

SinDependencia - Número 2

Nos movemos

* 27 de Junio, excursión a Torredembarra, buen tiempo y muchas ganas. Buen ambiente y buena comida en el buffet libre y al regreso se entonaron diversas canciones en un ambiente distendido.

* 26 de Septiembre excursión al Caracol (Alagón) por mil pelas almuerzo, comida y merienda, buena costillada con chorizos y longanizas.

* 1 de Octubre se hizo una rueda de prensa con motivo del XXV ANIVERSARIO, más información en páginas interiores.

* 9 de Octubre, misa en honor de los socios fallecidos.

* 22 Octubre, entrega de la medalla de Plata al Ayuntamiento de Ejea de los Caballeros y charla debate a cargo de D. Valero Martínez, D. Adolfo Rodríguez y D. Jesús Lasheras

Editorial

LA RESPONSABILIDAD EN LA ENFERMEDAD ALCOHÓLICA

En la portada de nuestra revista figura la famosa banqueta de tres patas en la que se apoya decimos el éxito de la rehabilitación del alcoholismo. Estas son: Abstinencia Familia, Asociación.

Es necesaria la abstinencia del alcohol para llevar a buen fin la rehabilitación.

Mal podremos hablar de una recuperación si no hay abstinencia, pero... ¿siempre que no se bebe hay abstinencia?

No podemos considerar abstinentes al bebedor de

cervezas "SIN", aun en el caso de que dejáramos aparte el hecho de que siempre contienen alcohol, está la sustitución que en su inconsciente está haciendo esta persona de una bebida por otra.

Tampoco podemos considerar que se ha instaurado en la abstinencia la persona que rechaza por sistema el tratamiento medico, en todo o en parte; Quien afirma que los aversivos del alcohol le producen trastornos, a quien manifiesta que "el no lo necesita".

Y naturalmente, no se han iniciado en la abstinencia quienes no tienen la menor intención de dejar definitivamente el alcohol, que solo se plantean una situación temporal; Quienes inician el tratamiento para que se calle su esposa, su jefe; Aquel que está esperando que el médico le diga que ya puede volver a beber porque ya está mejor; Quienes esperan que se recomponga en parte su situación social o laboral para volver a las andadas; el que dice... 'yo no estoy convencido de ser alcohólico" porque no quiere conocerse a sí mismo.

Es necesaria la colaboración de la familia para llevar a buen fin la rehabilitación.

Los familiares han de estar informados del problema que tienen en su seno, han de admitir que es un problema médico, - una enfermedad - y evitar tanto los juicios de valor como los chantajes emocionales del tipo de: . . si nos quisieras no beberlas. Y otras tonterías por el estilo. Esto no demuestra mas que ignorancia y, en ocasiones, mala fe.

Hay algunas verdades que no nos gusta conocer incluso muchos profesionales se esfuerzan en no destaparías, como si no les gustara el olor, y ciertamente algunas huelen muy mal.

Ninguna persona está totalmente sola, nuestro ecosistema social se compone, además de nosotros mismos, de nuestros familiares próximos y lejanos, de nuestras amistades, sinceras y de barra, de nuestros vecinos, de los compañeros de trabajo, de los jefes, etc. Y todas y cada una de estas personas han contribuido, unas mas que otras, a llevarnos a la situación en la que estábamos

cuando acudimos a la Asociación.

Los alcohólicos podemos haber tenido diversa suerte, en los muchos años que transcurren en convivencia con la familia, los compañeros, los amigos... necesariamente alguien ha tenido que darse cuenta de que bebíamos más de lo que en nuestro ambiente se consideraba como "normal", que la bebida aunque fuera poca cantidad nos afectaba profundamente, que nuestra forma de relacionarnos se alteraba en perjuicio nuestro, con pérdida de estimación social y laboral, de que teníamos problemas de salud, de entidad variable y de difícil curación; De nuestros horarios irregulares; de lo voluble de nuestro carácter, de la ocasional irritación que demostrábamos sin motivo aparente alguno.

Todas estas personas podían haber intervenido en el mismo momento en que se dieron cuenta. No lo hicieron.

Venimos observando que las personas del entorno del bebedor mantienen una postura libre de culpa, limpia de responsabilidades, se quieren presentar como la gran víctima, el gran perjudicado por las actitudes del alcohólico; no es así, todos somos responsables.

Es necesaria la asistencia a la Asociación para llevar a buen fin la rehabilitación.

La asistencia a la Asociación, junto con la abstinencia total del consumo de alcohol y de un ambiente familiar adecuado hacen mucho más fácil la recuperación del alcohol-dependiente.

Una vez que el médico ha procedido a la desintoxicación y a la estabilización del enfermo alcohólico se nos presenta otro problema : A una persona que ha estado, en la mayoría de los casos, muchos años usando el alcohol, hay que convencerla para que, conviviendo con él, recuerde que hay un conflicto entre el alcohol y su organismo y no puede usar de él, por muy cerca que lo tenga, por mucho que familiares y amigos (¿bien intencionados?) le digan que por tomar una copa no le va a pasar nada.... Etc.

Este es el papel primordial de la Asociación:

mentalizar al alcohólico en que...

- El problema que tiene es una enfermedad, no un vicio o una mala costumbre.

- Él no es inferior a otras personas. (Aunque otras personas puedan tener un consumo no problemático de alcohol).

- Él no es peor que otras personas. (Aunque sus allegados lleven mucho tiempo diciéndole todo lo malo que es y lo mal que se porta).

- Él no tiene más ni menos problemas que el resto de la población, y que además ahora se encuentra en situación de hacerles frente con valentía.

- El problema que tiene no es cuestión de unos días o unos meses, es para siempre.

- Si persevera en mantenerse apartado del alcohol, su vida afectiva, social, laboral... no se diferenciará mucho de la de otras personas que no padecen dependencia del alcohol.

Para esto (y para otras muchas cosas) están las Asociaciones. No podemos ser indiferentes a lo que han significado en nuestra vida, entre otras cosas muy posiblemente sin la Asociación no estaríamos leyendo estas líneas.

Adolfo Rodríguez.

Familia

LA LUZ AL FINAL DEL TÚNEL

A las personas que estamos cerca de un enfermo alcohólico, todo lo que tenemos a nuestro alrededor nos parece oscuridad, una oscuridad sin posibilidad de luz.

Nosotras como familiares sabemos de forma

intuitiva que la única solución es la abstinencia, pero no podemos hacer "nada" para convencer al enfermo que ese es el camino a seguir.

Por mucho que nosotras machaquemos, por mucho que digamos, lo único que conseguimos es que nuestra frustración sea cada vez mayor, llegamos a pensar que ese comportamiento es en contra nuestra.

En ese momento tenemos dos opciones, ser víctimas perpetuas de una situación "fuera" de nuestro alcance, o bien tomar posición y comenzar a tener conciencia de lo que nos está ocurriendo.

Hay que tomar conciencia de que nosotras también somos enfermas, co-alcohólicas, y que nosotras también tenemos que poner manos a la obra, para ver la luz al final del túnel, tenemos que querer verla, que aprender a verla.

La Asociación y las reuniones de auto-ayuda , son las soluciones primeras para los familiares, a partir de este punto comienza nuestro camino, que en muchos casos es paralelo al del enfermo, que está dejando de beber o que ya lo ha dejado, porque nuestro enfermo no tiene al principio conciencia de su enfermedad.

Tanto en un caso como en otro, tenemos que dejar la actitud victimista y pasar a la acción, sea como fuere, cada una conoce a su enfermo y sabe por donde apretar las tuercas.

De cualquiera de las formas, hay que buscar la luz al final del túnel, llega un momento en que el túnel termina y vemos el bosque, pero sigue habiendo un camino que sale del túnel y atraviesa el bosque, igual que los enfermos no pueden abandonar la Abstinencia, nosotras no debemos abandonar el camino que atraviesa el bosque, para curar nuestros sentimientos y nuestra estima personal.

Para poder ayudar, para ser uno de los pilares, junto con la Asociación y la Abstinencia, tenemos que comenzar por ayudarnos a nosotras mismas.

Josefina Musulen Gimenez

Colaboración Especial I

SOCIOTERAPIA ALCOHÓLICA

Dentro de las etapas que constituyen el proceso terapéutico del enfermo con problemas derivados del alcohol, los grupos de socioterapia son fundamentales para iniciar este proceso con unos sólidos cimientos, garantía de una eficaz y permanente rehabilitación.

De ahí la necesidad de que los participantes cumplan una serie de normas e instrucciones para conseguir que el objetivo de la socioterapia no se malogre por actitudes y conductas incorrectas, máxime cuando en esta clase de terapia la adecuada participación de los asistentes es básica para que sea eficaz, sobre todo de los participantes más veteranos, cuya misión será ayudar con el fruto de sus experiencias a los recién llegados en busca de ayuda.

De la positiva y gratificante ayuda que reciba el recién incorporado, dependerá que continúe en el grupo con entusiasmo y esperanza, o por el contrario lo abandone.

El enfermo que llega por primera vez en busca de tratamiento viene muy sensibilizado, receloso, deprimido, inseguro, etc. Cualquier error de tacto, incluso puede servir de excusa para abandonar algo en lo que no se siente todavía muy seguro.

Es el momento de proceder con toda delicadeza y tacto, mostrándole una reunión que por su buena organización y adecuada participación se le pueda transmitir al recién llegado el optimismo en su rehabilitación, que empiece a comprender que se le va a ayudar desinteresadamente, que ya no va a estar solo, que se le comprende, pues las personas que le acompañan, unos de una manera, otros de otra, han pasado por sus mismas dolorosas circunstancias, demostrándole con el ejemplo, que es posible algo que él creyó imposible: "Librarse del alcohol y sus consecuencias".

La persona que acuda a un grupo o asociación en busca de tratamiento para su problema de alcoholismo, deberá hacerlo por libre decisión, comprometiéndose a seguir las instrucciones terapéuticas que le sean asignadas:

Ha de tener muy presente para que su tratamiento sea lo más eficaz posible que no acude solo para dejar de beber, esto debe hacerlo decidido antes de comenzar su incorporación al grupo.

Además, la abstinencia para que no sea intermitente con periódicas recaídas, deberá estar fundamentada en la erradicación de las causas psico-sociales que originaron la enfermedad o la potenciaron. El alcohol dañó gravemente parte de la personalidad del enfermo.

Es toda una conversión la que debe producir, entendiéndose por tal aprender un nuevo cambio de vida sin el elemento perturbador del alcohol. Los problemas de personalidad que pudieron ser causa o efecto de su problema de alcoholismo están ahí, larvados en su psiquismo y lo estarán aunque no beba.

De ahí, la necesidad de lograr una adecuada modificación de su personalidad, trabajando por lograr habituarse a otras actividades y conductas más positivas que las adoptadas en su época de adicción, hasta conseguir un control equilibrado de sus emociones y sentimientos, junto con un aumento progresivo de su capacidad de enfrentamiento ante situaciones conflictivas.

Jesús Lasheras

Vocal de Junta de Gobierno de FARE
Colaboración especial II

CARTA EUROPEA SOBRE EL ALCOHOL

Como adelanto al Plan de Acción Europeo sobre el Alcohol, la Conferencia de París insta a todos los Estados Miembros a elaborar políticas globales sobre el alcohol y a aplicar programas que trasladen a la acción, dependiendo en cada caso de los diferentes entornos, culturales, sociales y

económicos, la siguiente Carta de Principios Éticos.

- * Todas las personas tienen derecho a que su familia, comunidad y vida laboral estén protegidas de accidentes, violencia u otras consecuencias negativas asociadas al alcohol.
- * Todas las personas tienen derecho a recibir una educación e información adecuada e imparciales desde la infancia acerca de las consecuencias del consumo de alcohol sobre la salud, la familia y la sociedad.
- * Todos los niños y adolescentes tienen derecho a crecer en un medio ambiente seguro y libre de las consecuencias negativas asociadas al consumo de alcohol, y a ser protegidos frente a la promoción de bebidas alcohólicas.
- * Todas las personas que consuman alcohol de forma peligrosa o dañina y, los miembros afectados de sus familias tienen derecho a tratamiento y asistencia.
- * Todas las personas que no quieren beber alcohol o que no pueden hacerlo por motivo de salud o de otro tipo, tienen derecho a ser protegidas frente a las presiones para consumir alcohol y a recibir apoyo en su decisión de no beber alcohol.

Estrategias para la "Acción sobre el Alcohol"

La investigación y los ejemplos de éxito en diversos países demuestran que pueden lograrse considerables beneficios sanitarios y económicos en la Región Europea si las siguientes estrategias de promoción de la salud se emplean como parte de la "Acción sobre el Alcohol" como forma de aplicar los principios éticos enumerados en la Carta:

- * Informar sobre las consecuencias que el consumo de alcohol representa para la salud, la familia y la sociedad y sobre que medidas son eficaces para prevenir o minimizar el daño, creando programas educativos completos que comiencen desde la primera infancia.
- * Promover entornos públicos, privados y laborales protegidos de accidentes violencias y otras

consecuencias negativas por el uso del alcohol.

- * Adoptar e imponer leyes que disuadan eficazmente de conducir bajo los efectos del alcohol.

- * Promover la salud controlando la accesibilidad y mediante impuestos, el precio de las bebidas alcohólicas.

- * Aplicar controles estrictos, reconociendo las prohibiciones existentes en algunos países, sobre la publicidad directa e indirecta de bebidas alcohólicas y garantizar que no haya formas de publicidad específicamente dirigida a los jóvenes

- * Por ejemplo asociando el alcohol a acontecimientos deportivos.

- * Asegurar el acceso a servicios de tratamiento y rehabilitación eficaces, que cuenten con personal adecuadamente formado, para las personas que consuman alcohol de forma peligrosa o dañina y a los miembros de sus familias.

- * Resaltar las responsabilidades éticas y legales de las personas implicadas en la comercialización o el servicio de bebidas alcohólicas

- * Mejorar la capacidad de la sociedad para dar respuesta a los problemas relacionados con el alcohol mediante la formación de profesionales de diferentes sectores como la sanidad, el bienestar social, la educación y el judicial, además de fortalecer el desarrollo y liderazgo de la comunidad.

- * Apoyar las organizaciones no gubernamentales y los movimientos de auto-ayuda. Promover estilos de vida saludables y en concreto los destinados a prevenir o reducir los daños asociados al alcohol.

- * Desarrollar en los países programas sobre el alcohol, teniendo en cuenta las estrategias anteriormente descritas, especificando claros objetivos e indicadores de resultados.

(Documento extraído de Internet.)

ALGUNOS TRATAMIENTOS PARA LA ENFERMEDAD ALCOHOLICA

En la mayor parte de los enfermos que inician la Deshabitación Alcohólica es necesario prescribir tratamiento a base de medicamentos como complemento de las Terapias de Grupo con objeto de paliar una serie de síntomas que presenta el paciente debido a diversos procesos de mal nutrición y alteraciones del Sistema Nervioso, como consecuencia del largo periodo en que el organismo ha sufrido los efectos tóxicos del alcohol.

Algunos enfermos alcohólicos tienen dudas de la efectividad de estos tratamientos y/o no saben exactamente que es lo que están tomando. Desde estas líneas intentaremos despejar algunas dudas en relación con los medicamentos que se les prescribe.

A continuación, de forma esquemática se exponen la mayoría de los fármacos que se utilizan al inicio de la deshabitación.

(Nota : en la siguiente lista destacamos el nombre medicamento tal y como se adquiere en las farmacias).

1 -Disulfiran (Colme) y Cianamida (Antabus). Estas dos sustancias son las más antiguas - y efectivas -, en el tratamiento del Alcoholismo. Se denominan "Disuasores" puesto que cuando se toman "disuaden" al Enfermo Alcohólico de tomar alcohol, puesto que si lo hiciera desencadenaría una reacción en su organismo provocándoles: mal estar general, dolor de cabeza, palpitaciones, nauseas, enrojecimiento de cara, etc., durante varias horas.

2 -Vitamina B: El alcohol tiene entre sus efectos devastadores el producir una disminución de

vitaminas que son esenciales para el normal funcionamiento de nuestro organismo, entre ellas está la Vitamina B, cuya disminución puede provocar alteraciones en el Sistema nervioso y en el corazón. Por eso se suelen dar suplementos de esta vitamina en los procesos de desintoxicación.

3 -Tiapride (Tiaprizal) . Este medicamento amortigua los síntomas derivados de la supresión inmediata del alcohol, como la ansiedad, nerviosismo, temblor de manos, etc. Haciendo más fácil para el enfermo alcohólico su recuperación.

4 - Sedantes y Antidepresivos: su utilización estará en función del estado del enfermo. La intoxicación crónica del alcohol lleva aparejada una mayor o menor alteración psiquiátrica que se traducirá por Depresiones, Alteraciones del carácter, Ansiedad, etc. Para contrarrestar estos síntomas se utilizan Tranquilizantes y/o Antidepresivos. Hay una gran variedad de estas sustancias, por lo que no incluimos los nombres comerciales.

5 -Dexintoxicantes y Protectores del Hígado (Samet) .

6 - Acamprosato (Campral) . Este medicamento es una novedad en el tratamiento del Alcoholismo. Su mecanismo de acción consiste en lograr una disminución o desaparición del deseo de beber en los enfermos. Esto será de gran ayuda en el enfermo alcohólico durante los primeros tiempos de su abstinencia, reforzándola y ayudando a conseguirla.

El tratamiento del Alcoholismo se realiza desde varios frentes en nuestra Asociación: Acogida del enfermo e historia de su enfermedad realizado por la Asistente Social, Terapia de Apoyo al enfermo y familiares en los distintos grupos a lo largo de la semana, tratamiento médico y apoyo psicológico por el Dr. D. Valero Martínez que es el que prescribe este tipo de medicamentos, soporte al enfermo alcohólico por el conjunto de nuestros compañeros de la Asociación.

En conjunto todas estas medidas harán que el enfermo alcohólico no se encuentre sólo en lucha

contra la enfermedad alcohólica, sin duda una de las enfermedades mas invalidantes e incapacitantes que existen.

Lorenzo Gutiérrez

Las sedes hablan

JUVENTUD Y MANIPULACION

Las líneas que voy a escribir a continuación son una mera opinión personal y como tal han de ser tomadas.

Como es obvio hay ciertas cosas que se mantienen como siempre en la juventud, el dinamismo, las ganas de vivir, la curiosidad de descubrir nuevas cosas y experiencias, etc.; pero no voy a hablar de unas características que se repiten invariablemente a lo largo de la historia en todas las generaciones de jóvenes.

Sin embargo si que me gustaría expresar cual es a mi entender uno de los principales factores de riesgo a los que nuestros jóvenes se ven sometidos, la mayor parte de las veces sin tener verdadera conciencia de ello. Vivimos en una sociedad en la que el acceso a la información se ha mejorado notablemente con respecto a otras épocas, esto puede ser bueno si se tiene en cuenta que la cantidad y la calidad de la información son ahora mucho mayores que en otras épocas. Pero esto conlleva un problema añadido, y es que muchas veces esa ingente cantidad de información suele estar encauzada hacia unos determinados propósitos que nada tienen que ver con una buena formación para nuestros jóvenes.

Estos propósitos de los que he hablado en el párrafo anterior se refieren a la información dirigida a los jóvenes como mero objeto consumista. Continuamente hemos de soportar la manipulación de ciertos valores con los cuales se

identifican los jóvenes por las empresas que se dedican a la comercialización de bebidas alcohólicas.

Pero ¿hasta cuando durará la hipocresía de ciertos sectores de la sociedad?, y digo hipocresía porque esta muy claro que la hay, ejemplo: Actualmente en las cajetillas de tabaco se advierte del peligro que entraña el consumo del mismo, ¿por qué no se advierte de los riesgos que implica el consumo de alcohol? He ahí el dilema, quizás quien pueda darnos las respuestas algún día responda.

Luis Aznares (Ejea de los Caballeros)

Noticias I

Artículo aparecido en el Periódico de Aragón el día 2 de Octubre de 1.999

Asarex continúa rehabilitando a alcohólicos en su 25 aniversario.

Esta Asociación social y sanitaria, por la que han pasado más de 6.000 personas, ha preparado diversos actos conmemorativos para este mes.

La familia, la asociación y, por supuesto, ni una sola gota de alcohol, son los pilares fundamentales en los que se basa la Asociación Aragonesa de ExAlcohólicos (Asarex) para rehabilitar al enfermo etílico, que ahora quiere recordar con motivo del XXV aniversario de su fundación. Esta organización de carácter social y sanitario tiene cinco sedes en Aragón y mas de 6.000 personas han recibido su ayuda desinteresada y altruista desde 1.974.

Asarex ha elaborado una memoria descriptiva de su actividad en Aragón y ha programado numerosos actos para conmemorar el aniversario. "Al principio, nos costó sudores poder aprobar los estatutos de la asociación, ya que eran años muy

difíciles por la opresión de la dictadura", explicó Jesús Lasheras, coordinador de la comisión del XXV Aniversario y miembro fundador de la Asociación.

Lasheras detalló la dinámica de trabajo de Asarex para conocer y curar la enfermedad y aseguró que hace 25 años se hubiera considerado "una utopía" pensar que llegarían a donde están ahora. "Todo empezó en 1972, dos años antes de institucionalizar la asociación. Nos juntábamos un grupo de enfermos para intercambiar opiniones y experiencias sobre el alcoholismo y así ayudarnos a nosotros mismos y a otras personas con ese problema".....

Noticias II

XXVIII CONGRESO NACIONAL DE ALCOHÓLICOS REHABILITADOS DE ESPAÑA CONCLUSIONES MESAS DE TRABAJO

Zaragoza, 14 de Octubre de 1999

1. Recomendamos a la Administración, que se dé la información necesaria sobre los problemas del alcohol dentro de las casas de acogida y albergues para transeúntes.
2. Solicitamos que se habiliten camas en los hospitales generales, específicas para enfermos alcohólicos.
3. Solicitamos que en las carreras universitarias, de sanidad, periodismo, derecho, etc., se incluya la formación adecuada sobre el alcoholismo.
4. Instamos a la Administración a que se cumpla la normativa vigente, tanto sobre el consumo de alcohol en la calle como el expender bebidas alcohólicas a menores.

5. Es un contrasentido la venta de alcohol en autopistas y gasolineras sin ningún tipo de control. Para hacer cumplir la ley se debería prohibir dicha venta.
6. Pedimos que en las vallas publicitarias no se anuncie alcohol, que la publicidad subliminal sería importante se tuviera un mayor control sobre ella, y siempre que se den noticias sobre los problemas del alcohol, se informe de forma veraz en vez de información sesgada y en ocasiones totalmente falsa.
7. Necesitamos que los medios de difusión tanto locales, provinciales, regionales ó nacionales, nos concedan apoyo para la divulgación de nuestros mensajes, dada la importancia de la problemática alcohólica, derivada del consumo excesivo del alcohol en el ámbito personal, familiar, laboral y social.
8. Proponemos que la Coordinadora de ONGs, gestione ante la Administración la exclusión del I.V.A., en toda la red del Colectivo en ella integrada y que las Federaciones Autonómicas tengan acceso a la petición de subvenciones de la LEY DEL FONDO.
9. Pedimos que se cumpla la normativa vigente en cuanto a la publicidad de bebidas alcohólicas y que se subsanen cuanto antes las graves lagunas que contiene la Ley 34/11/988. Ley General de Publicidad y que aprovechan con grave riesgo sanitario para la sociedad.
10. Nuestro mensaje a la sociedad debe mediatizarse, cada día más, a través de otros grupos sociales organizados. Debemos intensificar unas relaciones estables con dichos grupos.

Noticias III

¡PRONTO ESTAREMOS EN LA RED DE REDES, O LO QUE ES LO MISMO EN INTERNET!

Estimados amig@s, cuando esta publicación esté en vuestras manos, con toda seguridad nuestra Web estará dada de Alta en Internet, la dirección en la cual puede ser visitada es:

<http://members.es.tripod.de/asarex>

Desde ella puedes ponerte en contacto con tu querida Asociación y nuestro objetivo, aparte de darla a conocer a todo el mundo, es ayudar a las personas que por algún motivo no tiene conocimiento de la existencia de ASAREX y que con tan sólo una persona la lea y se conciencie de su problema, estaremos orgullosos de haber contribuido a ello.

Hemos tratado de que la misma sea un punto de encuentro dentro de la Red, será amena y su mantenimiento se llevará a cabo periódicamente para dar a conocer todas las actividades y proyectos de la Asociación.

En el apartado de Otras Asociaciones, hemos incluido links a otras Asociaciones del mismo tipo que se encuentran en Internet, así como se llevará una estadística de visitas recibidas y su dirección IP, amablemente cedida gratuitamente por la firma Nedstat.

Esperamos que sea del agrado de todos vosotros y se admiten cualquier tipo de sugerencias o datos a tener en cuenta para la elaboración de sucesivas actualizaciones de la misma en Internet.

Roberto Armas

La tribuna del asociado

ALCOHOLISMO: Abstinencia y Rehabilitación

(No es preciso incidir en que la abstinencia es el único camino para la superación de la dependencia alcohólica o alcoholismo. Sin abstinencia jamás habrá rehabilitación, pero no hay dudas al afirmar que, aún siendo determinante, la abstinencia no implica siempre rehabilitación, en el amplio sentido que la palabra entraña).

Partiremos de unas definiciones elementales que nos pondrán en la situación adecuada para, después, poder ir ampliando unos conceptos (a veces opiniones personales) que a lo largo de mis años de alcohólico abstinentes en rehabilitación he intentado con mayor o menor éxito ir incorporando a mi existencia como tal y transmitiendo a quienes han querido aceptar el testimonio de quien esto escribe.

Alcoholismo: Enfermedad crónica y generalmente progresiva, que se caracteriza por producir en el individuo dependencia al alcohol, con pérdida de control al beber.

Intermitente o continua ingestión de alcohol que conduce a dependencia del tóxico con alteraciones de la salud física, psíquica de la persona y de su entorno familiar, laboral, social, etc.

Abstinencia: Supresión completa y definitiva de la ingesta de la sustancia que ha producido la toxicomanía o alcoholdependencia.

Rehabilitar : Habilitar de nuevo; volver a habilitar o restituir una persona o cosa a su estado anterior. Restitución de la capacidad laboral y de rendimiento que se había perdido, así como la capacidad de una convivencia social constructiva, después de haber sufrido una enfermedad o padecimiento.

El ya desaparecido Dr. Bogani en su libro "El Alcoholismo, enfermedad social" y en la página 45 y siguientes, dice:

"Los alcohólicos que venimos en llamar abstinentes

responsables, no pueden considerarse como tales por el mero hecho de llevar un determinado tiempo sin beber. La calidad de su intervención exige además una rehabilitación completa, y ésta no se cumplirá mientras la "curación" no se haga extensiva al clima reinante en el seno de su propia familia, a su continuidad laboral y conducta social."

"Los abstinentes responsables necesitan de un tiempo de sobriedad variable en cada caso, pero siempre suficiente para que hayan podido realizarse en ellos cambios substanciales respecto a su período alcohólico."

"La superación del abstinente responsable sería absurda si no se entendiera en función de los demás, ya que cualquier mejora con fines estrictamente personales se limita a sí mismo, convirtiéndose en puro egoísmo." (Fin de la cita)

Se trata, pues, de un esfuerzo complejo e interdisciplinario destinado a conseguir una reactivación de la persona que ha decidido poner fin a su proceso alcohólico y que exige como consecuencia ineludible la colaboración voluntaria del propio afectado. La rehabilitación de los alcohólicos tiene sus peculiaridades. Los alcohólicos permanecen amenazados por su enfermedad a lo largo de toda su vida. Característica decisiva de la enfermedad alcohólica es precisamente su progresión

Otras peculiaridades esenciales del alcoholismo las constituyen la concentración de su incidencia en determinadas profesiones, el influjo del ambiente social (incluso en la evolución posterior de la enfermedad), la falta de comprensión del paciente con respecto a su propia enfermedad y la ambivalencia del mismo ante el tratamiento, así como la propia rehabilitación.

Todos debemos enfrentarnos con nuestros conflictos personales hasta analizar y reconocer que el alcohol es sólo el "vehículo" que nos ha llevado a la dependencia, puesto que, en última instancia, esos conflictos no están dentro de la botella sino en nosotros mismos. Los problemas de las adicciones se basan en algo externo a nosotros que se adueña de nuestras vidas. Si se trata del

alcoholismo, es ese líquido lo que, al parecer, nos domina; pero de hecho, la causa está en nuestra falta de voluntad (que no de fuerza de voluntad), en nuestro miedo a hacernos cargo de nuestra propia vida o en nuestra mala o nula disposición a valernos de nuestras fuerzas interiores. Así y todo, casi siempre culpamos a las causas externas: "Yo no soy el problema, sino el alcohol, la sociedad, mi mujer/marido, mi jefe, el trabajo o su falta, etc. etc.", cuando, en realidad, ¡EL PROBLEMA ESTÁ EN MÍ! y cuando esta convicción arraiga, entonces y sólo entonces, puede uno empezar a liberarse de la tela de araña que el alcohol y su mundo han tejido sobre nosotros.

A veces, sin darnos cuenta apenas, podemos estar padeciendo junto al alcohol otras "adicciones", o lo que viene a ser lo mismo, nos podemos sentir controlados y a veces manipulados por factores externos a nosotros y seguir considerándolos culpables o causantes de nuestros propios problemas. Estas frases u otras parecidas las hemos dicho o pensado en más de una ocasión: "Él o ella ha herido mis sentimientos o mi amor propio"; "Él o ella prefiere a mis hijos más que a mí"; "El alcohol me libera de las cargas cotidianas"; "Me deprimó cuando la gente me rechaza o no me acepta"; "Las críticas que me diriges hacen que me sienta inútil e incómodo". Frases como estas, y otras muchas semejantes son las herramientas que todos usamos para ir esculpiendo imágenes interiores de nosotros mismos. En algunos casos, el elemento exterior que predomina (o nos domina) es la necesidad de aceptación, el deseo desahogado de que todos nos amen y comprendan, la creencia errónea de que en el interior de la botella de whisky o en el vaso de cerveza está el "interruptor" que da paso a la solución de mis problemas y la fuente del bienestar. El problema sigue siendo el mismo. Debemos aprender a asumir la responsabilidad total de nuestra vida y de todo lo que ella implica, para poder convertirnos en seres humanos libres, "internamente".

El valor es una cualidad de la que muchos carecemos o hemos carecido y de la que carecen sobre todo quienes siguen esclavos de circunstancias externas que rigen sus vidas. Tener valor significa estar dispuesto a librar los

combates precisos que siempre se presentan cuando uno sigue sus propias luces, el valor de mirar dentro de nosotros mismos, de enfrentarse sinceramente a los propios "fantasmas" que hay en nuestro interior y escoger la vida en vez de una muerte lenta, todos y cada uno de los días de el tiempo que pasamos por este mundo; el valor de recomenzar a vivir la vida como un milagro, y no como una esclavitud; de celebrar la vida, en lugar de vivirla apenándose de sí mismo y, lo que es más importante, de volver a confiar el control de nuestra vida a quien realmente le corresponde: a nosotros mismos, todos y cada uno de los días de nuestra existencia.

Cambiar nuestras vidas suele ser un camino difícil para la mayoría. Hay quienes optan por la rutina, la seguridad, el camino fácil o el camino cómodo. Los "arriesgados" no sólo no temen al cambio, sino que lo acogen jubilosos como un reto. El miedo a cambiar es esencialmente miedo a la vida, puesto que ésta es una constante mutación. Todos somos diferentes en cada día de nuestra vida. Cambia nuestro cuerpo, nuestras ideas, hasta las montañas y los ríos que nos parecen siempre iguales están en constante transformación.

El hecho de que nosotros y cuanto nos rodea estén cambiando sin pausa responde, simplemente, a la naturaleza de las cosas; por eso, temer el cambio es temer a la vida. Cuando uno cae en cualquier dependencia, está dando muestras de temor a la vida y renunciar a una adicción es saludar con júbilo el cambio. Aferrarse a ella es recrearse en la repetición que esa circunstancia o sustancia externa nos procura. Debemos enfrentarnos al cambio acogiéndolo con alegría, no encogiéndonos temerosos ante él.

Ser una persona positiva es, en realidad, una expresión de valor y una disposición a aceptar con júbilo el cambiar nuestras vidas. Dejar de ser víctima es una auténtica expresión personal de nuestro valeroso compromiso de no ser por más tiempo víctima de nada ni de nadie y de expresarlo seriamente. Ser alguien sin "límites" no es más que aceptar la emoción ilimitada de la vida y procurar hacer de ella una maravillosa travesía en la que todos los cambios son acogidos con gozo y con el coraje de ser simplemente uno mismo.

El alcoholismo afecta a millones de personas, y no sólo a los bebedores, sino a su familia, a sus amigos íntimos y a sus colaboradores y compañeros y todos cambiarán o deberán cambiar para que todos puedan gozar de la rehabilitación y los cambios que conlleva.

Quienes hemos pasado por la pesadilla del alcoholismo y hemos conseguido, con esfuerzos, salir de él queremos y debemos ayudar a quienes aún la padecen y conocemos por propia experiencia que los sermones, las amenazas e incluso los castigos sirven de poco o de nada a los alcoholdependientes. Lo que sí sirve es que un alcohólico o alcohólica transmita a otro sus experiencias y su historia con el alcohol y que un familiar de un alcohólico explique al familiar de otro alcohólico lo que le ha tocado que vivir y padecer. Ese compartir lo muy íntimo es la forma más eficaz (posiblemente la única por ahora) de cambiar la vida de un alcohólico, y como consecuencia de ello la de su entorno, y en ella el papel principal le corresponde a la identificación.

Si alguien cree tener un problema de alcoholdependencia, puede asegurar que lo tiene y que irá empeorando.

La ASOCIACIÓN y los Grupos son las únicas posibilidades para que el enfermo alcohólico y su familia encuentren la comprensión que tanto necesitan y puedan rehabilitarse, cada cual en su ámbito y medida, de su problemática alcohólica, por lo que todos deberemos concienciarnos de que ELLA y Ellos son el exclusivo camino posible para liberarnos de las zarpas del alcohol. Consecuentemente, todos cuantos integramos la Asociación deberemos estar dispuestos, unidos y abiertos a la ayuda al otro, evitando faltas de fe, perezas, rencores, recelos, envidias y desalientos puesto que todo ello nos conducirá a destruir esa unión que, entre todos cuantos la componemos, es imprescindible para nuestra puesta en abstinencia y posterior y posible rehabilitación.

La sociedad que nos rodea a los alcoholdependientes y su entorno, no se pone ni de

lejos en "nuestra piel", por lo que quienes componemos la Asociación deberemos compensar con creces estas carencias, por comprensión hacia la enfermedad, al enfermo y a su entorno, por justa correspondencia a quienes en su momento lo hicieron con nosotros y, fundamentalmente, por que ello será la Gran Esperanza de los nuevos integrantes para su futuro fortalecimiento y recuperación y para que se abra un horizonte de claridad para quienes vayan llegando en demanda de nuestra ayuda. Deberíamos pensar de vez en cuando en el por qué de la desaparición, momentánea o no, de enfermos y familiares que inicialmente vimos esperanzados e ilusionados y que un mal día, por actitudes o planteamientos inadecuados, por intransigencias, por frialdad en el trato o por otras diversas causas, casi siempre involuntarias pero siempre poco oportunas, fueron las causas de su desaparición.

Para nosotros y para la Asociación, lo más importante debe ser la recuperación del enfermo y de su familia, todo lo demás vendrá por añadidura; todo ello se conseguirá con el interés de los propios afectados, pero, además, la actitud favorable de todos y cada uno de nosotros, determinará la consecución de las metas propuestas.

En el momento en que alguien afectado por el alcohol contacta con la Asociación, con un Grupo de Autoayuda o con otro enfermo alcohólico se observa el cambio que, poco a poco, en él se va obrando, debido a la información correcta y ajustada a la realidad, normalmente basada en las experiencias de los enfermos rehabilitados o en fase de rehabilitación y que irán transmitiendo al recién llegado, que diferirán en muy poco de las que él ha vivido o está viviendo; le transmitirán todos cuantos conocimientos poseen sobre las muchas posibilidades que están a su alcance para establecer la abstinencia primero e iniciar la rehabilitación después. Todo aparenta ser nuevo para estas personas que empiezan a dar sus primeros pasos por la vida "sin alcohol", pero el alcohólico rehabilitado, el Grupo y la Asociación donde se ha incorporado serán su apoyo y estímulo para hacer ese camino que acaba de iniciar y, si llegado fuera el caso, también "su paño de lágrimas". Pero ¿qué ocurriría si la actitud de

quien le recibe, acoge o da la bienvenida es crítica, indiscreta, morbosa o fría?; en el mejor de los casos el recién llegado se sentirá incómodo, molesto, sondeado, manipulado o enjuiciado y, en el supuesto caso de que no desaparezca, supondrá en el futuro realizar esfuerzos añadidos al problema mismo destruir esa imagen inicial que, equivocadamente por nuestra parte, hemos instaurado en su mente. Por ello, desde mi personal punto de vista, nadie que actúe con un alcohólico, alcohólica o familiar con tales métodos se puede considerar rehabilitado, porque, ha resuelto posiblemente su propia problemática alcohólica, pero dista mucho de poder asumir la responsabilidad y las actitudes idóneas para la ayuda y reinserción del otro.

Con el paso del tiempo, la persona que ha entrado en conflicto con el alcohol, por medio de la Asociación, del Grupo y de sus compañeros abstinentes rehabilitados, irá "arreglando" su vida, encontrará aficiones y objetivos nuevos, pero, sobre todo, se hallará a sí mismo, que es uno de los motivos más importantes de su rehabilitación. El Grupo y sus compañeros, en definitiva, la Asociación, serán para él una parte de sí. La rehabilitación del enfermo alcohólico y de su familia debe ser contemplada como meta y objetivo a alcanzar por todos cuantos la integramos, dejando a la puerta o más lejos los personalismos equivocados, los protagonismos que achacamos a otros sin ver que, conscientemente a veces o inconscientemente casi siempre, intentamos empuñar la antorcha de un protagonismo que no nos corresponde, y no nos corresponde por que aquí no debe haber protagonistas, debe haber gente dispuesta a aceptar al que viene tal y como es, con sus defectos y virtudes, con sus cualidades y limitaciones, con sus opiniones, acertadas o no, con sus victorias y fracasos, con su cuidado aspecto o con su descuidada imagen, porque, quienes acuden a nosotros en busca de ayuda y comprensión ya llevan sobre sí la suficiente carga de gritos, reproches, desplantes, críticas, mofas, juicios de valor y heridas de todo tipo. Las han sufrido, las hemos padecido fuera del ámbito de la Asociación, por lo que todo eso que sigue vigente en la sociedad exterior, no forma parte de los fines de la Asociación ni tiene por que entrar en ella.

El Grupo y las personas que acaba de encontrar abrirán para él/ella nuevos horizontes con los que hace muy

de soñar siquiera y se verá fortalecido día a día con el contacto asiduo que tendrá con otros enfermos o con otros familiares. Y debe ser así por que la Asociación así ha sido desde el principio y así debe seguir siendo, no me cabe la menor duda.

Por lo anteriormente expuesto y por razones añadidas que harían demasiado largas estas reflexiones, es mi profundo y sincero deseo que el afecto, la unión y la comprensión prevalezcan sobre cualquier obstáculo o disparidad de criterio que pueda haber entre todos y cada uno de nosotros; que sea una realidad inmediata y cotidiana, toda vez que tengo la íntima convicción de que todo ello redundará en beneficio mutuo y de quienes vayan acudiendo a nosotros; la sociedad debe empezar a enterarse seriamente de que la ENFERMEDAD ALCOHÓLICA existe y que es la portadora de muchísimas desgracias, conflictos y desprecios relativos a quienes la padecen y a quienes les rodean, pero que, precisamente es el ALCOHOLISMO y los problemas que conlleva la razón de ser de nuestra Asociación y lo que nos identifica y mantiene unidos, profundamente unidos.

Largo es ya el camino recorrido y no lo es menos el que queda por recorrer, lleno de obstáculos, incomprensiones e intereses económicos o de otra índole, pero las expectativas, esperanzas y proyectos de futuro de muchos se basan en las acertadas actitudes de todos y cada uno de nosotros, aportando nuestro "granito de arena" con la cotidiana actividad, como antes lo hicieron por nosotros quienes nos precedieron en este camino, presentes unos y ausentes otros, nunca olvidado ninguno. Su actitud, entrega y apoyo sin límites para quienes intentamos imitarles ahora con mayor o menor acierto, hacen que los tengamos siempre presentes en nuestros pensamientos y en nuestro corazón. Gracias infinitas a todos vosotros, amigos y amigas de NUESTRA ASOCIACIÓN.

Zaragoza, Octubre de 1999 XXV ANIVERSARIO DE LA ASOCIACIÓN

Página Cultural

CUENTOS DE ARAGÓN LA JUSTICIA DE ALMUDEVAR

Pero ¿Es posible, mi querida Maruja, que no sepas lo de la Justicia de Almudévar? Tú, nacida en el castillo ancestral, en medio de la gleba, ¿no oíste referir nunca el gracioso caso? En las largas veladas del invierno, junto al lar caldeado por la roja llama del ingente tronco, más de una vez he contemplado absorto su espléndida hermosura, coronada de endrina, bajo el dosel de la amplia chimenea, en cuyo cañón, como en flauta monstruosa, silbaba el cierzo cánticos salvajes.

Allá, en el ángulo de la cocina, cena la gañanía guardando respetuoso silencio, que sólo interrumpe una voz atiplada y cadenciosa.

Es el viejo mayoral del ganado, el pastor que ha visto nacer a tu madre, el que vio una mañana salir el sol de tu hermosura. Óyelo atenta:

- Señorita, si eso de la Justicia de Almudévar es ya más viejo que el comer; si lo saben todos en esta tierra.

Pues sucedió que hace ya muchos años, no dicen cuántos ni las historias ni los romances, el ferrero de Almudévar hizo una muerte, por lo cual la Justicia, cumplidos los trámites y expedientes

y oído al criminal convicto y confeso, condenóle a ser ahorcado en el mismo lugar donde perpetrara la fechoría.

Llegado el día de ejecutar la terrible sentencia, vistióse de luto la villa, las campanas doblaron el toque de los agonizantes, movilizáronse los tunicados y encorazados Hermanos de la Sangre de Cristo, requirieron sus varas el alcaide y los alguaciles, sus insignias las autoridades y justicias, y así formase la triste comitiva, y sacando al reo de su cárcel, vestido de negra ropa y caballero en burro matalón, le llevaron a la plaza Mayor, donde se erguía el siniestro armadijo de ahorcar cristianos y aguardaba el verdugo. Aún no había andado la triste procesión la mitad del camino, cuando de una ventana destacóse la figura del tejedor, grande amigo del reo y hombre mañero y prestigioso, el cual arengó al pueblo de esta manera :

Vecinos de Almodévar: ¿Ya habéis pensado lo que vais a hacer con ahorcar al ferrero? Harto sabéis que ferreros no tenemos más que uno, y si este ahorcáis, ¿quien ferrará vuestros abrios?, ¿quién lucirá las azadas?, ¿quién apuntará las rejas de los arados y así de los demás menesteres de la labranza?

A un pueblo, si ha de vivir y crecer y pechar las alcabalas y dar mozos al servicio del rey, bien le está el mirar y atender a su conveniencia; y si en este negocio de hoy la muerte que se hizo necesita la ejemplaridad de un ahorcado y la balanza de la justicia reclama su fiel, ahorquemos noramala, pero no al ferrero que tanto necesitamos y tan de pro ha de sernos, sino ahorquemos a un sastre, que ellos son tres y con uno habría de sobrarnos, pues no somos gente viciosa ni dada a los lujos del vestido.

Un recio clamor de aprobación se levantó de la muchedumbre, a tal punto, que en un periquete hicieron apeaar al reo y a torniscones le destocaron de la coraza, y la ropa le descñieron a puros pescozones, con lo que, lleno de júbilo, le despacharon atrito y perdonado de allí para su fragua.

En cambio, los tres sastres que en la comitiva se

hallaban y sabían harto cómo las gastaban sus vecinos y parroquianos, protestaron contra las teorías del tejedor como tres diablos en agua bendita; pero no hubieron valimiento y en su santiamén, el que de ellos más gritaba quedó trincado y encorazado y con la muerte tragada, y así como le vestían la desgarradora ropa, él dijo:

- Téngase por caridad y no se apresuren, hermanos, que este ropón no es de pañete de Segovia, como está mandado para tales ceremonias, sino de bayetica de Sástago, que bien se echa de ver.

Así como oyó el tejedor tribuno, que era quien llevaba el hilo y compás de este negocio, dijo:

- Este guardémonos, que no es mal sastre el que conoce el paño y a tiempo estamos de elegir lo que más nos conviniere.

Al punto la plebe de sayones voluntarios le soltó y amarró al otro sastre que más a mano estaba, y que al tiempo que le encorazaban, dijo:

- Yo señores, soy natural de Campillo.

Y dijo el tejedor:

- También este quede, que por ser de Campillo vendrá obligado, ad perpetuam y de por vida, a coser de balde y poner el hilo, y no es mal arbitrio ni adehala despreciable para el Lugar.

Y con esto enderezaron y montaron en el burro al tercer sastre, a quién, por ser el último, ya no le valieron ni alegatos ni donaires, y así continuó la procesión y luego lindamente le ahorcaron para escarmiento y regocijo de la plebe, y en el frente del patíbulo, hizo escribir el juez, por su mandato, la famosa leyenda:

Esta es la justicia de Almudévar que lo pague quien no lo deba.

Manuel Bescós

(Cuento extraído del Libro NARRACIONES Y CUENTOS ARAGONESES)

Página Cultural II

NUEVOS POETAS ARAGONESES SUEÑO

Sueño con nubes de rosales, y manos temblorosas.

Sueño que cuando escuchas albas, percibes mis pensamientos.

Sueño con la música de tu voz, y el silencio de las cuerdas de la guitarra.

Sueño con que el camino de la abstinencia se viste, y el de las recaídas se desnuda.

Sueño con mi derrota y tu victoria, con tu alegría y mi tristeza.

Sueño que ya no sueño, que ya viví que ya te vas.

Sueño con sogas de botellas de cristal, que hacen ahogar mis penas.

Sueño con que el deseo se volatilice, y vuelva a brillar la sonrisa en tus ojos.

Sueño con no escuchar tu silencio, y poder gritarte en canciones.

Sueño que si no sales al clamor de la calle, no verás lo que sucede tras la ventana.

Sueño que el redoble de las horas, te produce cierta ansiedad.

Sueño que el corazón se te ennegrece, por la acumulación del silencio.

Sueño que no lees con cuidado, los dolores del embarazo alcohólico.

Sueño que no sientes las contracciones, del parto de la abstinencia.

Sueño que tu boca no expulsa, los gemidos de tus

entrañas.

Sueño que con tus sueños venceremos, la eterna
duda de la oscuridad.

Sueño que tus oídos no escuchan, y me sonroja el
implacable miedo del tropiezo.

Sueño con tus palabras sinceras, para seguir en la
lucha.

Sueño que a veces sueño despierto y no se si vivo,
duermo o sueño.

Sueño que por soñar sueño con el camino de la
amistad.

SANTI

Página Cultural III

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 tu 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

LA VOZ DE LA ASISTENTE SOCIAL

Querida Asociación :
ASAREX (es una entidad privada que tiene como objetivo prioritario la rehabilitación del paciente alcohólico y la atención a sus familiares.

Los pacientes que acuden a la Asociación son de todo tipo. Lo que tienen en común es: beber en exceso y sufrir sus consecuencias.

Desde ASAREX se presta una atención al paciente y a su familia a través de la acogida, información, orientación, etc., por parte de sus miembros ex-alcohólicos que, desinteresadamente, colaboran en la rehabilitación de los que demandan su ayuda.

En este conjunto, es importante la labor de la Asistente Social que, como en otros momentos hemos dicho, establece con los pacientes una relación de ayuda específica, que complementa con sus técnicas y cometidos la labor de los miembros de la Asociación que se vuelcan en ayudar a estos pacientes que los necesitan.

La labor de la Asistente Social va dirigida a unos

objetivos claramente marcados:

- Recibimiento y recepción.
- Información-orientación y asesoramiento al paciente y a las familias.
- Seguimiento de los casos, previniendo recaídas.
- Prevención mediante la información.
- Coordinación y derivación hacia otros recursos.

Por problemas de tiempo y del espacio que me corresponde en la colaboración a esta publicación, me pararé a comentar lo que para mí es el objetivo más importante que tiene la Asistente Social dentro de la Asociación:

"LA PRIMERA ACOGIDA DEL PACIENTE Y SU FAMILIA"

Este momento, es decir; la primera entrevista paciente-familia y Asistente social, tiene un valor muy particular. Hay que considerar que el paciente está en un momento de crisis. Ya sea voluntariamente o inducido por otras personas, ha decidido salir de esta situación, ha roto el miedo a vivir sin el alcohol, y se ha decidido a acudir a un 'sitio' la Asociación, donde él cree que le van a ayudar a salir de esta situación de la que él bien sabe que sólo no lo podrá hacer.

Éste es un momento importante, y el paciente y su familia no pueden quedar defraudados, insatisfechos o desencantados de esta acogida.

Desde el inicio de la primera entrevista, la Asistente Social se esfuerza en crear una relación de confianza, tratando de comprender lo que el paciente y su familia viven y expresan. Escucha las reacciones emotivas suscitadas por el acontecimiento: sentimientos y Pensamientos expresados, conductas observadas, síntomas físicos y psíquicos, dificultades de comunicación, etc. Acompaña y facilita esta expresión reconociendo abiertamente, de forma verbal y no verbal, el derecho del paciente a expresarse en la forma que él considere conveniente. Tiene que ser una

escucha empática (ponerse en el lugar del paciente) y dejar que, mediante sus palabras, pueda expresar su situación: de amargura, preocupación, contusión, justificación, miedo, desesperación y, por qué no, a veces de no comprender el problema, ya que la importancia la sienten los demás y no el propio paciente.

De esta forma, el paciente y su familia se liberan de su ansiedad, su cólera, sus temores racionales o irracionales, en un ambiente y en un marco en el que se encuentran comprendidos, quizá la primera vez en su vida desde que iniciaron su relación con el alcohol, ya que, anteriormente, si la habían buscado, nunca habían encontrado personas que escucharan y entendieran su problema.

La Asistente Social, manifestando su interés y su simpatía por lo que dice el paciente, hace una primera evaluación del grado de tensión, de la percepción de la realidad y facilita la toma de decisiones y el comenzar a ejecutarlas, siempre con la convicción del paciente y dejándolo usar "su plena libertad".

El tiempo dedicado a esta acogida~entrevista dependerá de las características de cada caso, pero sea el tiempo que sea, lo que se ha tenido que conseguir principalmente es:

- Que tanto el paciente como el familiar hayan sido escuchados y entendidos en un ambiente de confianza y relajado.
- Que hayan expresado todo lo que deseaban.
- Que hayan visto una esperanza en la resolución de su problema, sin dramatismo y con realidad y esto es importante: El paciente y la familia tienen que salir convencidos de que pueden solucionar su problema, romper su dependencia con el alcohol. Que la Asociación, con sus medios, les va a ayudar Pero el Paciente ha de entender que llene "ÉL» en sus manos la resolución de 'SU» problema. Él es el que llene que dejar de beber, nadie lo puede hacer por él

Tiene una enfermedad y, como tal, ha de seguir unas pautas, un tratamiento, una integración en grupos de auto-ayuda, un seguimiento y una

constancia que logrará que, con la ayuda de todos (familia, médico,. Asociación, etc.), empiece un recorrido que ha de ir en esta dirección

- Instaurar la abstinencia.

- Entenderla, y

- Continuarla.

Todo esto requiere un tiempo y el acoplamiento a un tratamiento médico, grupos, seguimiento, etc., de manera que, si el paciente y el familiar no cumplen, va a ser muy difícil llegar a una rehabilitación.

Para esto, insisto, van a recibir ayuda, pero el paciente tiene que tener claro que todo depende de él. Todo está en su mano: dejar el alcohol, llegar a una deshabituación y rehabilitación eficaz y alcanzar también, como tiene derecho, a vivir una VIDA SANA sin alcohol y a SER FELIZ.

En próximos números seguiremos describiendo más a fondo las etapas siguientes y los momentos puntuales en los que la Asistente Social tiene que intervenir dentro de la rehabilitación del paciente alcohólico y su familia.

Con cariño, vuestra ASISTENTE SOCIAL.

Página Legal

EL TRIBUNAL DE ESTRASBURGO DECLARA "LEGALES" LAS PRUEBAS DE ALCOHOLEMIA

El tribunal de Derechos Humanos de Estrasburgo ha fallado que las pruebas de alcoholemia practicadas por agentes del orden público en España no violan los principios de presunción de inocencia y derecho a la intimidad, protegidos por la Convención Europea de Derechos Humanos.

El tribunal ha rechazado un recurso presentado por dos ciudadanos españoles residentes en Zaragoza, según una sentencia emitida el pasado 15 de junio, conocida ahora.

Jesús T.O. Y Santiago L.M., ambos de Zaragoza, interpusieron el 18 de junio de 1998 un recurso contra el Reino de España ante el Tribunal de Estrasburgo, alegando que habían sido condenados injustamente por desobediencia grave a un agente público, al negarse a someterse a la prueba de alcoholemia en dos incidentes separados.

En el primer caso, el recurrente fue detenido por la Guardia Civil la noche del 15 de junio de 1996 al serle detectados signos de conducción en estado ebrio en una autopista.

El conductor rechazó someterse a la prueba de alcoholemia, a pesar de ser advertido de que su decisión podía ser constitutiva de un delito de desobediencia bajo el artículo 380 del Código Penal.

Condenas

El recurrente fue condenado por el juzgado número 7 de Zaragoza a una multa o pena de prisión y le fue retirado el permiso de conducir durante un año, condena que fue confirmada posteriormente por la Audiencia Provincial de Zaragoza y por el Tribunal Constitucional.

En cuanto al segundo recurrente, éste fue detenido el 20 de julio de 1996 por la Policía Local de Zaragoza tras una fuerte discusión con los propietarios de dos automóviles a los que había causado desperfectos en una maniobra de aparcamiento.

También se negó a someterse a la prueba de alcoholemia y el juzgado número 1 de Zaragoza le condenó a seis meses por desobediencia grave a un agente público.

En su recurso ante el Tribunal de Estrasburgo, los demandantes invocaron el artículo 6.2 de la

Convención Europea de Derechos Humanos y

Libertades Públicas al alegar que su condena por desobediencia grave, por negarse a someterse a la prueba de alcoholemia, viola del derecho de todo acusado a no hacer declaraciones contra sí mismo; y el artículo 8 de la Convención al alegar que las pruebas de alcoholemia atentan contra el derecho a la intimidad.

Art. del Periódico de Aragón del 15/Oct/99

LA PRIVACIDAD Y LA LIBERTAD DE TERCERAS PERSONAS

En la sentencia emitida, el Tribunal de Estrasburgo encontró que si bien la Convención protege el derecho a permanecer en silencio en el momento de la detención y prohíbe el uso de elementos coercitivos que pudieran llevar a una autoincriminación, este derecho "no se extiende al uso de pruebas recogidas bajo sospecha de delito en virtud de un mandato legal como pueden ser pruebas de sangre, orina o ADN (Saunder, contra el Reino Unido, 1996)".

En cuanto al derecho a la privacidad, el Tribunal de Derechos Humanos estimó que las disposiciones legales españolas

" están inspiradas por la necesidad de proteger la seguridad vial, por lo que, si bien las pruebas de alcoholemia pueden ser consideradas como una injerencia en la vida privada, igualmente pueden considerarse necesarias para prevenir infracciones penales y la protección de las libertades de terceras personas".

OPINIÓN

Sí, al tribunal de Estrasburgo.

Después de oír las opiniones coincidentes de algunos amigos, quiero dar la mía: Si, al tribunal de Estrasburgo. No critico las decisiones de los jueces, porque no entiendo de leyes y menos todas sus triquiñuelas. No será asunto fácil de resolver, desde el momento que el recurso ha llegado al Tribunal Superior.

Pero entiendo que es necesario prevenir. Después

de una catástrofe natural, de un accidente laboral o de tráfico, todos nos creemos capaces de analizar, criticar y juzgar severamente a los responsables por no haber empleado todos los medios para prevenir y evitar tantas muertes inútiles. Incluso, buscamos responsables por no prever lo imprevisible. Considero lógico y de justicia emplear todos los medios para defender el bien supremo al que todos tenemos derecho: LA VIDA, mi vida tu vida, la de todos. Confieso haber conducido en alguna ocasión cargado de copas. Nunca me multaron, jamás me obligaron a pasar el control de alcoholemia, nunca tuve ningún accidente por esta causa. Pero tiemblo hoy, sabiendo que esas copas de más me daban licencia para matar El control de alcoholemia es legal. ¡ Que se cumpla la ley ¡ El derecho a la vida es más importante que el derecho a la privacidad.

Macario Montañés

**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**