

SinDependencia - Número 3

Nos movemos

* 31 de Diciembre de 1999.- Se celebró en los locales de ASAREX, la Fiesta de Fin de Año, con asistencia de los Socios y Familiares, con gran animación se pasó al año 2000.

* 22 de Enero, hubo Junta Extraordinaria de la Asamblea de Socios en la que se procedió a la presentación y votación de las Candidaturas a Junta de Gobierno.

* 28 de Enero, presentación de la Nueva Junta de Gobierno de ASAREX a todos los Socios.

* 29 de Enero, como es tradición anualmente se procedió a la celebración de San Valero (Patrón de Zaragoza), con el típico Roscón.

* 25 de Febrero, reunión informativa de fin de mes de la Junta de Gobierno a todos los Socios.

AUNQUE UN POCO TARDE Y POR MOTIVOS DE LA SALIDA DE LA REVISTA DESEAMOS A TODOS LOS SOCIOS, FAMILIARES Y SIMPATIZANTES DE NUESTRA GRAN FAMILIA DE ASAREX UN FELIZ Y PROSPERO AÑO 2000.

Editorial

TESTIGOS MUDOS

Son muy frecuentes los actos violentos sobre personas o cosas, cometidos a plena luz del día y en presencia de testigos. Rara vez salta el espontáneo, la persona o personas valientes que los eviten. En tales ocasiones nos convertimos en testigos mudos de atropellos, a veces muy graves. El miedo nos impide intervenir. Verdad es que, anónimamente casi siempre, alguien llama a la policía. Cuando los agentes del orden llegan, ya es tarde.

A través de los medios de comunicación, nos llegan

noticias de abusos de todo tipo: mujeres maltratadas, cuando no asesinadas, niños que trabajan en condiciones inhumanas, niños desnutridos que mueren de hambre, asesinados como perros, persecuciones, injusticias. Catástrofes naturales que arrasan viviendas, bienes y vidas. La frecuencia de las noticias y la distancia de los hechos alimentan nuestra indiferencia, tranquilizan nuestras conciencias. En el caso de las catástrofes, la respuesta económica suele ser generosa, pero anónima. Muy pocos se responsabilizan personalmente. Otra vez, testigos mudos.

Si centramos nuestra reflexión en el tema del alcoholismo, el panorama es desalentador. La enfermedad alcohólica conlleva consecuencias muy graves. La persona dependiente va perdiendo, poco a poco, todas sus buenas cualidades; progresivamente su salud se deteriora, adquiriendo con el tiempo enfermedades graves que pueden llevarle a la muerte; rompe en mil pedazos sus relaciones familiares, sociales y laborales. En poco tiempo, el alcohólico se despersonaliza. Enfermo, sin voluntad, solo ante la botella. Una ruina humana.

¿ A quién corresponde librar la batalla contra esta enfermedad ¿.. A los padres ¿ A los educadores? ¿ A la prensa? ¿ A los políticos? ¿ Al gobierno ¿ A todos, porque todos somos culpables. Pero, una vez más, pasamos olímpicamente del problema. Diariamente la prensa nos bombardea con desgracias provocadas directa o indirectamente por el alcohol. Nos ahogan las estadísticas con sus porcentajes. Ante el espectáculo de muchos jóvenes que salen decididos los fines de semana a emborracharse, nos echamos las manos a la cabeza. Los políticos desgranán sus promesas , que nunca cumplen. Gente hay –como tuve ocasión de oír en la barra de un bar hace unos días- que culpan al alcohólico de su enfermedad, y no les importa si" revientan" o se mueren.

Nosotros no queremos ser testigos mudos. Para empezar nos identificamos como alcohólicos rehabilitados. Hemos sufrido en nuestras propias carnes los zarpazos de la enfermedad. Estamos capacitados para ofrecer nuestra experiencia en la lucha contra la dependencia de la droga más tóxica y peligrosa de cuantas se conocen. Podemos decir, por difícil que parezca, que se puede salir de este pozo negro, que destroza la vida del enfermo alcohólico. Somos testigos vivos, muchos lo hemos conseguido.

Desde ASAREX, a través de nuestra revista, ofrecemos

información veraz, atención personal y ayuda desinteresada a todos los que quieran romper las cadenas que les atan a la botella. Os ofrecemos nuestra casa -ASAREX C/ Canovas, 23-25 , y otras sedes cuyas direcciones encontraréis en la última página de la revista- abierta todos los días por la tarde. Aquí encontraréis personas con las manos tendidas, dispuestas a ayudar. Amigo, merece la pena intentarlo. Romper con la dependencia es sentirse vivo, es resucitar.

Macario Montañés

Familia

LA ESPOSA DEL ENFERMO ALCOHÓLICO

El pasado día 14 de diciembre fue un día muy especial para mi familia y para mí, en nuestra mente se agolpaban los recuerdos y experiencias vividas en esta Asociación durante los últimos SEIS años, en compañía de todos vosotros.

El camino hasta llegar aquí donde por fin hemos podido encontrar la normalidad y felicidad que todos deseamos para nuestras vidas, ha sido largo y muy duro. Sin saber el motivo mi marido no dejaba de beber, y yo, ingenua de mí y carente de cualquier información al respecto pensaba "es muy fácil, sólo basta con decir no bebo más y se acabó" y "si no lo deja es porque no quiere ". todo esto pensando en que se trataba de un mal vicio adquirido por él, sin pensar que se trataba de una enfermedad.. Y esto lo aprendí aquí, entre vosotros quienes desde el primer día que entramos en la Asociación, nos arropasteis con vuestro cariño y ánimos, ayudándonos en todo y dándonos sabios consejos a este matrimonio joven que empezaba a andar por este duro camino de lágrimas, incomprensión algunas veces y por que no, de alegrías como es nuestro caso.

Lo más difícil de todo esto es querer reconocer ante todos que se tiene un verdadero problema y que uno es alcohólico, llegar a dar este paso cuesta mucho y es un mérito que debemos reconocer a nuestros maridos, por eso quisiera desde estas líneas agradecer a mi esposo el primer paso que dio en su día cuando decidió venir a este lugar y que significó un cambio importantísimo en

nuestras vidas.

Durante estos años he conocido los testimonios de muchas esposas de enfermos alcohólicos que abriéndonos su corazón, nos contaban sus vivencias al lado de sus maridos, algunas continúan con nosotros y otras han dejado de venir con sus respectivas parejas, las hay que no pueden venir por cuestiones de trabajo, y otras que simplemente han tirado la toalla tras no pocos intentos para conseguir que sus maridos dejaran de beber, sin haber tenido éxito.

Como he dicho antes es dura la lucha y largo el camino, un camino que para muchas de nosotras nos crea un sentimiento de impotencia y de culpabilidad, puesto que llegamos a pensar si de alguna manera somos responsables de lo que está sucediendo en torno a nuestras familias, debido a ese tipo de situaciones que ocurren a las que no les ves solución por mucho que lo intentes y que degeneran en este tipo de enfermedades, que muchas veces son propias de personas que desean huir en cierta manera de esos problemas a los que no saben hacerles frente, nunca más lejos de esto último es mi caso particular, puesto que son muchas las situaciones y los problemas que pueden derivar en un consumo abusivo del alcohol.

Muchas veces me he preguntado que habría pasado si la situación hubiese sido al revés, o sea que yo fuese la enferma, ¿habría recibido por parte de mi marido el mismo apoyo y comprensión que yo le he dado?, con toda la seguridad puedo afirmar que sí, aunque hay mujeres alcohólicas que no reciben ningún tipo de ayuda por parte de sus parejas, como es el caso del grupo del jueves donde las enfermas no vienen acompañadas de sus esposos, ¿a caso se avergüenzan de la enfermedad de sus mujeres?, o simplemente les resulta más fácil decir que el trabajo les impide acompañarlas a la Asociación; si esto es así hay que ver que excusas más pobres se inventan algunos para lavar sus conciencias y no querer reconocer lo que muchas esposas hacen por ayudar a sus maridos enfermos, cuando muchas de nosotras a parte de llevar una casa también trabajamos fuera de ella, y sin embargo siempre encontramos un hueco para venir a acompañarlos.

También quiero hacer mención sobre la importancia que la sociedad tiene que dar al alcoholismo como enfermedad y al generalizado y excesivo consumo de alcohol que se viene dando entre la población más joven, quienes sin llegar a ser "enfermos" constituyen unos de los sectores

de más riesgo cuando se ponen al volante, por ser el alcohol uno de los factores más importantes en los accidentes de tráfico que tantas vidas humanas suponen.

Para finalizar, quisiera haceros llegar a todos mi más sincero sentimiento de gratitud por vuestro apoyo y cariño prestados y con el ánimo de que entre todos sigamos ayudando a todos los enfermos que nos necesiten. Gracias

GEMA.

La junta informa

PRESENTACIÓN DE LA NUEVA JUNTA

De conformidad con el Acta de la Junta Extraordinaria celebrada el pasado día 22 de los corrientes en votación secreta los resultados fueron los siguientes:

Socios Asistentes con derecho a Voto: 76

Votos a favor - - - 41

Votos en contra - - 26

Votos en blanco - - 4

Abstenciones - - - 5

La Candidatura presentada es aprobada por más del 50 % de los Socios asistentes, según dispone los Estatutos de la Asociación Aragonesa de Ex-Alcohólicos, por lo tanto la Nueva Junta está compuesta por los siguientes Socios:

**PRESIDENTE
DON JUAN MAGARZO ALFONSO**

**VICEPRESIDENTE
DON ÁNGEL MARTÍNEZ HEREDIA**

**SECRETARIO
DON ROBERTO ARMAS ALBORNOZ**

TESORERO
DON RAFAEL AGUILERA SANZ

VOCAL 1º
DON VALERO MARTÍNEZ MARTÍN (Doctor en Psiquiatra)

VOCAL 2º
DON GUILLERMO REVUELTA BLANCO

VOCAL 3º
DON PASCUAL CABELLO CUARTERO

VOCAL 4º
DOÑA CARMEN ECHEVARRIA ONTILLENNA

VOCAL 5º
DON CARMELO ESQUES GISTAS

VOCAL 6º
DON JAVIER ARREDONDO VÁZQUEZ

VOCAL 7º
DON JUAN ANTONIO MARTÍNEZ SANZ

Guillermo y Pascual, serán encargados de las Relaciones Públicas

Juan Antonio y Javier, serán los responsables de Acogidas y Recaídas, así como Santi.

Carmen es designada para llevar a cabo las Terapias de los Lunes y Miércoles

Carmelo se encargará del Mantenimiento

Seguiremos contando con la estimable ayuda de Andrés Ezquerro en la Terapia de los Martes, Javier Castejón en las Terapias de los Lunes, así como la de Lucía, María José Y Lola en la atención a los Familiares de Jueves y viernes.

Esta Junta manifiesta su animo de poder contar con todos/as para el mejor desarrollo de su labor y objetivo, que no es otro sino el de auto ayudarnos en la difícil problemática del alcoholismo.

La Junta de Gobierno

CONCEPTOS QUE ES CONVENIENTE SABER... Y RECORDAR

Primera parte: Drogodependencias o toxicomanías.-

¿QUÉ ES UNA DROGA?

Es toda sustancia que tiene la capacidad de producir dependencia, tolerancia y síndrome de abstinencia y que el individuo tiende a auto administrarse aún a sabiendas de los posibles daños físicos y psíquicos que pueden producirle.

¿QUÉ SIGNIFICA DEPENDENCIA?

Se dice que una persona es dependiente de una droga cuando tiene una necesidad imperiosa de seguir tomándola. Hay dos clases de dependencia:

Física.- Es la adaptación del organismo a la droga, de tal forma que se necesita ésta para mantener el funcionamiento habitual y así evitar la aparición del "síndrome de abstinencia".

Psíquica.- Es el impulso, deseo imperioso, que mueve al sujeto a seguir utilizando la droga.

¿QUÉ ES LA TOLERANCIA?

Es el fenómeno caracterizado por la necesidad de mayor cantidad de droga, para obtener los mismos efectos en un consumidor habitual.

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA?

Es un conjunto de alteraciones que el consumidor habitual de drogas tiene cuando deja de consumirlas de repente y cuyos síntomas dependerán de la droga correspondiente, pudiendo presentarse desde ligeros síntomas de ansiedad o irritabilidad, hasta el coma.

¿SE PUEDEN CLASIFICAR LAS DROGAS?

Actualmente existen varias clasificaciones, pero se ha llegado a la conclusión, que además de las consideradas

ilegales (heroína, cocaína, cannabis, etc.), también existen otras consideradas legales o institucionalizadas, como el alcohol, el tabaco y algunos fármacos, todos ellos capaces, también, de producir dependencia, tolerancia y trastornos físicos y/o psíquicos sobre quienes los consumen.

¿EXISTEN MITOS SOBRE LAS DROGAS?

La falta de información veraz, la curiosidad del ser humano por experimentar aquello que desconoce, intereses económicos de algunos ámbitos de nuestra sociedad, etc., han propiciado la difusión de creencias equivocadas sobre las drogas (Ej. : las cualidades alimenticias del vino, la inocuidad de los "porros", la capacidad ansiolítica del tabaco, etc.)

¿QUÉ PODEMOS HACER ANTE EL PROBLEMA?

Sobre todo cambiar nuestra actitud y costumbres referentes a todo lo relacionado con las drogas, utilizando el diálogo y la comunicación como elementos preventivos de primera magnitud en las familias e interesarnos en la búsqueda de información adecuada en lo que respecta a los riesgos de su consumo y a las pautas a seguir en la prevención.

¿TIENEN SOLUCIÓN ESTOS PROBLEMAS?

Sí, sin ningún género de dudas, pero requiere el esfuerzo necesario por parte de todos. El toxicómano debe concienciarse y enfrentarse seriamente a su problema, al igual que la familia, compañeros y la sociedad en general, dándole el apoyo y comprensión para favorecer dicha decisión.

¿CÓMO INFLUYE EL ENTORNO SOCIAL EN EL INICIO DEL CONSUMO DE DROGAS?

La escuela, los amigos, la calle, etc., serán determinantes para que una persona tenga contacto o no con las drogas. La facilidad de obtención de muchas de ellas, la inadecuada utilización del tiempo libre, la incapacidad de integración en su entorno, etc., pueden ser algunas de las causas que propicien el inicio del consumo.

¿QUÉ ES LA POLI TOXICOMANÍA?

Es el consumo habitual de dos o más drogas alternativa

o simultáneamente.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR TOXICÓMANO O DROGODEPENDIENTE?

Es todo aquel individuo que ha perdido la capacidad de abstenerse del consumo de la droga o drogas correspondientes.

Andrés Ezquerra Pascual – Asociado nº 51

(Próxima revista: Conceptos básicos sobre el alcohol y el alcoholismo)

La tribuna del asociado I

EL HOMBRE QUE VENDIÓ SU MUNDO

Hace ya mucho tiempo ayer, por ejemplo - conocí a un gran hombre. Era amable, luchador, cariñoso, emprendedor, y estaba siempre dispuesto a ayudar a todo el mundo. Tenía una estupenda familia que adoraba. Se le consideraba en buena posición. O sea, lo tenía casi todo..

Por aquel entonces, circulaba por las calles de la vida un poderosísimo y gran mago, al que mucha gente había visto y comprobado su magia algunos decían que tenía tantos poderes que, incluso, te quitaba el miedo... Tanta era su propaganda que hoy en día todavía está en activo , y, por si alguno su nombre quiere saber, alcohol se hace llamar y tomar.

Ocurrió que este hombre quiso probar con el grandioso y encantador mago. Lo buscó y lo buscó, y vaya si lo encontró.

Tendrás que pagar por mis servicios - le dijo el mago.

¿ Qué precio, señor ¿- preguntó el buen hombre.

Dedicarme algo de tiempo - contestó el mago.

El hombre accedió a cambio de su primer brebaje.

Pasan días pasan años y el hombre, que era amable,

luchador y emprendedor, se dio cuenta de que todos los atributos que antes poseía los estaba cambiando por " tiempo", para satisfacer su deuda con el mago. El hombre se daba cuenta de que estaba dando todo aquello que él tenía como estandarte a cambio de un poco de falsa felicidad que aquel mago suntuoso le ofrecía en su brebaje. Pasaban los días. El hombre se decía a sí mismo: "¡ Va! Cuando yo quiera prescindiré de los servicios del mago y recuperaré todo cuanto tenía. Pero él seguía pagando su deuda, su tiempo al dichoso mago alcohol. "Más tiempo, más tiempo." No le bastó con el suyo, tubo que pagar el tiempo que debía a su familia, a su trabajo, a sus amigos.

Buscó al mago y le dijo.

- Voy a dejarte, porque creo que me pides un gran precio por algo que es una tontería. No voy a beber más.

Que yo sepa. contestó el mago - sólo te pedí tu tiempo libre para tu diversión y para que me probaras en contadas ocasiones. Pero, tu has sido tan egoísta que no has sabido controlar tu desenfrenado consumo de este brebaje. Ahora manda él sobre tus acciones y tus emociones.

El hombre asintió con la cabeza y se dirigió al mago con orgullosa actitud:

Cuando a mí me de la gana, te perderé de vista y no volveré a verte nunca más.

Transcurrieron días, años, y nuestro gran hombre había cambiado tanto que nadie lo reconocía. Se había transformado en todo lo contrario de lo que era antes. Eso sí, seguía abrazado al gran mago Alcohol. Había sustituido todo. Ya no era amable ni cariñoso ni emprendedor, y, por supuesto, no tenía familia ni trabajo estable; tampoco gozaba de buena posición. Fue entonces cuando, después de lamentarse y casi ahogarse en sus propia lágrimas, decidió buscar alguien que le ayudase. Pero, ¿ cómo iba él a pedir ayuda?, ¿ a quién ?, ¿ para qué?. Realmente él no tenía problemas. Eran los demás que no le entendían.

Un día, paseando solitario por las calles de Zaragoza, descubrió la puerta de ASAREX, (Asociación Aragonesa de Exalcohólicos), en la calle Cánovas. Aquello le sonaba a chino. Sin saber muy bien por qué, empujó la puerta y entró. El ambiente era normal, acogedor, la gente amable

y sencilla como había sido él en otro tiempo. Salieron a su encuentro y, viendo aquel deshecho de hombre que había caído por la Asociación por casualidad o por voluntad propia, decidieron contarle sus vivencias personales.

Aquel hombre de mirada apagada, tez demacrada y de mala predisposición cambió en un momento. Sintió que no era un bicho raro, que había más gente como él que también, algún día, habían vendido su " tiempo" al mago; por ignorancia u otras circunstancias habían adquirido un grave problema:

La dependencia del alcohol; habían caído en un pozo. Como ellos, también él quiso salir. Fue en Asarex donde empezó su gran camino, el del conocimiento, de la osadía, de la voluntad y, por fin, el de la verdad y del entendimiento.

Hoy día, este hombre, de nuevo, es amable, cariñoso, emprendedor; tiene su trabajo; ha recuperado su familia. Es más persona que antes.

Santiago Badía

La tribuna del asociado II

BEBEDORES PASIVOS.

Llevo ya mucho tiempo observando como la sociedad y los organismos públicos se vienen preocupando por los fumadores pasivos.

Se han publicado leyes nuevas que los protegen a estos fumadores pasivos de los fumadores, que les otorgan el privilegio de estar en sitios en los que el humo no les moleste, y en donde los demás, si queremos estar, tenemos que asumir esas disposiciones hechas pensando en la salud y el bienestar de dichos fumadores pasivos.

Y todo ello, que parece que lo expongo como con enfado, no es tal, puesto que yo estoy absolutamente de acuerdo con esas disposiciones que protegen al no fumador de los fumadores; pero desde hace algún tiempo he estado

recapacitando sobre ello.

Quiero significar que el hecho de proteger al no fumador, como ya he dicho me parece fantástico, pero porqué no se protege al “BEBEDOR PASIVO”, a esa persona que sufre en silencio (sobre todo al principio) las consecuencias de los hechos y aptitudes de los enfermos alcohólicos.

Los Organismos Públicos y la Sociedad en general no consideran los daños que la enfermedad alcohólica origina en las personas que rodean al enfermo , por eso no se prohíbe el consumo de alcohol en casi ningún sitio.

Alguien se ha parado a pensar, a valorar que daños son mayores , si los producidos a los fumadores pasivos o los producidos a los bebedores pasivos.

Me gustaría hacer notar, aunque brevemente, que existen algunas diferencias para mí muy importantes.

El fumador pasivo respira humo y se contamina más o menos los pulmones y su organismo en general, pero las personas que sufren al consumidor excesivo de alcohol (los bebedores pasivos), suele sufrir malos tratos, malos tratos físicos, debido a la agresividad típica de muchos de los enfermos alcohólicos; malos tratos psíquicos, debido a la humillación a la que son sometidos por el enfermo.

Estas personas que conviven con el enfermo alcohólico, viven su vida dentro del entorno familiar, generalmente con los hijos, y llevan una “vida” al margen del enfermo alcohólico. Alguna vez, cada vez más de cuando en cuando, esa “vida” se entrecruza con la de su pareja, el enfermo o enferma alcohólica, lo que va originando un vacío a su alrededor y una soledad que sólo el bebedor pasivo sabe.

Pero ¿ que Organismo o Institución de este estado eminentemente productor de vino y alcoholes se atreve a poner manos en el asunto y resaltar y denunciar los daños que origina el consumo habitual y prolongado de alcohol en la sociedad ?.

Estamos hablando de muchos millones de pesetas, de una economía muy fuerte dentro de nuestro estado y de muchos intereses económicos por lo tanto, como para hacer una campaña real de información sobre los daños que origina el consumo abusivo de alcohol.

Yo, y creo que mucha gente, no estamos por una lucha abierta contra la producción y consumo moderado de alcohol, pero si creemos que se debería de potenciar de una manera exhaustiva la información sobre dicho consumo en los colegios, institutos, apas, etc., para que ya que no podemos impedir el consumo, cada vez mayor, de alcohol entre nuestra juventud, por lo menos, nuestros jóvenes sepan lo que están bebiendo y los daños que a largo, o no tan largo, plazo les va a ocasionar en su organismo y entorno.

Confiemos, que con el paso del tiempo y poco a poco la información vaya siendo más extendida dentro de nuestra sociedad.

Javier Castejón

Noticias I

La denuncia

Trucos que fomentan las bebidas entre los jóvenes

Ofrecen bonos que incitan al abuso de alcohol.

Por más que sociólogos, padres y psiquiatras se harten de denunciar la escalada del consumo de alcohol entre los jóvenes, los primeros que al parecer no están dispuestos a arrojar la toalla son los propios establecimientos donde se despacha este tipo de bebidas. Todo vale cuando se trata únicamente de llenar la caja registradora.

Una práctica que va a más, especialmente en las ciudades, son las ofertas de copas: tres por dos y dos por uno, cuyo único objetivo es incitar al consumo abusivo e inmediato de bebidas alcohólicas. Aunque se trata de un método legal, en el fondo lo que se está haciendo es incitar a la ingestión desmesurada de lo que, según la Organización Mundial de la Salud, es una droga que puede llegar a causar graves daños a la salud.

Un estudio realizado recientemente por la Federación de

Usuarios y Consumidores Independientes (FUCI) advierte de que en 463 establecimientos (bares, pubs, discotecas) de Madrid, Barcelona, Bilbao y Valencia se hacen ofertas de esta naturaleza. Buscan, según fuentes de esta asociación, que el cliente que sólo quiere tomarse una copa, se anime y vaya a por una segunda gratuita, y a partir de ahí continúe visitando la barra el resto de la noche.

El cobro individual de cada copa, con el desembolso económico que conlleva, ha funcionado hasta ahora como una especie de freno al consumo abusivo de alcohol por parte de los jóvenes. Sin embargo, las nuevas estrategias de venta están siendo mucho más agresivas, hasta el punto de que ya se empiezan a ofrecer en diversos locales bonos de 10 o 12 consumiciones alcohólicas, generalmente de escasa calidad, lo que fomenta todavía más el consumo en grupo. El éxito de esta medida, calificada como ((abusiva e irresponsable» por esta organización de consumidores, consiste básicamente en dos cosas: vender alcohol a un precio bastante más barato que el habitual, y favorecer un rápido estado de embriaguez. /P. R.

FUCI, Denuncias: 91 56401 18 Fax: 915628355

Instituto Nacional del Consumo Información: 914311836

Artículo aparecido en Periódico EL MUNDO en fecha 23-01-2000

Noticias I I

Nuestra Página Web sigue recibiendo visitas como se pueden comprobar a continuación de Direcciones IP de todo el mundo, seguimos solicitando de todos los componentes de ASAREX su colaboración desinteresada para ir mejorándola día a día y que se refleje en la misma la labor social que esta Asociación lleva a cabo con las personas que tienen problemas con el alcohol.

Las visitas recibidas son hasta fecha 29-02-2000
.....698

El dominio por Países son los siguientes:

España

259

México

21

Bélgica

10

Red

5

EEUU Comercial

5

EEUU I. Educa.

4

Inglaterra

3

Argentina

3

Portugal

3

Francia

3

Alemania

3

Canadá

2

Gibraltar

1

EEUU

2

Organización no lucrat.

2

Suiza

1

Líbano

2

Perú

9

Organización no lucrat.

2

Suiza

1

Colombia

4

Níger

3

Polonia

1

IP Desconocidos

352

Organización no lucrat.

2

Suiza

1

Nuestra dirección de e-mail para ponerte en contacto con nosotros es: asarex@asarex.com

Roberto Armas

Las sedes hablan

MI ABSTINENCIA Y YO

Tiene varias acepciones la palabra ABSTINENCIA, pero en este caso concreto vamos a referirnos a ella como la negativa total a ingerir alcohol. Abstemio, significa no consumir o abstenerse de consumir vino o licores. Así, hemos de tratar de permanecer aliados con este significado, ya que en el caso de los 2 "ex", lo importante es mantenerse en este estado y ha de ser exclusivamente a base de la abstinencia tajante de ingerir o consumir alcohol.

Pienso que es algo así como una unión entre dos cosas que deben permanecer siempre unidas para que todo funcione bien en la vida. La abstinencia y la persona son algo que no se pueden separar una de otra; como si

fueran una misma cosa. Es rigurosamente imprescindible tal unión.

Después de liberarnos de la larga noche en que estábamos sumidos a causa de nuestro alcoholismo, con las numerosas consecuencias nefastas por todos conocidas, como es la marginación de la sociedad, los problemas permanentes en el entorno familiar, el estado de comportamiento irascible y agresivo que produce el mantenerse constantemente bajo los efectos del alcohol, las bochornosas consecuencias para nuestra salud física y psíquica, el permanente derroche económico que hay que sobrellevar a todas las horas del día para mantenerse en el estado "ideal" de dosis ética, la problemática permanente en el centro de trabajo por no estar en las condiciones normales que exige la normativa pertinente.... Cuando ya nos encontramos en ese claro, resplandeciente y gozoso amanecer de nuestra existencia y reina esa relativa tranquilidad en todas las personas de nuestro entorno familiar, Social, laboral... sabemos, por las recomendaciones que nos han dado los especialistas en la materia, que ahora lo importante es mantenerse en este estado a costa de la abstinencia total de consumir alcohol.

Tenemos que estar plenamente mentalizados de que con la total abstinencia, jamás nos volveremos a encontrar en el abismo del alcoholismo. Todo nos funcionará bien a nuestro alrededor siempre que sigamos las recomendaciones que se nos vienen dando en las reuniones de las asociaciones de rehabilitación del alcoholismo. Esto es, mantenerse en permanente abstinencia a toda costa y así estaremos siempre en el anhelado estado de normalidad física, mental y social que todos deseamos para sí.

Por lo tanto, debemos pensar seriamente en lo importante que es permanecer siempre en constante abstinencia de consumo de alcohol. Debemos darle al significado de la palabra la importancia, gran importancia, que tiene: Abstinencia, que nosotros debemos cuidarla siempre como una cosa preciada, como una joya de inmenso valor, que debemos estar siempre alerta para que nadie nos la arrebathe, ni nos la perjudique, manteniéndola protegida en la caja fuerte de nuestra mente para que esté plenamente segura. De esta manera viviremos, con toda seguridad, felices durante toda nuestra vida.

F. Ferrer

Página Cultural

¿QUE HAGO AHORA SI?

Me veo escalando allá lejos
El dulce abismo de la abstinencia
Llueven detrás de mis frontales
Y entre orejas vómitos de recaídas
Pasan a nuestro lado
Huracanes llenos de ansiedades
Me veo ahora haciéndome preguntas
Qué ya conocía y otra vez excuso
Llueven pupilas manando de la oscuridad
Observándome infinitamente enfermo
Pasa tan cerca de mí las libertades de elegir
El o los colores de la rehabilitación
Me veo libre de andar por el aire
Y volar por el otoño de tus experiencias
Llueven canciones con viento y aguaceros
Y soy yo mí agua, mí luna y mí amistad
Pasan las estaciones y no me doy cuenta

Y confundo los rectos senderos a elegir
Me veo con la plenitud vacía del optimismo
Incapaz de arrastrar la música a su silencio
Llueven delirios de mega grandezas
Y se cierran los paraguas de los corazones
Pasan oscuros los días
Sin dejarme ver el Sol más allá de mis retinas
Me veo sucio y feliz en el lodo alcohólico
Mascando el gemido del grito de las vísceras
Llueven palabras y no recojo sus gotas
Y flotan buscando el calor del habla
Pasan prisioneros alcohólicos sin saber donde van
Con sus ancianos zapatos de lluvias de Abril
Me veo tan lejos de ir donde otros van
Llueven sólo zarzas y no rosales
Pasan Atilas y no jardineros
¿QUE HAGO AHORA SI EN MI CAMINO NO
ENCUENTRO LA AMISTAD DENTRO DE TI?
SANTI

Página Cultural II

**LA PLURALIDAD lingüística DE ARAGÓN COMO DIVERSIDAD
CULTURAL**

La realidad cultural aragonesa es, por otro lado, trilingüe. Junto al idioma mayoritario, el castellano lengua materna de gran parte de los aragoneses, se debaten otras dos, el catalán de la franja oriental y el aragonés de los valles pirenaicos. Porque existió, de hecho todavía lucha por su supervivencia, una lengua romance, derivada del latín vulgar, que se gestó en el primitivo Aragón y se recreó después por amplias zonas de Navarra y la Extremadura turolense y valenciana .

Era y es la lengua aragonesa. Frente a sus detractores, defensores de su carácter dialectológico respecto del castellano, diversas instituciones y asociaciones, entre la

s que destaca el CONSELLO D'A FABLA ARAGONESA, han orientado sus estudios e investigaciones hacia su fijación, codificación, unificación y normalización, y a ellos me remito, dado el valor filológico y etnológico de sus publicaciones (diccionarios, cursos, gramáticas, obras literarias) y actos públicos.

La lengua aragonesa, patuesizada y fragmentada en diversos dialectos pirenaicos, corre un gran peligro de extinción (en la actualidad sólo la conocen unos 30.000 aragoneses), igual que sucede con la situación de] bable astur-leonés.

Los poderes públicos no concedieron al aragonés el estatus de «lengua» y el privilegio de la «cooficialidad». A pesar de ello numerosos aragoneses, entre los que me incluyo, luchan por su normalización y enseñanza (que no su extensión a otras zonas) mediante su aprendizaje y su plasmación en literatura escrita.

Las autoridades aragonesas, faltas de sensibilidad hacia los valores culturales propios, no han adoptado las medidas necesarias para su conservación, algo que sí se ha hecho con respecto al catalán hablado en Aragón.

El aragonés nace con el mismo Aragón, antes incluso que otras lenguas románicas como el castellano, con una vocación expansionista y universal. Procedente del latín, la reconquista va a moldearlo con numerosos préstamos lingüísticos gascones-occitanos (otra vez la constante impronta franca), así como de mozarabismos y catalanismos (las dos lenguas de la Corona se interrelacionan). La lengua aragonesa va a servir de intermediaria, como si de un idioma traductor o puente

se tratase, entre el catalán y el castellano.

Ésta será su mayor gloria, y también su pena de muerte. Encerrada entre dos lenguas de gran pujanza y similitud (catalán y castellano), el habla aragonesa retrocede y se refugia, otra vez, en los Pirineos que precisamente la vieron nacer. Con posterioridad, la urbanización, la industrialización y la emigración forzada, abortaron la consolidación de una conciencia lingüística diferenciada, lo que, unido a la escasa literatura en aragonés (con notables excepciones, como FERNÁNDEZ DE HEREDIA y ANA ABARCA BOLEA), paralizará su evolución, abandonada ya como un resto arqueológico medieval. Como todo debate lingüístico, el hecho plurilingüe en Aragón está repleto de recelos y susceptibilidades. Nadie duda en Aragón que la lengua materna mayoritaria es el castellano, en la que se han expresado magistralmente nuestros mejores hombres y mujeres desde el siglo XV. Pero los fenómenos, si bien limitados, del aragonés y del catalán, son dignos de protección.

Hasta fechas recientes los alto aragoneses, no tenían conciencia de hablar en lengua aragonesa, que se reducía al ámbito familiar y municipal, pero hoy se muestran orgullosos y desenfadados de expresarse con naturalidad en la lengua de sus antepasados. Tampoco los aragoneses de la franja oriental consideran el catalán su lengua ordinaria (todo lo más «chapurreau»). La solución al problema pasa necesariamente por el reconocimiento de los derechos lingüísticos de los aragonéso-hablantes y de los catalano-hablantes, por la normalización lingüística, por la enseñanza de y en aragonés o catalán, y por la oficialidad en sus respectivos ámbitos territoriales. Algo legítimo y nada complejo si consideramos, por ejemplo, el numeroso léxico-vocabulario aragonés (así como abundantes giros gramaticales) que impregnan al castellano hablado en Aragón, en el interior de la Comunidad Valenciana y en la ribera Navarra.

Chesús Sebastián

(Artículo extraído del ROLDE Revista de Cultura Aragonesa)

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