

SinDependencia - Número 8

Editorial

Las sonrisas y los buenos deseos de la gente nos hacen soñar con un mundo en paz. El año se despide blanco y frío, adornando el paisaje con nieve y hielo donde todos somos figuritas apresuradas de un nacimiento animado. Es Navidad.

En las casas adornadas, las familias se agrupan alrededor de una mesa bien provista de manjares y bebidas; Papá Noel y Los Reyes Magos colman la ilusión de los niños y despiertan nostálgicos recuerdos en los mayores. La felicidad es posible... Es Navidad. Pero, ¿para todos es Navidad?

Ese tinto transparente y afrutado, el chocar de las copas en los brindis con cava fresquito y el tintineo de los cubitos en los vasos de licor atormentarán los oídos de alguno, y enfriarán su corazón, la angustia y la tristeza pueden amargarles las fiestas. No me refiero a los que beben sin control, que, como casi siempre, rompen la armonía de la fiesta y amargan a toda la familia. Pienso en mis compañeros en abstinencia, que van a pasar sus primeras fiestas navideñas sin “beber”. A ellos especialmente les deseo Felices Fiestas. Ánimo, amigos. Sería un inconsciente, si os dijera que no pasa nada., que es fácil beber agua cuando otros expresan su alegría con champán, que es posible mantener el tipo en la sobremesa contando chistes, cantando villancicos y soltando “ paridas”, con un vaso de zumo en la mano... Sí que pasa, amigos. Pasa que estás deseando beber, pero sabes que no puedes; pasa que necesitas beber, pero no quieres. Pasa algo muy importante en tu vida... Estás solucionando tu problema de dependencia, aprendiendo a vivir sin beber. La libertad tiene un precio : romper cadenas. Y vivir en libertad no siempre es fácil. ...Si mantienes tu abstinencia y aprendes a vivir sin alcohol, las próximas fiestas y toda tu vida serán distintas, serán blancas e inmaculadas como la nieve, sin nubarrones. Serás libre y te sentirás feliz...Con humildad, pero con firmeza y total seguridad, los alcohólicos rehabilitados te decimos que es posible. Hasta las próximas fiestas. Un abrazo, amigos.

Macario Montañez

Colaboración

“UNA AVENTURA NUEVA”

Normas para la constitución de una “Asociación Aragonesa Para Personas Felices Y Libres”

El día 15 de diciembre de 1.990 en las VI Jornadas Aragonesas de Información Alcohólica, tuve la posibilidad de grabar estas proposiciones que D. Valero Martínez nos participó y que en alguna otra ocasión le hemos oído repetir parcial o totalmente.

Como tantas otras cosas, después del paso del tiempo, es conveniente conocer, en unos casos, y recordar en otros, todo aquello que nos ha sido transmitido para que crezcamos como personas y recapacitemos sobre cuestiones que, de tanto “pasar sobre ellas” las incorporamos a nuestra memoria pero no siempre detenemos la atención de forma consciente, por eso me ha parecido oportuno plasmar en NUESTRA REVISTA estas proposiciones a fin de repasarlas de vez en cuando (mejor con frecuencia), pero, sobre todo, aplicarlas como parte integrante de nuestra actitud de vida cotidiana.

- * Ten un deseo, un afán continuo, llega a la más alta cultura, por eso, asiste a tus reuniones.
- * La igualdad entre los hombres debes conquistarla para ti, desarrollando tu inteligencia y encauzando hacia la verdadera grandeza las fuerzas de tu corazón.
- * Sé como un guía en medio de tus compañeros.
- * Guarda el contacto con la ASOCIACIÓN viniendo a ella a menudo.
- * Evita las riñas tontas y guarda en todo el debido orden.
- * Colabora con entusiasmo en las actividades de la ASOCIACIÓN.
- * Has venido para servir, no para lucirte.
- * Ríete de los vanidosos.
- * Si quieres ser feliz, ten el corazón recto, busca la verdad y síguela.
- * Ten una voluntad fuerte y sé dueño de tu corazón.
- * Sé constante.

- * Practica el ahorro cada vez que puedas.
- * Lucha contra el egoísmo empezando por el tuyo.
- * Busca el bien en los demás y convéncete que es mejor dar que recibir.
- * No te dejes engañar.
- * Júntate con compañeros dignos de ti.
- * Busca, de vez en cuando, la soledad.
- * Trabaja con energía y descansa a tiempo, si quieres ser libre.
- * Odia la falsa libertad.
- * Ama el orden.
- * Sigue el camino del honor.
- * No te hagas esclavo del error, de la vanidad, del vicio o del miedo.
- * Sé amigo de la verdad.
- * Cumple con tus promesas, La Promesa de La
ABSTINENCIA.

Andrés Ezquerra – Socio núm.51

Conviene recordar

El * Y DESPUÉS ;QUÉ?

El día 14 de diciembre de 1995, en las XI Jornadas Aragonesas de Información Alcohólica, compartí con los asistentes este trabajo que, posteriormente, se consideró por parte de los miembros de la Asociación y su Junta de Gobierno, oportuno y adecuado para ser presentado como ponencia de ASAREX en el XXV Congreso Nacional de Alcohólicos Rehabilitados celebrado en Madrid en septiembre de 1996 y que, por motivos de salud, no pude leer en dicho evento, haciéndolo en mi nombre y como representante de la Asociación Adolfo Rodríguez.

Han transcurrido seis años desde que salió a la luz por primera vez y, como sucede con tantos ámbitos en nuestro quehacer diario en la lucha contra la dependencia alcohólica (diapositivas. Cartillas del Alcohólico y del Familiar, procesos de abordaje y puesta en abstinencia

de los afectados, rehabilitación, etc.), parece ser que sigue siendo de utilidad, a pesar del tiempo transcurrido. Así lo confirma el hecho de que, tanto en los Grupos de afectados como en los de familiares, en conversaciones con Trabajadoras Sociales o con compañeras y compañeros, dentro o fuera de la ASOCIACIÓN, se hace de vez en cuando alguna referencia al mismo.

Todo cuanto indico me ha animado a transcribir tal cual se redactó y leyó este trabajo para que, utilizando Nuestra Revista, que ya va teniendo una amplia difusión, especialmente sabiendo que las que vamos publicando se insertan en el "espacio virtual" que la ASOCIACIÓN tiene en Internet y que con tanto éxito ha sido aceptada, lo que hace posible que nuestras aportaciones y experiencias al mundo del alcoholismo puedan ser compartidas y aprovechadas desde cualquier parte del mundo en que puedan ser de utilidad.

Dado que el trabajo consta de, aproximadamente, once páginas, por evidentes razones de edición y para no acaparar en exceso el espacio de "SINDEPENDENCIA", se ha considerado publicarlo en dos veces, la Primera parte en el ejemplar que tienes en tus manos y la Segunda en el número a editar el próximo trimestre.

Como nadie está libre de cometer errores y si alguien necesita alguna precisión o aclaración sobre lo escrito en el trabajo, me tenéis a vuestra disposición en persona cuando lo estiméis conveniente, en la dirección de correo electrónico de ASAREX (asarex@asarex.org) o en la página "web" de la misma <http://www.asarex.org> en la que, en el apartado de colaboradores se incluye mi correo electrónico particular.

Gracias por vuestra consideración y aliento.

Andrés Ezquerra Pascual
Asociado número 51

Quienes ya llevamos algunos años libres de las ataduras del alcohol, hemos oído repetir al Doctor Don Valero Martínez, una frase llena de contenido y de belleza: "La puerta de la libertad se abre de adentro hacia afuera", indicándonos, entre otras muchas cosas, que es en nuestro interior donde están las facultades para alcanzar una vida abstinerente abierta a un mundo de posibilidades que sólo las decisiones de cada uno podrán

determinar el lugar donde termina el camino que comenzamos a andar el día que dejamos de consumir alcohol.

Mi intención al transmitir las ideas y sugerencias que voy a leer, no es otra que la de poner en común pensamientos, dudas y convencimientos que durante casi quince años han rondado y rondan por mi cabeza, así como párrafos extraídos de aquí y de allá, coincidentes o no con mis convicciones, pero que me han ayudado y estimulado a ser un "nuevo hombre libre" o mejor, como dijo un día una de nuestras "hadas madrinas", María Pilar Berenguer, un ALCOHÓLICO RESPONSABLE.

Empezaré por decir que hay que tener presente que la abstinencia por si sola no es bastante y mucho menos si ésta es forzada. No es un fin en si misma, sólo abre las puertas a una vida potencialmente más feliz y realizadora. No se trata simplemente y nada menos que de dejar de beber. Cuando se interrumpe una actividad, debemos ocupar el tiempo reemplazándola por otra; para conseguir una abstinencia rehabilitadora hay que realizar cambios que deben ir más allá de dejar de beber.

Para lograr un refuerzo positivo, deberemos buscar o reanudar actividades e intereses que nos proporcionen satisfacción y sentimientos de creatividad u otras formas de gratificación personal que realcen la vida. Nada es más frustrante para un alcohólico que deja de beber que comprobar que la vida es un aburrimiento, un "rollo" que se dice ahora. Por lo tanto y una vez establecida la vida abstinentes, deberemos hallar las formas alternativas de obtener un refuerzo positivo de acuerdo con las preferencias e intereses de cada uno y de su entorno, así como del grado de esfuerzo que esté dispuesto a llevar a cabo.

Es muy frecuente entre nosotros hacer planes de futuro y posponer la puesta en escena para más adelante, por lo que no debemos limitarnos a comentar y planificar las posibilidades de cambio, si no pasar a la acción mejor hoy que mañana, participando en cuerpo y alma en la actividad o actividades que se han escogido.

Se deben analizar, reconocer y tener en cuenta también los problemas o situaciones que, en su día, nos llevaban a beber, las cuales el alcohol aliviaba de forma pasajera, tales como la ansiedad, la timidez, la depresión, el bajo concepto de si mismo, la hostilidad,

el resentimiento, las dificultades sexuales o los conflictos matrimoniales, la inseguridad económica o como individuo, la insatisfacción en el trabajo o la falta de éste, etc., etc. Cuando ya no se utiliza el alcohol para superar éstas u otras situaciones, se siente un gran alivio personal y es estimulante y motivador para seguir adelante. Todos debemos ayudar al afectado a encontrar mejores formas de afrontar y resolver las dificultades, recordando que el alcohol actúa como un hechizo, aunque sólo sea temporalmente.

Sabemos que el alcoholismo es un proceso destructivo que influye en casi todos los aspectos de la vida de una persona. Una vez que se ha establecido la imprescindible y total abstinencia, la recuperación y rehabilitación exigirán cambios profundos en la forma de vida y en las relaciones con sus familiares, amigos y compañeros. El éxito dependerá de la instauración real y completa de la abstinencia, ya que el alcohol ha sido hasta entonces la sustancia de la que ha dependido para llevar a cabo incluso las tareas más sencillas, no olvidemos que, en la consecución y planteamiento de los objetivos que se ha marcado, van a ser determinantes las inquietudes, motivaciones y afán de superación que le muevan a rehabilitarse a cada uno.

Aunque el proceso de rehabilitación tiene elementos comunes, cambia de unas personas a otras, pues también la instauración de su dependencia alcohólica ha sido el resultado de la interacción de múltiples variables. Los principales factores que han influido en su instauración y desarrollo, es muy probable, que también afecten en el proceso de recuperación y rehabilitación, siendo fundamentalmente dichos factores, los siguientes, entre otros:

- Los efectos farmacológicos.
- La disponibilidad del alcohol.
- Las circunstancias por las que se consumía.
- Los lugares donde se consumía.
- Las formas en que el alcohol afectaba a cada uno.
- Las formas de tomarlo: a solas o en compañía.
- Etc.

Se deben tener presentes todos estos factores y otros a la hora de plantearse el alcohólico una plena rehabilitación.

No faltarán obstáculos y alteraciones para rehabilitarse, como pueden ser:

- La desesperación.
- Los sentimientos de inferioridad.
- El aislamiento social.
- El resentimiento.
- El orgullo.
- La inestabilidad de carácter.
- La autosuficiencia.
- Etc.

Los obstáculos mencionados, y otros, pueden llegar a conseguir si no se superan, que la rehabilitación sea cuando menos dudosa y discutible.

En la vida de un alcoholico, la intervención de profesionales adecuados, familiares, amigos y compañeros, puede establecer la diferencia entre su recuperación y rehabilitación o su fracaso y hundimiento, pudiendo estas personas influir de una manera determinante en las decisiones del alcoholico para ponerse en tratamiento al principio y rehabilitarse después.

En quienes somos alcoholicos hay multitud de hechos que influyen en el equilibrio psíquico y social de la mayoría de nosotros y entre otros, voy a centrarme en la desesperanza, la baja o nula autoestima y el aislamiento social.

LA DESESPERANZA

Existen muchas cosas que pueden hacer que un alcoholico se sienta totalmente desesperanzado, tales como:

- Las inútiles y numerosas tentativas de conseguir beber como los demás.
- Los intentos fallidos de dejar de beber del todo; de conseguir trabajo; de llevarse bien con la familia, los amigos o los compañeros. Etc.

Cuando fracasan todas estas tentativas, aparece un insufrible sentimiento de incompetencia, derrotismo y desesperanza.

Para el alcoholico que está comenzando su tratamiento, la abstinencia suele ser el objetivo principal. Si fracasa, disminuirán sus expectativas de alcanzar dicho objetivo en proporción directa al número de fracasos que conllevan sus repetidos intentos. La gran ansiedad

resultante, que habitualmente se alivia con el alcohol, le lleva nuevamente a la ingestión de alcohol. La falta de esperanza en conseguir esta meta se convierte en un sentimiento obsesivo, cuyo resultado acabará siendo la pasividad, que finalizará siendo para el alcohólico otra forma más de autodestrucción.

La falta de expectativas o lo negativo de ellas, de cara al futuro, desencadenarán su desesperanza; sus expectativas de pérdida de control en la ingestión de alcohol le llevarán a la desesperación al comprobar que no puede detenerse, al tiempo que, el miedo a las consecuencias de dejar de beber, hacen que él siga perdiendo la esperanza. La negación de la diaria realidad subsiguiente al hecho de beber, no deja de ser un vano intento de autoprotección ante la dolorosa sensación de desesperanza.

Como ejemplo de síntomas de falta de esperanza se pueden citar el rechazo a iniciar una conversación o las típicas expresiones de "no tengo futuro" o "no existe nada ni nadie por quienes merezca la pena luchar".

Para que consigamos resultados positivos, deberemos confiar en alcanzar los objetivos fijados, marcándonos al principio aquellos que requieran un bajo nivel de exigencia, ya que las expectativas de fracaso se traducirán en desesperanza y falta de motivación.

Por otra parte, si personas significativas en el entorno del alcohólico expresan su confianza y le estimulan en el cumplimiento de los objetivos, renacerá en él la confianza y aumentarán las posibilidades de lograr dichos objetivos. Generalmente, una persona desanimada suele buscar la confianza de otros y al sentirse más confiado estará más predispuesto para marcarse objetivos e ir progresando en su rehabilitación. Como consecuencia, al ir aumentando progresivamente la confianza y la responsabilidad, se podrán conseguir y aspirar cada vez a objetivos de mayor envergadura, que deberán ser siempre realistas. Los objetivos que implican acción suelen infundir confianza y si nos proponemos tareas que podemos llevar a cabo, aumentará nuestra sensación de confianza y nos ayudará a superar las dificultades. Creo que la confianza y la autoestima están relacionadas, entonces, al aumentar la sensación de seguridad y competencia, también aumentaremos la autoestima.

BAJA AUTOESTIMA

Considero que tiene mucho que ver con la sensación de desesperanza y si a ésta la contemplamos como la incapacidad para alcanzar determinados objetivos, generará sentimientos de baja autoestima. En gran parte se debe a la sensación de haber perdido el control sobre los acontecimientos diarios y de no ser capaz, después de muchos años, de controlar adecuadamente nuestra vida.

Como el alcoholismo tiende a destruir los sentimientos de normalidad y de utilidad que el común de los mortales suele tener de sí mismo, y como reiteradamente nos descubrimos en comportamientos destructivos, nuestra autoestima se va deteriorando con el paso del tiempo.

Hay una forma de afrontar la situación entre nosotros y es la negación o puesta en duda de nuestro alcoholismo. Solemos pensar que "si uno es alcohólico y lo niega o no lo reconoce se libra del estigma del alcoholismo sobre su autoestima y puede beber, no porque sea seguro o aceptable, sino porque puede racionalizar que lo es.

El alcohólico centra cada vez mas su interés en el alcohol y dedica todos sus esfuerzos a razonar, explicar, justificar y proteger su incontrolable deseo de beber y a tratar de compensar los catastróficos problemas que ello acarrea.

También se ha definido la autoestima como "el concepto global que el individuo tiene de si mismo, su propio concepto mental, la imagen física que tiene de si mismo y sus conceptos socioculturales", por eso no se puede comprender y predecir el comportamiento humano sin conocer la percepción subjetiva que el individuo tiene de lo que le rodea y de él mismo en relación con su entorno.

La forma en que los demás reaccionan ante una persona, determina en gran manera el concepto que dicha persona tiene de si mismo. El rechazo general de la sociedad hacia el alcohólico activo, puede convencer a éste de que el alcoholismo es sinónimo de inutilidad, falta de valor y abandono.

Cuando un alcohólico considera su situación, a él mismo le causa repulsión, se ve inútil y sin ningún valor; en definitiva, se rechaza a si mismo. A causa de estos sentimientos tan negativos quedan bloqueadas necesidades tan humanas como las de evolucionar y auto realizarse, disminuyen las motivaciones que deberían hacerle actuar

e inactivo y desalentado va empeorando progresivamente, acudiendo en ocasiones a la bebida como mecanismo compensador para afrontar los sentimientos de baja autoestima.

Para poder recuperarse de cualquier enfermedad, además de otras cosas, hay que aprender a valorarse a sí mismo; conociendo los sentimientos propios de autoestima se puede ir mejorando poco a poco. El ocultamiento de los verdaderos sentimientos no deja de ser un mecanismo protector que se suele utilizar en especial cuando se espera una reacción de rechazo. En no pocas ocasiones el comportamiento grandioso y bullicioso de algunos de nosotros suele ser un intento de ocultar o minimizar los propios sentimientos de autorrechazo.

Fijar objetivos razonables es tan necesario para fomentar la autoestima como para imbuir confianza en estos casos. La propia opinión no mejorará si se repiten frecuentemente los fracasos como consecuencia de haberse fijado objetivos pretenciosos o poco realistas. El reconocimiento por parte de quienes le rodean de su valía y de sus esfuerzos, le infundirán confianza y valor para tratar de alcanzar los objetivos que sucesivamente vaya marcándose.

...Continuará en el próximo Número de SINDEPENDENCIA

Familia

*** FUERZA DE VOLUNTAD**

En el mes de julio hemos cumplido nuestros ocho años en abstinencia, ocho años de permanencia en la asociación, tiempo en el que hemos retomado la convivencia, y llevamos una vida armoniosa y pacífica.

Por un momento vuelvo al pasado y el primer pensamiento que se me viene a la cabeza es que pensaba que con un tratamiento y en poco tiempo, todo se solucionaría. En mi primera visita a la asociación, si iba sin palabras, salí completamente muda. Una frase me impactó: es una enfermedad y es para siempre. ¡Que terrible! ¿Verdad?.

A pesar de eso, fui capaz de volver al día siguiente, y

al siguiente, y así día tras día, hasta hoy, no sin comentar que alguna vez tuve la tentación de abandonar, ya que con una cierta frecuencia me preguntaba ¿por qué tengo que ir yo si el enfermo es él?

No era ese mi ambiente. Habitada a estar siempre sola y aislada, entrar en contacto con personas me resultaba difícil, y más todavía iniciar una conversación. Ahora me alegro enormemente de no haber aceptado la derrota.

Me satisface muchísimo haber sido capaz de seguir, de haberme esforzado por estar allí a diario y más aún en los grupos de auto-ayuda, de haber tenido y seguir teniendo esa fuerza de voluntad necesaria e imprescindible, que sin lugar a dudas me ha sido transmitida por las personas de la Asociación, sencillas, amables, cargadas de paciencia y con ganas, muchas ganas de ayudar para que la situación mejore.

“Es un vicio”, “bebe porque quiere”, “lo puede dejar en cualquier momento”, son expresiones que algunos familiares hemos dicho cuando hemos llegado a la asociación. Es difícil asumir y reconocer que es una enfermedad, pero hay que enfrentarse a la realidad. Cuesta entender que son conceptos totalmente equivocados y erróneos, quizás expresados así debido a tanta rabia acumulada o tanto sufrimiento soportado durante largo tiempo, o mejor dicho, muchos años.

El paso del tiempo no es suficiente para que las cosas mejoren.. Ser capaces de cambiar, ser capaces sobre todo de escuchar, pero no quedarse solo en escuchar, sino ser capaces de razonar y poner en práctica esos consejos, esas orientaciones que tan sabiamente son dados por las compañeras o compañeros, quizás sea uno de los primeros pasos para poder ayudar al enfermo alcohólico en su iniciación y continuidad en el camino de la abstinencia.

El alcoholismo no afecta únicamente al bebedor, también a la familia, aunque de forma distinta, por lo que estamos ante enfermos que deben empezar una rehabilitación mutua.

Todo esfuerzo al final es recompensado y empieza a dar sus frutos.

Angelines Aparicio (familiar)

HIJOS ENFERMOS

Cuando me despierto por la mañana, veo las claras del día que se cuelan por el bajo de la persiana sin terminar de cerrar.

Hola! Me doy los doy los buenos días.

Soy madre porque quise, y tuve un hijo sano y fuerte, deseado y querido antes de ser concebido.

¿Quién me iba a decir, que ese hijo hoy estaría enfermo? Pues, así es. Mi hijo no tiene una esclerosis múltiple, ni cáncer, ni ninguna de esas enfermedades terribles a las que todos los humanos les tememos y la sociedad las respeta.

Mi hijo tiene una enfermedad que se llama alcoholismo. ¿Qué es eso que yo no conocía?

La respuesta es que: Es una enfermedad curable, pero que no está muy bien vista en la sociedad de hoy en día.

Un mal del que no se habla lo suficiente y en el siglo XXI da vergüenza destapar la tapadera de aquello que apesta.

Algo habrá que hacer, para que esto no siga ocurriendo y por ello doy gracias a la Asociación ASAREX y a todos los que la dirigen por el esfuerzo que conlleva la dedicación a estos enfermos.

Yo estoy más tranquila porque ahora sé que estamos en el camino correcto.

Todos los viernes tengo una cita importante y como he sido fiel a mis compromisos, resulta que ahora en la madurez, estoy en la mejor edad para no perder las buenas costumbres.

Hay un camino largo y duro para recorrer, y por eso me doy todas las mañanas los buenos días, porque es un día más para la lucha, y le he pedido a Dios, que me dé vida suficiente para ver a mi hijo sano y fuerte, rehabilitado y feliz y entonces veré mi sueño cumplido, el ser esposa y madre y haber formado una familia, a la que he antepuesto siempre ante cualquier cosa o circunstancia, veo que vale la pena el dedicar toda una vida a ello.

Con mucho amor se despide ésta que escribe, para todos los que quieran leer nuestra revista.

Julia Serrano

LA FAMILIA TAMBIÉN CUENTA

La viñeta que acompaña a estas líneas nos muestra como, en algunas ocasiones, la familia es el factor que, en principio favorece el aprendizaje del alcoholismo. A ello contribuye el desconocimiento, por no decir la ignorancia que hay en la sociedad sobre el daño que puede producir en un futuro, más o menos largo, el abuso y aún en ocasiones sólo el uso continuado de bebidas alcohólicas.

Cuando llega el momento, que se va gestando a veces poco a poco, en el que el sujeto va cambiando sus actitudes, es cuando en el entorno familiar empieza a surgir un problema que en muchas ocasiones llega a ser dramático.

Si la información de que dispusiese la sociedad fuese clara y se considerase que el alcoholismo no es un vicio, aunque a él se puede llegar por un habitual y bien visto consumo social, sino una enfermedad a veces irreversible, seguramente la familia podría frenar a tiempo a aquellos que al final llegan a caer en la misma. Cuando eso sucede, casi siempre es precisamente la familia la que más cuenta, sobre todo si se apoya en una Asociación como la nuestra.

Lo primero que deben hacer los allegados, cosa harto difícil, es concienciar al enfermo de que su problema necesita del apoyo de quien lo ha padecido con anterioridad y lo ha logrado resolver. Cuando se consigue que traspase el umbral de la puerta de una Asociación como nuestro ASAREX estamos en el buen camino para su "curación", aunque mejor sería decir para el total aparcamiento de la enfermedad mientras siga de por vida una escrupulosa abstinencia. Ahí va a empezar el largo camino hacia la rehabilitación y porque no decirlo también para la nuestra, familiares que hemos vivido en directo las alteraciones de una convivencia que se ha ido deteriorando.

Nosotros, los familiares, llegamos a la Asociación con un montón de dudas y con los sentimientos muy desorganizados, estamos francamente mal, casi tanto o más que nuestro acompañante: padre, esposo, hijo, etc. La mejoría que de inmediato vamos a observar en ellos

también la vamos a disfrutar nosotros. En mis años de estancia aquí he visto entrar a cientos de familias rotas o a punto de romperse y me reconforta observar como muchas de ellas han logrado ver la luz. Otras desafortunadamente han abandonado o andan entre idas y venidas, en muchos casos con excusas banales que al final a nada conducen.

No cabe duda que el sujeto paciente es el enfermo, pero indudablemente la familia también cuenta y mucho, y por ello, es a vosotros, familiares de las más recientes incorporaciones a los que os digo que no perdáis la esperanza y que a pesar de que el camino inicial no sea de rosas, no tiréis nunca la toalla porque al final veréis la luz, al igual que nosotros la hemos visto.

LUCIA

Nos movemos

* Visita del Excmo. Sr. Consejero de Sanidad y Bienestar Social de la D.G.A. a la Sede de la Asociación Aragonesa de Ex-Alcohólicos.

Larraz visita a ex-alcohólicos

EL CONSEJERO de Sanidad, Alberto Larraz, visitó ayer la sede de la Asociación Aragonesa de Ex-Alcohólicos (ASAREX) y se interesó por sus proyectos y objetivos más inmediatos. Por esta entidad, fundada hace 27 años en Zaragoza, han pasado más de 7.000 personas, y según sus responsables cada vez pasa gente más joven. EFE

Publicación en el Periódico de Aragón del día 15-11-2001

El pasado día 14 de Noviembre y a las 17,00 horas visitó la Sede Central de ASAREX el Excmo. Sr. Don Alberto Larraz Vileta, Consejero de Sanidad de la D.G.A., a su llegada fue recibido por nuestro Presidente, así como su Junta Directiva y Socios de la Asociación.

Hizo un recorrido por las distintas Dependencias, quedando gratamente complacido de cuantas explicaciones solicitó a todos los presentes.

Nos alentó a seguir con nuestra desinteresada labor de ayudar a todas las personas con el problema del alcohol, con el mismo ímpetu al Servicio de la Comunidad, reconociéndonos el trabajo que hasta la fecha lleva haciendo la Asociación con todas las personas que a ella acuden en busca de ayuda.

Permaneció entre nosotros mas de una hora y media, comprometiéndose a visitarnos en fecha próxima, hay que destacar que es la primera vez en la Historia de la Asociación que un Consejero de Sanidad visita nuestra Sede.

Como en años anteriores y por motivo de la salida de la Revista, que no ha coincidido con la celebración de las Fiestas Navideñas, deseamos a todos los Socios, Familiares y personas allegadas a esta Asociación un Feliz Año 2002 y que este nuevo año nos traiga felicidad para todos, en los Locales de Nuestra Asociación se celebró el Cotillón de Final de Año, siendo el mismo muy bien acogido y la diversión duro hasta las 06,30 de la mañana con la correspondiente chocolatada, con esta llegada del año también llegará la nueva moneda, el Euro, que a lo largo de los dos primeros meses convivirá con nuestra peseta, siendo ya una realidad para el próximo mes de Marzo la única que se utilizará.

Hemos celebrado con gran brillantes las XVI Jornadas de Información Alcohólicas, desarrolladas durante los días 27 de Noviembre en Huesca, 28 de Noviembre en Teruel y 29, 30 de Noviembre y 1, 2 de Diciembre en Zaragoza, no nos paramos a su detalle debido a que se elaborara una Revista Extraordinaria con todas las Ponencias que se ofrecieron y que llegará a los Socios aproximadamente sobre el mes de Marzo.

Nos han llegado Postales Navideñas de todas las Asociaciones de Alcohólicos, así como de Instituciones de la Comunidad, algunas también de nuestros Socios, destacamos en este Apartado dos Felicitaciones – Reflexiones que se consideran objetivas para conocimiento de nuestros Socios.

“ Independientemente de las diferencias de opinión que surgen a veces entre nosotros, siempre deberá existir el entendimiento y la comunicación, nos respetaremos todos y el compañerismo será siempre lo más importante. Su

verdadera base se encuentra en nuestro problema, es la única relación y debe ser duradera. Este año 2002 propongámonos eliminar esos egocentrismos y demos mas prioridad al bienestar ajeno". **Rosa Mª Blas**

"¡Hola Compañeros! Queridos compañeros, creo que con la ayuda y el apoyo que me habéis prestado y me prestáis tanto en Terapias como en todo lo demás, os merecéis una gran felicitación Navideña. Gracias a todos y a mi esfuerzo puedo seguir un año y un día mas mi abstinencia y estas Navidades por fin y después de 3 largos años, las voy a poder celebrar en casa con todos los míos y espero y deseo que sean unas Navidades brillantes y maravillosas, lo cual es también y mi gran deseo que para todos vosotros lo sean iguales o mejores. Sobre todo os deseo mucha salud, para el próximo año 2002 sigamos con la misma abstinencia o mejor. Porque gracias a vuestro esfuerzo y apoyo, salen adelante personas que lo necesitan y se lo merecen, salir de esa gran enfermedad como es el Alcoholismo. Tener cuidado estas Navidades con el Alcohol y con todo mi corazón os deseo una felices Fiestas Navideñas y espero y deseo que todos empecemos con buen pie el próximo año nuevo. Un saludo y un fuerte abrazo de quien siempre os lleva en el recuerdo". **Enrique**

El Rincón de Goya

* EL RINCÓN DE "GOYA"

Nuevamente Gregoria ("Goya") se asoma a las páginas de Nuestra Revista con otra de sus poesías.

En esta ocasión el motivo de satisfacción y alegría es doble, ya que, en la celebración de las últimas Jornadas Aragonesas de Información Alcohólica, a Paco, su esposo, entre otros asociados, le fue concedida la medalla de plata de la Asociación al cumplirse sus 25 años de miembro asociado. Enhorabuena Paco, a ti y todos los tuyos, y que tengamos la salud y firmeza para, si se nos concede, poder celebrar la imposición de "La de Oro". Un abrazo y en nombre de nuestra Asociación (que somos

todos) felicidades a todos vosotros.

Andrés

AMAPOLA

Amapola, tu que creces
En medio de los trigales
Sin jardinero ninguno,
¿Quién te vistió de corales?.
Habitas en los trigales,
Con las espigas te crías
Y tu me las enamoras
Con tu belleza genuina.
Y aun así, linda amapola
Tu tienes negras ojeras,
Cómo si mucho sufrieras,
¿Acaso alguien te ha ofendido?.
¡Ah! eso es por causa del hombre,
¿No reparó en tu belleza?
Y tampoco se ha fijado
En que tu rojo, Amapola,
Embellece su trigal.
Tu estas rodeada de amores,
Amor de verde trigal
¿Acaso es que los amores
de los trigos no te van?
Yo vendré todas las tardes
Para contarte mis penas
Y las tuyas escuchar.

Yo le haré ver a ese hombre
Lo que tu rojo embellece
El verde de su trigal,
Ya que el rojo de tus pétalos
Es un rojo sin igual.
¡Yo te aseguro, Amapola!
Que si algún día llegase
Y tu no estuvieras ya,
Se quedaría muy triste
Y al momento pensaría
Que ese no era su trigal.

Ya no sería la estampa
Que tanto solía admirar
Esa alfombra de esmeralda
De rojos, ¡muy rojos rubíes!
Toda ella “salpicá”.
En ese mismo momento
Los ojos se le abrirían,
Y añorará tu hermosura,
Y más rápido que un rayo
En su mente pensará
Que le haces falta a su trigo
Como a la espiga el granar.

Gregoria

Noticias

*«BOTELLÓN», EL REFUGIO ADOLESCENTE

Una antropóloga pasa seis meses infiltrada en grupos de jóvenes que se reúnen en la calle para beber y descubre un fenómeno de rebeldía y crítica ante la falta de alternativas sociales.

Desde fuera sólo se ve el brillo de las borracheras, el bullicio que no deja dormir, los vidrios rotos en el suelo y las huellas húmedas del orín. Pero, por dentro, el botellón, ese cóctel de jóvenes, calle y alcohol, es algo más, un refugio adolescente, una respuesta líquida a la falta de alternativas sociales, una sociedad en miniatura donde la bebida convive con valores como la comunicación, la empatía o la pertenencia a un grupo.

Eso es lo que ha descubierto María Jesús Sánchez, una antropóloga a la que le llamó la atención ese mapa nocturno de la ciudad que luce parques y plazas llenas de jóvenes bebiendo hasta el amanecer. Desde su inquietud universitaria planteó un trabajo específico para el final de la carrera, algo científico sobre un fenómeno «estudiado siempre desde fuera, sin otorgar nunca la palabra a quienes lo protagonizan».

Pasó entonces seis meses de botellón en botellón, de grupo en grupo, por zonas de Madrid y de Cáceres, triunfando y fracasando en el espionaje, bebiendo y

parando. El resultado es un trabajo de 74 páginas, el único manual español sobre el botellón manufacturado desde la experiencia interna.

Lo primero que advierte Sánchez es que hay «tantas formas de hacer botellón como grupos lo hacen», un aviso de lo heterogéneo del asunto. Sin embargo, entre las pautas comunes de esta práctica nacida a comienzos de los años 90 en los ambientes universitarios y escolares de Salamanca y Cáceres aparecen varias cosas.

El botellón es patrimonio de chicos y chicas desde los 16 hasta los 25 años que compran alcohol en tiendas baratas para consumirlo en la calle, una actividad que no entiende de clases sociales y que se realiza en torno a, fundamentalmente, la cerveza y el calimocho (coca cola y vino), aunque el whisky, la ginebra, el coñac y otras bebidas alcohólicas irrumpen en función del bolsillo de cada grupo.

Se hace botellón porque es más barato que tomar copas en los locales y para alcanzar altos niveles de alcohol. Pero, escarbando en la conducta de los chavales, María Jesús Sánchez vio que beber barato no es lo único que importa, ni lo exclusivo que une. «Los jóvenes que hacen botellón lo eligen libremente, ponen sus normas grupales y sancionan comportamientos, como mantener una actitud pasiva o reflexiva. Las habilidades sociales o la comunicación son clave».

El botellón se monta en fechas de celebración y surge espontáneamente. «Se crea un tiempo de excepción en el que los chicos tienen un rol distinto al del resto de la semana. El alcohol les ayuda a desinhibirse. Una chica me decía que beber la ayuda a ser ella misma. Hacer botellón es una respuesta a una situación que restringe las posibles alternativas».

Alternativas... El trabajo es crítico con el poder. «Las alternativas al botellón siempre se plantean desde sectores que no hacen el botellón». Por eso, el fenómeno responde, según la investigación, a tres determinantes: «Los sociales, porque hay un aprendizaje social del alcohol; los económicos, porque se ha desarrollado una industria de consumo para jóvenes con poco dinero, y los políticos, porque se establece lo que es desviado y lo que es normal. El botellón es una respuesta a unos condicionantes más que una invención carente de lógica».

En esta noche callejera de grupo y alcohol se comparte

la bebida por igual está mal visto monopolizar el mini (gran vaso), se habla mucho de sexo, estudios o dinero, se buscan las risas del colectivo y se da calor al que lo está pasando mal.

En muchas conversaciones, María Jesús Sánchez descubrió las palabras «un remedio ideal» cuando preguntó qué se conseguía haciendo botellón. Después, el trabajo explica por qué este fenómeno le es útil a quienes lo practican. «Aporta al individuo un sentido de la pertenencia, le involucra en el colectivo. Esta reunión excepcional, fuera de los días de diario, se considera liberadora (...). El sentimiento de empatía sostiene al grupo y si ésta no surge en esa noche o los primeros días, ese botellón desaparece (...). En situaciones de estrés, se relaja la tensión gracias al momento de excepcionalidad, pero también a la euforia que causa el alcohol (...)».

O sea, en el botellón «prima la asertividad, la comunicación, la simpatía, se valoran las habilidades sedales. Una vez que empieza la ingesta de alcohol no se tolera el ensimismamiento. Se fuerzan las relaciones de sociabilidad».

Esta antropóloga recuerda que, sólo en Madrid, el alcohol es el responsable del 9% de las enfermedades. «He visto a chicos de 14 años competir por ver quién se emborrachaba primero o a una chica diabética que no había comido nada en todo el día y no paraba de beber». Pero, lejos del acento moralista, Sánchez ha querido rascar en las razones de este agrupamiento aparentemente incómodo e insano.

En la investigación sobresalen rasgos que diferencian el botellón según la edad de quienes lo hagan. En los colectivos más jóvenes (menos de 18 años) hay más grupos mixtos, se da un mayor sentido de la cohesión, se habla de alcohol, no se diferencian los grados de cada bebida sino el efecto que produce en cada individuo y se recibe con poca tolerancia al intruso. En los mayores de 18 años se permite más la independencia (ir de un botellón a otro o dejar de ir de vez en cuando), se habla de varios temas, se recibe al nuevo con indiferencia y se detallan los grados de cada bebida.

Diccionario básico de urgencia

El universo del botellón tiene sus reglas, sus pautas de comportamiento, sus lagunas, pero también sus lenguajes. En ese mundo interno y poco explorado hasta ahora, los

actores pronuncian diálogos con frases hechas y palabras únicas, un idioma propio que aleja al intruso.

El trabajo de investigación realizado por María Jesús Sánchez, con la colaboración de campo de Luis Rubio y Natalia González, está salpicado de términos extraños para quien no hay hecho botellón alguna vez.

Sniffing: En muchas ocasiones, el botellón va ligado al consumo de drogas ilegales, como la marihuana. Los jóvenes utilizan esta expresión cuando aspiran el humo del agarro de hachís que sale al hacerlo prender encima de un material ignífugo.

Rayarse: Todo aquel miembro del grupo que incumple las normas del propio colectivo. Si alguien se cabrea, si inicia un enfrentamiento, si deja de aparecer, etcétera, puede recibir un consejo: «No te rayes» o una pregunta: «¿Por qué te rayas?».

No me sube: En la carrera de los efectos de la ingesta de alcohol, significa que al individuo en cuestión no le está afectando en nada la bebida.

Puntillo: La persona tiene los ojos brillantes o enrojecidos y comienza a presentar síntomas de euforia debido al consumo de alcohol.

Ir pedo: Cuando los jóvenes que practican el botellón dicen eso es que no pueden tenerse en pie. En algunos casos, «ir pedo» ha sido el preámbulo de un coma etílico, de un aviso a los servicios sanitarios de urgencia.

Acoplado: Es el intruso, el joven que llega por primera vez al grupo. Ha de ganarse la pertenencia al colectivo y será sometido a preguntas en relación a lo que hacía y con quién antes de aparecer en este grupo.

Jaki: Pelotita llena de granos de arroz o de arena y que se golpea con las piernas o los pies para mantenerla en el aire el mayor tiempo posible.

Artículo extraído de Internet desde la dirección:

<http://www.elmundo.es/2001/12/22/sociedad/1086294.html>

Página Cultural

* SELECCIÓN DE CÓCTELES SIN ALCOHOL

1. LIMONADA DORADA

Ingredientes: 1 huevo, zumo de limón y azúcar al gusto.

Preparación: Mezclar todos los ingredientes en una coctelera con hielo. Llenar hasta las $\frac{3}{4}$ partes de un vaso alto y añade soda o agua con gas fría. Servir con una rodaja de naranja, otra de limón, un poquito de almíbar y una espiral de corteza de pomelo.

2. BATIDO MIX

Ingredientes: 1 huevo, 1 vaso de leche y azúcar al gusto.

Preparación: Mezclar la leche y el huevo en una coctelera con hielo. Añadir el azúcar y servirlo en un vaso bajo con nuez moscada rallada.

3. PRIMAVERA

Ingredientes: $\frac{1}{2}$ vaso de los de vino de zumo de limón y la misma medida de zumo de frambuesa (también puede utilizarse jarabe).

Preparación: En una coctelera o vaso mezclador con hielo, mezclar los ingredientes. Servirlo en un vaso ancho con hielo picado. Añadir soda o agua con gas y decorarlo con una rodaja de naranja, una corteza larga de limón y fruta del tiempo.

4. SONRISA DE NARANJA

Ingredientes: 1 huevo, zumo de naranja y una cucharada de jugo de frambuesa.

Preparación: Verter los ingredientes en una coctelera con hielo. Llenar hasta $\frac{3}{4}$ partes de un vaso alto y añadir soda muy fría.

(Carolina Ávila, barman del bar Squizze de Nueva York ha compartido esta receta.)

5. MONTAÑA Y VALLE

Ingredientes: 1 kilo de uvas, 100 grs. de arándanos, 500 grs. de melocotón.

Preparación: Exprimir las uvas recogiendo el zumo, poner en la batidora los arándanos desmenuzados batiendo durante unos minutos. Añadir los melocotones troceados, batir un poco más y añadir el jugo de las uvas, mezclándolo todo bien. Enfriar en la nevera y servir.

6. BATIDA DE PIÑA

Ingredientes: (Para 4/6 personas. Medio bote de leche condensada, 3 cucharadas de zumo de limón, 3 porciones de helado de vainilla y medio litro de zumo de piña.

Preparación: Poner en la batidora el helado, la leche condensada, la piña y el zumo de limón, batirlo durante unos minutos y servirlo frío.

7. CUATRO FUENTES

Ingredientes: 1 kilo de melocotón, 2 plátanos, el jugo de 2 limones y dos cucharaditas de miel.

Preparación: Batir durante unos cuantos minutos la fruta, añadiendo luego la miel y por último el zumo de limón. Sírvese frío.

8. SAMARKANDA

(Éste es un aporte de Guillermo Gómez, barman del Hotel Tequendama de Bogotá, Colombia)

Ingredientes: 1 clara de huevo batida a punto de nieve, ½ vaso de los de vino de zumo de limón, otro medio vaso de zumo de piña y una cucharada de jugo de grosella.

Preparación: Prepararlo en coctelera o vaso mezclador con hielo, servirlo en vaso alto añadiéndole cualquier refresco. Decorarlo con cubos pequeños de piña y gajos de naranja.

9. MARE NOSTRUM

Ingredientes: 2 naranjas, 1 copa de grosella, unas gotas de horchata y 1 cucharadita de azúcar.

Preparación: Exprimir las naranjas o licuarlas. Mezclarlo todo en una coctelera o vaso mezclador y poner unos cubitos de hielo. Servir en vaso alto.

A. Ezquerra Pascual (Recopilados de varias fuentes para "ASAREX") (Asociado N° 51)

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