

## SinDependencia - Número 9

### Editorial

Esto es una reflexión de calado personal, tal vez en estos momentos y por tener que dirigirme desde esta nuestra Revista a todos ustedes y sentirme tan querido por muchas personas, es mi deseo clarificar el motivo por el cual me comprometí en unión de nuestro Presidente, a transformar esta Asociación en Fundación. Se que para algunos esto lo ve como contraproducente el logro alcanzado, pero es sentir de la mayoría que esta Fundación que nace, es la continuidad de la obra de nuestro querido Doctor Don Valero Martínez, persona a la cual respeto y aprecio de todo corazón, siempre he estado atento a cualquier sugerencia u opinión que ha dado en este sentido.

Era mi deseo no formar parte del Patronato por decisión personal aunque seré el Secretario del mismo, porque ha si lo ha considerado el Presidente y era conveniente para la Constitución de la Escritura Fundacional, deseaba quedarme en segundo plano como los demás Socios de la Asociación que fusiona la Fundación.

Como podréis observar, los logros alcanzados en poco tiempo son grandes, tenemos por decirlo de un modo coloquial sin menosprecios de otras Asociaciones de igual tipo que ésta, pero que ahora refresco la memoria de algunas personas, sin animo de revanchismos ni de polémica, pero hay que decirlo, y trataremos de explotar al máximo, con humildad, sin egoísmo, pero eso si, con trabajo y dedicación.

Hay personas entre nosotros que dedican sus horas de ocio a esta Asociación, se entregan en cuerpo y alma a ella, algunas veces desatendiendo sus labores de casa, personas que sin mencionarlas se sentirán aludidas, a ellas que me han ayudado tanto a este logro conseguido muchas gracias.

Uno de los conseguidos es la que se culminó con la Declaración de Interés para el Plan Nacional contra la Droga de nuestra Página Web en Internet, a la que dedique y sigo dedicando muchas horas de mi tiempo a mantener actualizada y que ya no me pertenece debido a que la obra está ahí y aunque yo no esté entre vosotros, siempre habrá otra persona que continuará esta obra , la hará mejor que yo y se que no se perderá en el tiempo.

He dejado para lo ultimo la Distinción que nuestro

Gobierno de Aragón nos concedió el pasado día 22 de Abril día de San Jorge, yo no sé ustedes pero todos los componentes de ASAREX, debemos sentirnos muy gratificados con este Premio, es la obra continuada de muchas personas que han dedicado mucho tiempo a ella, altruista y desinteresadamente y que si los Políticos han meditado para su concesión algo bueno han visto en nuestro trabajo, en nuestra labor, creerme pertenezco a la Administración del Estado y nunca dan nada porque si.

Hoy es un eco en la nuestra Sociedad, saben que hay personas dispuestas a ayudar a otras a salir de la grave situación que se crea en el entorno familiar cuando la lacra del alcoholismo llega a un hogar.

Y nada mas, con estas palabras solo deseaba expresar mi sentir actual y recalcar que seguiré con el mismo ahínco dedicando mi tiempo a esta nueva Fundación, que en definitiva es la de todos nosotros.

Muchas gracias a todos.

**Roberto Armas (Secretario General de ASAREX)**

## Colaboración

### “PREVENIR EL BOTELLÓN”

SURGE la precaución sobre el alcohol, cunde la alarma y deciden prohibir. Prohibir, ¿El que? Con esa actitud no se consigue nada. Sólo sirve para sacar a flote tendencias que estaban encapsuladas, y de ahí vendrán respuestas de los colectivos afectados, pero mas dañinas; de peores resultados. De consecuencias imprevisibles.

Cuando los planteamientos en estos conflictos se hacen sólo desde arriba, su fracaso es la regla. Porque ello implica, de intento o no, opresión e imposibilidad de entender. La prevención de estos conflictos debe hacerse a través de la educación y tomando como fundamento la base, el educando. Es mejor educar que prohibir. España está por debajo de la inversión educativa en Europa. Como dijo Aranguren una vez, “el español siempre lo sabe todo y, si de algo no sabe nada, dice: De esto ya hablaremos más adelante.” Educar es enseñar, dirigir, desarrollar, afinar, perfeccionar. La educación abarca la personalidad entera del hombre, corporal y espiritual, en todos sus aspectos. La enseñanza se dirige sobre todo a la inteligencia y al saber del educando. Se sabe desde los griegos y los subrayó Locke,

en 1693, en su tratado “De la educación”: No es ninguna novedad, aunque se nos olvide.

Prevenir el alcoholismo y otros malos usos por este sistema lo intentamos hace ya unos treinta años. Era Delegado de Educación y Ciencia Miguel Artazos, buen amigo, sensible a estos problemas. Hubo reuniones con docentes, para que se impartiese una disciplina reglada sobre dependencias, como ya existían en otros países. Pero no hubo acuerdo sobre quien tenía que enseñarla. Llevamos un segundo intento, reiteradamente, a la Delegación del Gobierno, cuando regentaba el señor Minondo, y tampoco hubo acuerdo. Más tarde, veintisiete profesionales de toda España, preocupados por este conflicto, nos reunimos con el ministro de Sanidad. Repetimos, algo después, con su sucesor suyo Ernest Lluch: Queríamos instaurar información reglada a lo largo del curso. Hubo buena disposición, pero hasta ahora. Parece que falta interés político en meter el problema en las aulas.

En nuestra Comunidad ha ido creciendo la Asociación Aragonesa de Ex-Alcohólicos, con más de veintisiete años de vida. Surgió como continuidad terapéutica del Centro de Salud Mental y Asistencia Psiquiátrica de la DGA y por ella han pasado más de siete mil familias, y siguen pasando. Centenares de intervenciones en colegios, institutos, empresas, trabajos, jornadas, congresos y publicaciones, etc. Una tarea loable y, sobre todo, eficaz. Pero la prevención por la educación tiene que pilotarse desde la Administración, si quiere llegar a ser tarea de altos vuelos. El alcoholismo es una dependencia. Dependencia quiere decir que se ha perdido la libertad para controlar su ingestión. Lo mismo que con el tabaco o cualquier otra cosa. No todos los que beben o fuman se hacen dependientes.

Puede evitarse mediante la prevención, si se informa en todos los niveles de la enseñanza. Si no, se cae en remedios inútiles, en planteamientos que no tienen efecto verdadero, como el tabaco, la venta de preservativos, etc. Volviendo al principio: Prohibir, no, porque no funciona. Prevenir, sí, y a través de la educación, porque funciona. Y, siempre, dejando a un lado el uso partidista de estos problemas, pensando en las víctimas.

Tribuna ajena (Publicado en el Heraldo de Aragón el día 6 de marzo de 2002)

**V. Martínez es Director del Centro de Salud Mental de**

la DGA

## Conviene recordar

### \* Y DESPUÉS .... ;QUÉ?

...Continua del Número anterior  
EI AISLAMIENTO SOCIAL

La satisfacción de aquellas necesidades básicas humanas, como el afecto, el cariño, la seguridad o el sentido de pertenencia, dependen en parte de la existencia de relaciones con personas próximas al individuo y que le proporcionen ánimo y apoyo.

Estas relaciones conllevan una expresión de estima hacia la persona implicada e incentivan la evolución y el desarrollo. Científicamente se ha comprobado que si alguien importante para una persona muestra su aprobación hacia algún atributo del mismo, mejorará el concepto que dicha persona tiene de ese atributo. Las actitudes aprobadoras y estimuladoras pueden motivarle a cambiar y a mejorar su rehabilitación.

En el proceso de la vida de un alcoholico, solemos perder las relaciones importantes con los demás e incluso la capacidad social para entablar nuevas relaciones. La pérdida de personas que sirvan de referencia, da lugar a una disminución de la capacidad para conocerse mejor y sentirse aceptado. El ser humano necesita relacionarse estrechamente con otros y dicha necesidad es tan importante para su supervivencia como el tener cubiertas sus necesidades biológicas.

Existen muchos factores responsables del aislamiento social que sufrimos los alcoholicos cuando estamos bebiendo e incluso en las etapas de inicio de la abstinencia.

Las típicas y conocidas diferencias entre el comportamiento de un individuo sobrio o ebrio, se acompañan de las acciones inconscientes e impredecibles que al final se convierten en una fuente de irritación y de frustración para las personas que rodean al alcoholico, provocando siempre, o casi siempre, la ruptura de las relaciones sociales. La incapacidad del individuo para trabajar adecuadamente, provoca su despido o la no consecución de un trabajo para el cual

está preparado, originando la pérdida de la seguridad económica y de problemas familiares que se suman al aislamiento general del alcohólico.

Las presiones ejercidas por familiares, amigos y compañeros para que no beba, suelen provocar su inhibición en las relaciones con estas personas tan importantes para él y como resultado se produce un mayor deterioro en sus relaciones y una pérdida de la esperanza y la autoestima.

El aislamiento con respecto a estas relaciones importantes son causa de una notoria sensación de soledad. Probablemente no exista un grupo de personas tan horriblemente solitarias como los alcohólicos. Hemos reemplazado prácticamente a todas las personas que tiene alguna importancia en nuestra vida por botellas o copas inanimadas. El alcohólico se aísla del mundo de los seres humanos y se va sintiendo un extraño en la tierra. Este aislamiento de su entorno conlleva sentimientos de estar al margen de todos y de todo y de carecer de libertad de elección.

Para que una persona viva sana y normalmente, necesita un sistema de apoyo social. Las relaciones interpersonales duraderas influyen notablemente en el mantenimiento de la salud física y psicológica del individuo a lo largo de la vida, y en la rehabilitación de un alcohólico es preciso tener en cuenta la necesidad de valorar y modificar los sistemas de apoyo que la sociedad en general, y nosotros en particular, debemos proporcionarle.

Es muy probable que durante la rehabilitación de los alcohólicos tengamos que modificar esos sistemas de apoyo para que la rehabilitación sea duradera y satisfactoria. Posiblemente deberá pasar de relacionarse con personas que fomentan la bebida, a relacionarse con otras que no beban o que no abusen del alcohol. Si tenemos la gran suerte de que la familia se preocupe por el tratamiento, deberemos todos trabajar con él y con sus parientes para fortalecer y potenciar los vínculos familiares. El matrimonio es un factor determinante en la recuperación de muchos de nosotros, entre los que me incluyo.

Cuanto más unidos estén ambos y más participe sea el otro en la recuperación y rehabilitación del alcohólico, mejor y seguramente menos dificultosa será la recuperación de éste. Si no se dispone de la ayuda de la

familia, deberemos buscar apoyo de amigos o compañeros interesados en la recuperación del alcohólico.

Hemos visto anteriormente que solemos tener un sentimiento de baja autoestima y deberíamos añadir la poca tolerancia de muchos de nosotros a las frustraciones, lo que provoca además sentimientos de culpabilidad o depresión; estos factores nos han empujado en más de una ocasión al consumo indeseado de alcohol. Cuando tenemos un bajo concepto de nosotros mismos, creemos que no somos capaces de alcanzar muchas cosas y por ello, nos cuesta mucho intentarlo, lo abandonamos con facilidad y la mayoría de las veces ni nos proponemos el intentarlo. Nos solemos obsesionar con los numerosos errores estúpidos y a veces destructivos que hemos cometido en el pasado, en lugar de aceptar que somos seres humanos que podemos fallar y que hemos cometido algunos o muchos actos insensatos, y utilizamos estos actos como medio para medir nuestra valía personal.

Nos solemos obsesionar con ideas irracionales como:

1.- "No puedo soportar el dolor, la tensión, el estrés, el rechazo", en lugar de decirnos "Puedo soportarlo, lo soporto y lo estoy soportando, aunque pueda ser desagradable y no me guste".

2.- "No debería tener estos problemas o sufrir de esta manera", en vez de "La vida está llena de dificultades y yo no tengo porqué ser la excepción, así que lo mejor que puedo hacer es enfrentarme a ellas".

3.- "Necesito el alcohol; soy demasiado débil para afrontar esta situación", en lugar de "Pienso que necesito el alcohol porque estoy acostumbrado a recurrir a su ayuda, pero puedo vivir sin él, aunque todavía me cueste esfuerzo hacer frente a estas situaciones".

4.- (Ésta se da con frecuencia incluso después de haber dejado el alcohol hace tiempo). "Es mejor posponer este asunto, puede que así se solucione sólo", en lugar de razonar diciendo "Los problemas se suelen complicar mas si no se resuelven pronto, no desaparecen por arte de magia y por eso, lo mejor será que aborde mis problemas ahora mismo".

5.- "No puedo dejar de beber, es demasiado difícil para mí", en lugar de "Puedo dejarlo, pero no sin sentir algunas molestias, que puede que me cueste esfuerzo tolerar, pero lo puedo hacer y los beneficios me

compensarán con creces el esfuerzo y sufrimiento iniciales".

6.- "He fracasado en mi matrimonio, negocios, educación, etc., y por lo tanto soy un fracaso y siempre lo seré". En lugar de "He contribuido a que fracasara mi matrimonio, pero no puedo ser un fracasado; soy un ser humano que puede equivocarse y que he cometido algunos errores, y no hay nada que demuestre que vaya a fracasar en el futuro si me mantengo en abstinencia".

7.- "Debería haberme dado cuenta y haberlo dejado hace años", en lugar de "Soy un ser humano que puede equivocarse y que aparentemente no se dio cuenta y no se corrigió, así que debo concentrarme en lo que puedo hacer ahora y en el futuro, en lugar de pensar lo que hice entonces".

8.- "Merezco un castigo", en vez de "Es mejor que emplee mis fuerzas en corregir mis errores y seguir adelante de una forma constructiva".

Dice Don Francisco Piqueras en su "Informe sobre el alcoholismo" y en el apartado referido al alcohólico abstemio:

"PODEMOS DECIR QUE EL PROCESO DE REHABILITACIÓN DE UN ALCOHÓLICO COMIENZA Y SE BASA EN LA ABSTINENCIA, SOBRE LA CUAL SE ERIGE UNA ASCENDENTE ESCALERA DE MADURACIÓN PERSONAL, PROGRESIVA Y SIN LÍMITES. COMO METAS DE ESA MADURACIÓN CONSIDERAMOS CUALIDADES COMO RESPONSABILIDAD POR SI MISMO Y POR SU FAMILIA, INDEPENDENCIA EMOCIONAL Y ECONÓMICA, TOLERANCIA SIN EXTREMISMOS, CREATIVIDAD Y PRODUCTIVIDAD, COMPRENSIÓN, ECUANIMIDAD, SATISFACCIÓN CONSIGO MISMO Y CON SU MUNDO, SABER SUBLIMAR O CONTROLAR SU TENDENCIA A LA AGRESIVIDAD". (Fin de la cita).

Para terminar y siguiendo con éste símil de la escalera, se puede afirmar que algunos ya han superado la mayoría de sus tramos; encontramos a otros en las planta intermedias; también los hay detenidos en algún rellano dudando si seguir o abandonar; otros están comenzando a ascenderla haciéndolo peldaño a peldaño y con gran esfuerzo, otros con traspies y vacilaciones; los hay que suben los escalones de dos en dos; hay otros que no encuentran el comienzo de la escalera ni encuentran el pulsador de la luz; lamentablemente los hay que no conocen tan siquiera donde está el edificio que alberga "La escalera final".

Admiro e intento aprender de quienes están en los tramos últimos; me estimulan y animan los de los intermedios y los que estáis en los bajos o entrando en el portal hacéis que no olvide lo que fui y puedo volver a ser sino soy consecuente. Para unos y para otros, sea cual sea la etapa del camino en lo que os halléis, sabed que contáis con mi afecto, apoyo y desinteresada colaboración y ayuda.

Muchas gracias.

**ANDRÉS EZQUERRA PASCUAL**

## **Familia**

### **GRACIAS POR SER ALCOHOLICO**

Era el 10 de Mayo de 1991, un día cualquiera para los habitantes de este planeta pero muy importante para mi familia y también para mi, era la primera vez que iba a la asociación, recuerdo que antes de entrar deje encima de los respiraderos de los aparcamientos que hay en la puerta al otro yo con la botella diciéndole que me esperara, puesto que tantas veces lo había intentado yo solo y no había podido y que aunque estaba decidido a dejarlo, no sabía como resultaría esta vez el intento.

A el lo tenía que dejar porque mandaba mas que yo y me obligaba a beber, a la botella porque me creaba problemas familiares y de salud.

Cuando salimos de allí mi esposa y yo, era otra cosa, esperanza de que se podía salir, comprensión de otros que estaban o habían estado pasando por lo mismo, ect.. Habíamos estado hablando con Angelines y Angelines es (La Virgen de la Esperanza).

De mis inicios en las terapias tengo muy grato recuerdo, sobre todo de cuando el amigo Andrés nos aconsejaba que nos grabáramos a fuego, las copas sobre los patines. ¡ Que filmina tan real y tan verdadera! Si no quitas la primera no se moverá ninguna.

Las visitas al Doctor D. Valero y sus medicamentos hicieron parte muy importante en la desintoxicación etílica.

Que conjunto tan armónico y tan completo, medicina, enseñarte a hacer abstinencia, arroparte y acogerte en el seno de la asociación.



Que suerte para todos que yo entrara en la asociación y la asociación entrara en mí.

Como dice el refrán: De bien nacido es ser agradecidos. Quiero que me permitáis desde estas páginas unas líneas de agradecimiento.

- Gracias Amparo, porque sin tu amor, esperanza y ayuda dudo que lo hubiera logrado.

- Gracias también a mis hijos, porque aunque no siempre han podido hablar con su padre no me lo han tenido en cuenta.

- Gracias al equipo medico, por hacérmelo más fácil.

- Gracias a los encargados de terapia, por enseñarme a afrontar el problema.

- Gracias a todos los compañeros por acogerme como a uno más.

- Gracias porque hay Navidades, fiestas, bodas. ect., Que antes se aborrecían y ahora se esperan con entusiasmo.

- Gracias a que todos los años me recuerdan el 10 de Mayo y se celebra como fiesta mayor.

- Gracias porque hay días sin alcohol.

- Gracias Vicente, por haber sabido y podido romper con el otro yo y la botella. Que por cierto como no me interesa en absoluto no miro a ver si aun me espera o se ha ido ya.

**Vicente Nebra**

## **SOBRE EL ALCOHOLISMO Y LOS JÓVENES DE HOY**

¡Hola!

Desgraciadamente son más los jóvenes que caen hoy en el alcohol.

Antes la gente tenía el problema del alcohol a una edad avanzada, y afectaba a pocas mujeres. Ahora nos enganamos al alcohol más jóvenes y más mujeres. Cada vez empezamos a beber a una edad más temprana, por desgracia. Empezamos a beber para sentirnos mayores. Nos sentimos como más hombres o más mujeres. Otras veces...!Te sientes tan sola!

Yo, por ejemplo, empecé a salir a los 15 años con amigos y amigas. Al principio, sólo bebía los sábados. Pasado un tiempo, empecé a beber también los viernes. Fue una carrera corta pero intensa. El cuerpo, cada día, me pedía más y más alcohol...ya bebía también los domingos. Y, desgraciadamente, muy pronto empecé a beber los lunes, los martes...- todos los días de la semana –

grandes cantidades de alcohol. Llegué a extremos de quedarme sola, con dos o tres compañeros, que también bebían mucho. Es más, no me importaba quedarme sola bebiendo hasta las tantas. Llegué a ser una esclava del alcohol, porque llegas a dejarlo todo por poder beber.

Suerte para mí. Un día mis padres y mis hermanos me obligaron a ir a La Asociación. Llegué sin ganas, sin reconocer mi problema con el alcohol, sin saber que era una enfermedad. Ese problema no podía afectarme a mí, a los otros sí, pero a mí no, a mí nunca. Las personas de La Asociación no me caían bien...

Ahora, afortunadamente, me ocurre lo contrario, voy a gusto, me siento a gusto. Ahora, para que me fuese de La Asociación, tendrían que echarme. Reconozco mi problema con el alcohol, sé que es una enfermedad, sé que puedo salir. En los grupos de autoayuda me informo bien, participo escuchando y hablando. Ahora, la gente de La Asociación me cae bien, de maravilla, cada día mejor...

Sé que mi esfuerzo vale la pena, lo que he conseguido hasta ahora vale mucho la pena, luchar por mi abstinencia, seguir sin beber para ser libre y no ser una esclava del alcohol...

Me despido con un abrazo.

**ANA**

## **CAMINANTES**

Somos caminantes de la vida.

Tu, a tu corta edad, me quisiste enseñar donde está el infierno porque quizás llegaste a tocarlo en algún momento.

Que difícil tiene que ser, el actuar a la vez, de actor y de espectador en el teatro de la vida. Pero supiste de alguna manera hacerlo y no te gustó la interpretación que hacías en el reparto, reaccionaste y no te dejaste devorar por las destructibles llamas; tu alma gritó y lo cambiaste todo. Ahora que casi tocas el cielo, seguramente las yemas de tus dedos se resistirán a no seguir acariciando la suavidad de ese terciopelo celestial.

Tenemos derecho a la vida, a disfrutar de cada instante, y yo gozaré vistiendo mi cuerpo, saborearé cada alimento que sacie mi apetito, me calentaré bajo el ardiente sol y me refrescaré bajo la tibia lluvia que

despertará los perfumes de las flores y la tierra mojada, y a demás de todo eso, hasta disfrutaras de tu presencia TE QUIERO.

Si el mundo está lleno de tantas cosas, yo las tomaré y las haré mías, y así nunca me sentiré vacía.

Dame tu mano y caminaremos juntos porque somos caminantes de la senda de la vida y hagamos un dulce trayecto.

**Julia Serrano**

## **Trabajo Social**

### LA CASA DEL CONOCIMIENTO DE LA VIDA

Quiero agradecer la solicitud de mi colaboración para participar en le revista mensual de la asociación, y me gustaría aprovechar esta oportunidad para darme a conocer. Mi nombre es Támara Marín, soy alumna de Trabajo Social en prácticas, y espero que el periodo que voy a permanecer en ASAREX sea para todos lo más agradable posible.

Las razones que me llevaron a elegir este campo de prácticas son muy concretas. En primer lugar, como futura profesional del Trabajo Social, considero el alcoholismo como una plaga que se extiende muy rápido y que arrastra consigo a mucha gente hoy en día. El problema que tiene, es que no se advierte todo su peligro ni sus consecuencias a la primera visita, sino que te envuelve, te engancha, te hace suyo y después, empieza a hacerte sentir una marioneta, maneja los hilos de tu vida y cuando quiere, los corta, para que no seas capaz de levantar cabeza.

En segundo lugar, como persona joven, veo que la problemática actual nos incumbe y nos hace partícipes de encontrar el camino más correcto y con posibles soluciones. Por esto, considero importante plantear lo que desde mi punto de vista es uno de los principales pilares para empezar a construir la casa del conocimiento de la vida: la educación, la información, la orientación.

Considero que toda persona debe tener la posibilidad de poder elegir, y para ello es preciso que tenga

conocimiento de las cosas que se le ofertan, pero ¿qué ocurre cuándo tal conocimiento no existe, o, peor aún, no quiere existir?, lo que ocurre es que no se actúa consecuentemente. Mediante la educación, lo que se pretende, es que las actuaciones de los jóvenes y mayores tengan un por qué y un cómo fundamentado, quiero decir: que los jóvenes no se dediquen a beber porque todo el mundo lo hace.

Un apoyo imprescindible para que esto se pueda llevar a cabo son el impartir charlas en colegios e institutos, la realización de campañas publicitarias, organización de jornadas juveniles, concursos, desarrollo de actividades culturales o deportivas... o cualquier otra cosa que nos haga partícipes a los niños y jóvenes.

Veo igual de importante realizar la misma labor en los adultos, los cuales son responsables legales de los menores y en cuyas manos está la educación de éstos. No hay que olvidar que el trabajo se debe realizar sobre la población implicada, y en este caso, lo somos todos.

Para poder desarrollar estas actividades es necesario contar con gente experta, ya sean alcohólicos rehabilitados, o profesionales involucrados en temas sociales, con conocimientos teóricos e ideas nuevas que poner en marcha. Hay mucha gente que está dispuesta a luchar por una sociedad en la que el alcohol deje de ser una plaga, y sobre todo, por una sociedad con una juventud sana y formada, consecuente con sus actos y no inmadura. Hay muchos que queremos que la casa del conocimiento de la vida tenga unos cimientos sólidos y en ella puedan vivir muchos.

**Támara Marín**

## **Nos movemos**

### **CENA DE CONFRATERNIDAD**

El día 22 de Abril se celebró en los Salones del Restaurante GARDEN, sito en la Calle San Juan Bosco, 3 de esta Capital la tradicional cena de confraternidad de los Socios de nuestra Asociación alrededor de las 21,30 horas, la cual finalizó pasada las 03,00 horas para los bailantes...

En esta ocasión nos reunimos 125 (Pocas personas, para

los que somos). seguramente por circunstancias del Puente al ser festivo cuatro días...

Con la alegría inmensa que todos teníamos de haber recibido esa misma tarde y por entrega del Presidente de esta Comunidad Excmo. Sr. Don Marcelino Iglesias Ricou a nuestro Presidente de Honor y Fundador Doctor Don Valero Martínez Martín de la Medalla al Merito Social 2002 dentro de los Premios Aragón.

El acto en si, fue muy emotivo, tal como queda recogido en la imagines que acompaña en esta Publicación y la reseña en la Editorial, los Socios que deseen ver el Acto pueden solicitar la Película de video a la Secretaria de esta Asociación.

Después de la comida nuestro querido Doctor nos dirigió a todos los presentes una palabras, como siempre tan acertadas, por este merecido Premio recibido y nos animó a seguir con el mismo ímpetu y dedicación a esta labor desinteresada.

Se hicieron entrega de los Trofeos a los socios que este año han tomado parte en los concursos de Guiñote, Mus y Rabino Francés.

Este año no ha habido sorteos de regalados, pero con seguridad los habrá para el ya próximo mes de Diciembre dentro de nuestras Jornadas de Información.

Muchas gracias a todos por participar en estos eventos que por otra parte son necesarios y beneficiosos para nosotros el reunirnos estas dos veces al año fuera de la Asociación.

## **XI JORNADAS REGIONALES SOBRE ALCOHOLISMO EN AS PONTE**

El pasado mes de Mayo salimos desde Zaragoza para asistir a las XI Jornadas Regionales sobre Alcoholismo organizadas por nuestros amigos de la Asociación de Alcohólicos ADIANTE en la bella Localidad de As Ponte de García Rodríguez (La Coruña).

Partimos hacia La Coruña, Carmela de Castro, María Luisa Blasco, Tamara (Asistente Social en prácticas), su simpática amiga Mamen, Carmelo Esques y Roberto Armas,

allí se nos unirían nuestro Presidente con su esposa, así como Guillermo y su esposa.

Llegamos el día 17 y ese día al ser Fiesta Local, nos tocó esperar para irnos hacia As Ponte a las 20:00 horas aproximadamente, no solo nos tocó esperar sino que también nos mojamos, pero eso si comimos estupendamente y visitamos el centro de la ciudad (En la imagen que se acompaña, nos encontrábamos en la Plaza de María Pita), felices y contentos después del largo paseo.

Arribamos sobre las 10 de la noche y allí nos esperaba el Secretario de ADIANTE, quien amablemente nos indicó el alojamiento, cansados del viaje en tren y autobús, la ducha, la cena y el posterior sueño reparador nos dispusimos a disfrutar de las Jornadas que daban comienzo a las 11:15 horas del día siguiente.

Por la tarde aprovechamos para recorrer los alrededores del pueblo, hermoso valle con su río Eume, a pesar de que se dejaba notar el frío, pero apetecía andar después de estar hasta las casi las 8 de la tarde en el Salón de Conferencias, y después partidas al Guiñote (Con sorpresa en los resultados), el domingo visitamos antes de las ponencias el mercadillo y también la sede de la Asociación.

Los dos días que duraron asistimos a ellas y hay que destacar que las mismas fueron para todos nosotros muy ilustrativas y beneficiosas, nos encontramos con ponentes muy integrados en la problemática alcohólica.

Personalmente me impactó una parodia sobre el enfermo alcohólico, en la que participaron esposas de alcohólicos rehabilitados, no solo por lo bien que actuaron sino que en algún momento me vi reflejado en muchos, por no decir que en todos los aspectos de la misma, tal es así que solicite copia de la grabación para un día si es posible, proyectarla en nuestra Asociación.

Con la comida de despedida nuestros amigos se volcaron en ofrecernos una buena comilona, mas de una / o se pusieron bien de sígalas... después de la misma nos acercaron hasta la estación de Lugo, nuestros compañeros de Madrid que viajaban en autobús, a coger nuestro tren para irnos a Zaragoza porque no llegábamos a tiempo de hacerlo en la Coruña.

Llegamos a eso de la 06:10 de la mañana a Zaragoza

después de haber pasado unos días con nuestros compañeros de Galicia, los cuales se han portado con nosotros estupendamente, desde estas líneas queremos agradecer las atenciones que nos dispensaron, han prometido que estarán presentes en nuestras Jornadas en Diciembre para acompañarnos.

## **El Rincón de Goya**

### **UN EMIGRANTE**

Un emigrante cualquiera  
Lo podemos encontrar  
En una calle, una plaza,  
O en cualquier otro lugar.  
Con la mirada perdida,  
Vacilante el caminar  
Señal de que esta persona  
No sabe ni a dónde va.  
Seguro que va pensando  
¿Podré esta noche cenar?  
Para mañana comer,  
¿Tendré una barra de pan?  
Para descansar un poco  
¿Cobijo podré encontrar?  
O en un banco de madera  
El cielo me cubrirá.  
Quizá sea mejor así,  
Podré mi techo observar  
Y con un poco de suerte  
A mi estrella divisar.  
Esa que todos tenemos,  
Según dicen los demás,  
Que si es buena te da suerte  
Si es mala ni te da paz.  
Puede que a mí me dé suerte  
Y al amanecer mañana  
Trabajo pueda encontrar  
Y el sustento asegurar.  
De pronto, se para y piensa  
¡¡Pues se me olvidaba ya!!  
Que en cualquier lugar del mundo  
Racismo puedo encontrar.  
¿Me repatriaran a casa?

¡Después de tanto penar!  
Podrían apalearme  
Y hasta la vida quitar  
Pasan y pasan los días  
Sin dejar de cavilar  
Y yo solo me pregunto, ¿eso es vida?  
A mí vergüenza me da.  
¿Para qué tanto progreso?  
¿Para qué tanto avanzar?  
Si el hombre del Siglo XX  
No entiende de caridad.  
Ahora yo cambio de sitio  
Me pongo en su situación  
¿Qué me gustaría que hicieran  
Si en vez de él fuese yo?  
Lo primero que querría  
Una sincera sonrisa  
Siendo lo que menos cuesta  
A veces más nos alivia.  
Que me tendieran la mano  
Y no sólo con dinero  
Porque hay muchas más maneras  
De ayudar a un forastero.  
Primero dándole un pez,  
Luego enseñarle a pescarlo,  
Se sentirá más feliz  
El pescarlo a mendigarlo.  
Enseñándole conceptos  
Que de la ciudad ignore  
De sus gentes, tradiciones,  
De sus usos y costumbres.  
Ayudarle a que se sienta  
Entre nosotros hermano  
Pues si no somos de sangre  
Lo somos como cristianos.  
¡Ah! ¿es que no somos creyentes?  
Pero sí somos humanos  
Con esto debería ser  
Mucho más que suficiente.

**Gregoria D.R.**



## Noticias

Decreto del Gobierno de Aragón de fecha 17 de Abril de 2002, en la que se concede a La Asociación Aragonesa de Ex Alcohólicos, la Medalla al Mérito Social.

El Gobierno de Aragón ha otorgado la Medalla al Mérito Social a la Asociación Aragonesa de Ex Alcohólicos por haber facilitado comprensión activa a los aragoneses afectados por la dependencia al alcohol desde la propia experiencia de personas que comparten una situación similar, acompañando de forma sostenida la decisión de abandonar el consumo y, en definitiva, al transmitir un mensaje de esperanza al colectivo afectado por el problema del alcoholismo. La distinción será impuesta por el Gobierno de Aragón dentro del acto institucional conmemorativo del Día de Aragón.

Con esta Medalla, el Gobierno de Aragón distingue “al movimiento voluntario de ayuda mutua en la lucha contra las drogodependencias y, en especial, la difícil labor que ha desarrollado la Asociación Aragonesa de Ex Alcohólicos en este ámbito”, según recoge el decreto aprobado por el Consejo de Gobierno. Además, la Medalla al Mérito Social “premia la experiencia acumulada que demuestra que solo el proceso combinado de intervención desde el entorno clínico, familiar, de actitudes sociales y de participación de los propios alcohólicos, pueden abrir expectativas y vías de solución para estos pacientes y su alterado entorno familiar”.

La Asociación Aragonesa de Ex Alcohólicos inició su actividad a mediados de los años 70 cuando se comenzó en Aragón el tratamiento del primer grupo de enfermos, que constituyeron el núcleo fundador de ASAREX y que, hasta hoy, representan el testimonio de un esfuerzo extraordinario por ayudarse a sí mismo y ayudar a miles de personas a liberarse de los graves problemas que conlleva el abuso del consumo abusivo de bebidas alcohólicas.

Desde hace más de quince años, la Asociación Aragonesa de Ex Alcohólicos desarrolla su el tratamiento del alcoholismo con iniciativas basadas en el comportamiento y la acción del voluntariado civil con un notable rendimiento social.

De la labor de asociaciones como la galardonada se han producido cambios muy importantes en la información y actitud social hacia el alcoholismo, así como el grado de sensibilización colectiva ante este problema y las estrategias para hacerle frente.

Si tienes Internet y deseas verlo puedes visitar la

siguiente dirección:  
<http://www.aragob.es/pre/cido/g0204176.htm>

## **Las sedes hablan**

### **REPORTAJE DE LA CRÓNICA DE TERUEL (1ª Quincena de mayo de 2002)**

#### **ASAREX MEDALLA AL MERITO SOCIAL**

“No obligamos a nadie a venir ni a irse”

Acaban de recibir la Medalla al Mérito Social que otorga el Gobierno de Aragón y le restan importancia. Tanto José Carlos Fernández, Delegado de ASAREX como Alicia Martín, trabajadora Social de la Asociación ven en la distinción “un paso hacia delante porque se está reconociendo un problema grave que existe en la sociedad, y en esta caso en la aragonesa”.

Pero el reconocimiento nos les hace faltar a la cita que tienen en la Asociación Aragonesa de Ex Alcohólicos con sede en Teruel y a la que acuden a trabajar diariamente, aunque “adaptando los horarios porque todos los que estamos aquí somos voluntarios”, indica José Carlos, “ y esa es una norma, no se obliga a nadie ni a venir, ni a irse”.

Alicia es la encargada de hacer las primeras entrevistas a los recién llegados y señala “ que las vías por las que se llega a la Asociación son muchas”, enumerando desde la recomendación de un médico de cabecera hasta el CAT (Centro de Ayuda al Toxicómano) de Cruz Roja o de forma directa acudiendo a la Asociación. La primera cita es con Alicia “es una entrevista para ver cómo están y los problemas que tienen”, pero “la verdadera ayuda se la dan los socios”. Algo que puntualiza José Carlos, “hemos pasado por lo mismo y sabemos cómo se siente y sobre todo, que es posible vivir sin alcohol”.

Ambos explican que del medio centenar que han pasado por ASAREX “algunos han recaído”, pero recalcan que “las puertas siempre están abiertas. No se obliga a nadie ni a venir, ni a irse”.

Una enfermedad. Los dos reconocen que el alcoholismo es una enfermedad tipificada por la OMS y que “debe ayudarse y reconocerse el trabajo”. Alicia señala que no solo es una enfermedad física, “porque en unos 11 días, el alcohólico está limpio físicamente”, pero que psicológicamente “la dependencia dura toda la vida”. La salida es dura y lenta, pero ASAREX organiza terapias de grupo en la que los socios hablan de todo tipo de temas, experiencias y vivencias. Además tienen cursos de pintura e informática, y una soleada sala en la que se puede ver la televisión o tomar nota de cómo preparar cócteles para abstemios.

Alicia explica que hay que romper el tópico de alcohólico-borracho, “porque muchos de los que han pasado por aquí, no se han emborrachado nunca”. Pero hay que tener muy claro el límite y las consecuencias físicas, emocionales y “los hogares desestructurados” a los que lleva la enfermedad. La familia es muy importante en el tratamiento y en el primer contacto con la Asociación, por eso también tienen un grupo de apoyo y terapia para ellas.

“Las estadísticas no atribuyen ninguna muerte al alcohol, pero es una de las causas que está detrás de los accidentes laborales, los malos tratos a las muertes de tráfico”. Declara José Carlos. “ahora hay más auge de los alcohólicos de fin de semana” explica Alicia, “pero llevar una vida normal es posible y hay muchos ejemplos”. El anonimato es otro de los temas que cuidan en ASAREX (Yagüe de Salas, 4 teléfono 978 605 102, porque como relata Alicia “sigue estando mal visto ser alcohólico”).

M.J.G.

## **La cocina de Luis Miguel**

Merluza con gulas a la bilbaína

INGREDIENTES (4 Personas)

> 2 Cayenas

> 1 Merluza de 1,500 gramos más o menos

> 200 cl. De vino blanco

> 200 gr. De gulas

> 4 ajos

- > Perejil
- > 1 Vasito de aceite de oliva
- > una pizca de Pimienta blanca molida

#### PREPARACIÓN:

Después de limpiar se abre el pescado por la mitad y sin quitarle la cabeza (tambien se abre) limpiándola bien sin quitarle las cocochas, se pone en una bandeja de horno, se sala con sal fina y pimienta blanca molida, se le echa un poco de picada de (ajo, perejil) y se rocía con el vino blanco.

Se mete a hornear durante 15 minutos a la temperatura de 180º, cuando lleva 10 minutos de horno la merluza se coge una sartén con aceite de oliva y cuando esté templado se echa la cayena y los ajos laminados , cuando se empiecen a dorar los ajos se vuelcan las gulas y abriendo el horno se saca la bandeja con la merluza para echar por encima de la merluza el contenido de la sartén y se deja en el horno 2 minutos mas,

Se saca la bandeja del horno y se le echa un poquito de perejil picado y todos a la mesa.

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](mailto:asarex@asarex.org)