

Reflexiones

A photograph of a person with curly hair, wearing a white tank top and dark pants, sitting on a bed. They have their head buried in their hands, suggesting a state of distress, contemplation, or despair. The background shows a bed with white and beige linens, and a window with light coming through.

sobre la adicción

Bienvenida	Pág. 1
¿Y porque estoy aquí?	Pág. 2
Y entonces ¿Por qué me pasa esto?...Pág.	4
¿Y se puede salir de esto?	Pág. 7
¿Cómo me ayudará ABATTAR	Pág. 11
La Familia y el Adicto.....	Pág.16
Una puerta a la esperanza (Testimonio)	Pág. 21

COMPRENDIENDO LAS DEPENDENCIAS



En primer lugar darte la bienvenida a ABATTAR, y la enhorabuena por tomar la decisión (posiblemente la mejor de tu vida) de iniciar un tratamiento de rehabilitación.

Este manual que tienes en las manos sólo intenta que entiendas qué es lo que verdaderamente te está sucediendo a TI y a tu entorno más cercano, que no te ocurre a TI solamente, que no eres ningún bicho raro y que hay más personas que están pasando por lo mismo.

En ABATTAR te ofrecemos la posibilidad (*con tu trabajo y esfuerzo*) de dejar, de una vez por todas, esa vida, de dejar de ser esclavo de lo que haces y de sufrir por lo que tanto daño te esta haciendo.

Por favor lee esto sin pensar que es un sermón más, no es nuestra intención "**rayarte**", de verdad; te hablamos desde la perspectiva de muchas personas que como TU, han vivido y sufrido la dependencia de cualquier tipo de sustancia toxica o conducta adictiva y que, con su esfuerzo, la ayuda de otros e ilusión, han conseguido rehacer su vida en todos los sentidos, familiar, social, económico y laboral.

¿Y POR QUÉ ESTOY AQUÍ?



Esta pregunta la deberías responder **TU**, porque sólo **TU** sabes las veces que te has propuesto dejar de consumir o jugar y no lo conseguiste. Como mucho has podido estar sin hacerlo una temporada más o menos larga; y no por que **TU** quisieras dejarlo, sino para demostrarle a alguien (*casi siempre después de una bronca, o una llamada de atención*) que **TU** puedes. Pero, al final vuelves y si alguien se

atreve a reprochartelo te molestas, lo más normal es que lo niegues o lo minimices, "*Yo no tengo problemas*", "*lo dejo cuando quiera*", "*todo el mundo lo hace*" etc. Aunque la verdad es que **TU** sabes que no.

Tu familia ya no ha aguantado más, ya no valen las promesas tan repetidas como falsas, está destrozada, quizás sea el motivo de tu separación, probablemente has perdido el trabajo (*o te han dado ya el ultimátum*), posiblemente hayas tenido problemas legales (*denuncias, accidentes de tráfico etc.*) y tu salud no es muy buena que digamos (*náuseas, temblores, falta de apetito, angustia, etc.*). Lo peor de todo esto es que **TU** sabes quien es el culpable pero, a pesar de todo el daño que te está haciendo (*y mira que es mucho*), no lo reconoces y no puedes dejarlo.

Si de verdad quieres saber la respuesta a la pregunta, no es otra que ésta: estas aquí por que sufres UNA DEPENDENCIA, eres UN DEPENDIENTE pero..., un momento, eso no tiene por qué dar vergüenza, esto es una ENFERMEDAD, y como en las demás enfermedades, al enfermo no le da vergüenza el serlo. ¿Conoces a alguien que sienta vergüenza por ser diabético?

TU no tienes la culpa de serlo, sólo que por las circunstancias que sean, has tenido la mala suerte de traspasar la línea de lo que sería un consumo o juego "social y aceptado", a convertirse en DEPENDENCIA, para que me entiendas:

Primero lo hacías para pasarlo bien y porque querías, y ahora tienes que hacerlo para no pasarlo mal, aunque no quieras.

Es muy importante también que le quites la carga moralista a la palabra dependiente (alcohólico, ludópata, toxicómano...), *todavía peor si eres mujer*, y los prejuicios morales que a la palabra le da la mayoría de la Sociedad, es sólo fruto de la ignorancia que se tiene del tema. Piensa que no eres **TU** sólo, hay millones de personas dependientes de algo, *(al juego, al trabajo, a las compras, a contenidos de Internet, al gimnasio, etc.)*.



No creas que los dependientes sólo se corresponden a indigentes, o delincuentes. La primera imagen que a muchas personas se les viene a la cabeza es la imagen estereotipada del pobre indigente, desgraciado habitante de la calle y con domicilio en los cajeros de cualquier banco. Sin embargo, la mayor parte de los dependientes presentan un semblante muy "normal", hasta tal punto que personas cercanas a ellos desconocen, en algunas ocasiones el problema que ese amigo o familiar padece. Son muchas las personas que han venido a la Asociación y son padres, amigos, trabajadores "normales", el ÚNICO problema que tienen es que no pueden desempeñar su quehacer diario sin haber consumido o jugado.

Y ENTONCES... ¿POR QUE ME PASA ESTO?

Bueno, pues después de todo esto, llegó el momento importante, **RECONOCER QUE TIENES UN PROBLEMA, ASUMIRLO** (*nadie lleva el coche al mecánico si no tiene una avería ¿verdad?*) y estar decidido a solucionarlo, ¿y sabes qué te ayudará y mucho?

- Que tomes conciencia de las consecuencias y pérdidas que te ha ocasionado tu dependencia
- Que reconozcas todo lo que has llegado a hacer para mantener el consumo o la conducta adictiva
- Y que aceptes tu incapacidad de controlar la situación

Y para que empecemos bien tu proceso de rehabilitación, es necesario desde un principio, ponerle nombre y apellido al verdadero culpable de **"todos tus problemas"**. **TU** ahora crees que tienes muchos problemas, incluso los podrías poner en una lista y es más no te creas, incluso llegaras a pensar que las personas de tu entorno (familia, trabajo, la policía con sus dichosos



controles etc.) son los culpables de **"TU PROBLEMA"**. Anda piénsalo bien, y no te engañes, **TU** sabes mejor que nadie que sólo tienes **UNO** y que ése **SI** que es el **VERDADERO** causante de todo lo que te esta sucediendo, y no es otro que tu adicción, y que no puedes dejar de consumir.

A todo esto hay que añadir que las personas de tu alrededor, no entienden lo que te está pasando, se preguntan el por qué te comportas de esa manera (*esos cambios de humor, las mentiras etc.*), incluso llegan a pensar que eres un vicioso, un sinvergüenza, un mal padre/madre, en definitiva una mala persona.

Pero escúchame; de verdad que no lo eres.

Únicamente es que, como la mayor parte de la Sociedad no saben lo que de verdad te pasa, y que no es otra cosa que padecer una **DEPENDENCIA**.

¿Y POR QUE NO PUEDO DEJARLO CUANDO QUIERA?

Aunque en la práctica nos resulta muy difícil de entender, en teoría es relativamente sencillo.

La sustancia que consumes es **DROGA** (legal o ilegal), la cual introducida en tu organismo por cualquier vía de administración produce una alteración del natural funcionamiento del sistema nervioso central y produce alteraciones en el comportamiento, en la percepción, en el juicio y en las emociones y, también genera **Dependencia**, (*ya sea psicológica, física o ambas*), **Tolerancia**, y **Síndrome de Abstinencia**, además de importantes consecuencias sociales.



(Al final de este documento te explicamos también los que son estos términos)

Por lo tanto, el consumo de esa sustancia es la que te ha convertido en **DEPENDIENTE**, porque aún sabiendo el daño que te produce, tanto a nivel personal, familiar, social o laboral, continúas consumiendo; por decirlo de una manera más sencilla: ***has perdido la libertad en el consumo de la sustancia, no eres tú el que decides lo que consumes***

En cuanto al juego, pasa lo mismo. El juego es algo que hacemos desde pequeños, que en principio parece algo inofensivo pero, cuando ese juego llega a tener el control sobre nuestra voluntad, cuando no jugamos lo que queremos y pasa a ser un "juego patológico", ocurre exactamente lo mismo que hemos hablado hasta ahora.

¿Qué quiere decir esto?,

Quiere decir, que cuando una persona no es dependiente a ninguna sustancia ni a ninguna conducta, tiene libertad para consumir o para no consumir, jugar o no jugar, etc. Esa persona domina lo que hace y nunca pierde las riendas de él. Si se tercia, consume; si no se tercia, no consume, consume cuando quiere, tiene *voluntad para consumir o no, jugar o no*.



En cambio, el dependiente, ha perdido las riendas del consumo. Ya no es él quien manda, sino la sustancia o la conducta. El dependiente (*aunque a menudo trate de engañarse a sí mismo*) sabe, como ya hemos dicho antes, que debería dejar de consumir o de hacer una conducta concreta pero, **NO PUEDE**. Aunque comprende que le hace daño, es prisionero de la sustancia o conducta y es *impotente* para escaparse de ella.

Y ¿quién dice que yo no puedo dejar de consumir?

“Si yo lo dejo cuando quiera... Lo que pasa es que no veo ninguna razón para dejarlo” ¿TE SUENA?.

Te haces ilusiones de que lo haces porque quieres, cuando en realidad, lo haces porque no puedes evitarlo, y no te mientas; eres un esclavo.

Independientemente de la frecuencia con la que realices el consumo, en un principio lo podrás sobrellevar, pero la tolerancia (*fenómeno de adaptación del organismo a la sustancia o la conducta, de manera que éste ya no responde a la cantidad recibida y exige volúmenes cada vez mayores para obtener el efecto deseado*) hará que ese periodo de consumo cada vez sea menor, antes hemos dicho que empezamos a consumir para pasarlo bien, y se ha transformado en consumir para no pasarlo mal.

Además, la dependencia es lo que tiene, independientemente de la cantidad y frecuencia del consumo, el problema es la incapacidad de dejar de consumir sustancias o llevar a cabo algunas conductas adictivas, a pesar de los problemas que esto te genera y aunque tengas voluntad de hacerlo.

Bueno y ahora que ya sabemos algo más sobre lo que nos pasa, la pregunta que posiblemente te estés haciendo:

¿Y SE PUEDE SALIR DE ESTO?

La respuesta es que **SI**, no es fácil pero, **SE PUEDE**. Nunca dejarás de ser **DEPENDIENTE** pero, la dependencia estará latente, no activa por decirlo de alguna manera.

Y estarás pensando, entonces ¿No me curaré? , pues mira, Sí y No.

Te pongo un ejemplo, imagínate a un hombre que ve mal y que, a consecuencia de ello, sufre dolores de cabeza y mareos. Un día va al oculista y éste descubre que lo que tiene es miopía. Le receta unas gafas, el enfermo las empieza a usar y desde entonces ve bien y no vuelve a tener dolores de cabeza ni mareos. Pues bien, éste enfermo ¿está curado o no?

"Hombre, si ve bien y se encuentra bien, sí que está curado" me podrás decir.

Y efectivamente lo está. Pero hay un pequeño detalle: Que tiene que usar gafas, porque si se las quita, vuelve a encontrarse mal. Entonces, en un sentido, ni se ha curado ni se va a curar pero, si ve bien y se encuentra bien, si se acostumbra a llevar las gafas hasta el punto de que éstas no le molesten en absoluto, ¿qué más da si sigue siendo miope?. Lo mismo pasa con el **DEPENDIENTE**. El **DEPENDIENTE** se "cura" porque se repone física, mental, y socialmente, porque no le duele nada, porque recupera la



comunicación con su familia, en lo laboral todo vuelve a la normalidad, recupera la autoestima que había perdido, y un sinfín de cosas más.

En una palabra, el DEPENDIENTE se REHABILITA por completo de las complicaciones o consecuencias de su dependencia y vuelve a ser un hombre o mujer feliz. Pero, por otra parte, el que ha traspasado la línea de lo que sería un consumo "social" y aceptado, a convertirse en dependiente, lo será durante toda su vida.

En este sentido, la dependencia no se cura jamás. El dependiente, como el miope, tiene que llevar siempre puestas las gafas: en el caso del dependiente, las "gafas" consisten en no consumir o llevar a cabo la conducta de la que depende. De este modo, el dependiente será un dependiente en "abstinencia" (como el miope será un miope que ve bien), será un dependiente que se acostumbrará a no consumir, jugar...y no echará de menos el consumo (como el miope se acostumbra a llevar gafas y se olvida de que las lleva). La dependencia, vivirá aletargada y no dará ninguna señal de vida. Pero, en el momento en que vuelva a consumir, jugar... (como le sucedería al miope si dejase de utilizar las gafas) volverá a producir las mismas complicaciones que antes, porque la dependencia propiamente dicha no se "cura" jamás.



Para la dependencia, por desgracia no han desarrollado ningún fármaco con el que desaparezca el problema, aquí no te tumbas en la cama y los médicos y enfermeras se encargan de curarte. No, aquí quien tiene que curarse eres TU, y el que tiene que lograr la rehabilitación eres TU, los demás te podemos ayudar pero, quien tiene que hacerlo eres TU. Para

que entiendas; imagina que vas por la carretera y pinchas la rueda del coche, y la rueda de repuesto también la llevas pinchada, llego yo que llevo otro coche igual al tuyo y me brindo a ayudarte. Te dejo mi rueda, pero **TU** lo que pretendes es que yo te cambie la rueda y, eso no, yo te dejo la rueda, pero la cambias **TU**. Pues esto

es igual, te podemos ayudar pero el esfuerzo y las ganas de cambiar son las tuyas.

Te acuerdas que antes dije que **TU** no eras ningún vicioso, ni mala persona etc., y que todo era como consecuencia de la dependencia; es cierto.



Imagina que has vivido en una película en la que el director (tu dependencia) te ha dado el papel de malo, pues bien, a partir de ahora **TU** podrás escoger el papel que quieras, porque serás el único director de tu vida. Por lo tanto **TU**, eres el único responsable de que tu rehabilitación sea buena o mala, si sale bien es gracias a **TI** y si sale mal, será también gracias a **TI**.

Si antes decíamos que lo principal para iniciar un proceso de Rehabilitación es reconocer la dependencia y estar dispuesto a superarla, algo también muy importante es el creer en el programa. Esto es: acudir a las terapias, tanto individuales como las de grupo, cumplir las recomendaciones que se dan, no ponerlas en duda, piensa que otras muchas personas que las han cumplido les han llevado a superar su dependencia, y ¿sabes quien no lo ha logrado?, aquellos que han puesto en tela de juicio las normas, las recomendaciones, en definitiva, los que no han tenido claro su deseo de dejar de consumir.

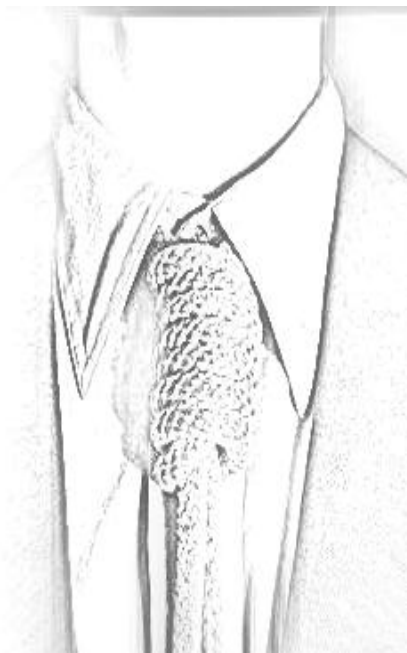
La mayoría de los que llegamos a la Asociación, venimos obligados por alguna circunstancia, ya sean familiares, laborales, judiciales etc. Pero, con un denominador común, una Dependencia.

Por eso, si cuando inicias el tratamiento, estas pensando que, "empiezo esto y a ver si se le pasa el enfado y vuelve" (en el caso de separación), o "cumpló el trámite que me han obligado en la empresa" etc., empiezas mal.

No te has dado cuenta o no quieres ver el problema principal, te repito que tu problema no es ni tu familia, ni la empresa, ni nada de eso, eso es consecuencia de tu verdadero problema, la DEPENDENCIA.

Imagina por un momento que la adicción es llevar corbata, y eso a ti te agobia y lo único que haces es soltar un poco el nudo, entonces no hacemos nada, la corbata sigue ahí, ¿o no? además lo único que conseguirás es que el problema se agrave MÁS.

Tu rehabilitación tiene que ser algo que TU quieres conseguir y no impuesto por nadie, si ves tu rehabilitación como un castigo (a nadie le gusta cumplir castigos) nunca lo lograrás. Tienes que vivir los cambios en tu vida como éxitos, y esos cambios que vayas consiguiendo día a día sin consumir, serán los que te ayuden a seguir adelante. Pero estos logros no creas que son grandes cosas, los logros van, desde levantarse por la mañana con la cabeza despejada, que tu familia te de los buenos días y tú les respondas, que puedas ir al trabajo con buen cuerpo, sepas que tu familia se queda tranquila cuando tú sales de casa, tus hijos se acercan a ti para contarte algo, escuchas al que te habla, sonríes al que te sonríe y un largo etcétera. Esto son los cambios, los verdaderos cambios, y si les das la verdadera importancia y valor que tienen, te ayudarán a seguir la rehabilitación. Vale la pena, que tu familia sonría, que los domingos por la mañana existan (aunque te parezca mentira), que tengas por hacer un montón de actividades, que no haya silencios ni broncas en casa, que tu familia vuelva a sonreír, que estés a gusto con ellos, y todos los que te irás encontrando al iniciar el tratamiento. Porque eres **TU**, el único que le tiene que dar valor a tus logros, no esperes a nadie para calificar si tiene o no importancia



lo que hayas conseguido, eres tú el verdadero artífice y son muy importantes para ti y, eso, es lo único importante. Además te empezaras a dejar de ver a la sustancia o la conducta adictiva como el/la "amigo/a fiel", y empezaras a verlo como en realidad es, tu enemigo mas cruel y el responsable de todas tus desgracias.

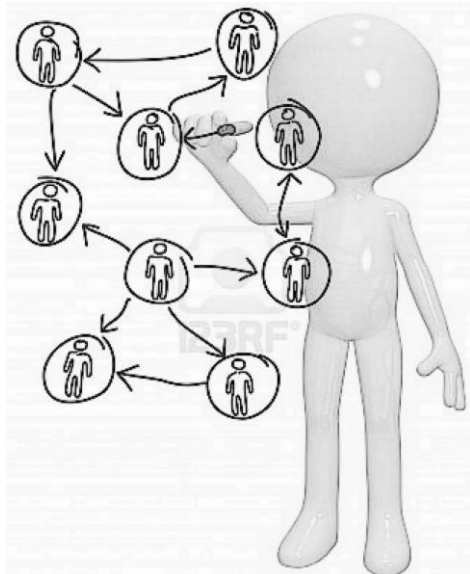
¿Y COMO ME AYUDARA ABATTAR?

Mira te cuento, no creas que esto de los grupos de ayuda mutua son de ahora, se crearon hace más de 40 años y no es más que un grupo de personas con un problema común que intentan solucionar.

Como te he dicho antes, la dependencia es una enfermedad que, podríamos decir, se contrae por "**contagio social**" y estamos convencidos de que su "curación" se consigue de la misma forma; contagiándote de las experiencias y vivencias de otros que la han superado.

¿Y CÓMO FUNCIONA ESTO DEL GRUPO DE AYUDA MUTUA?

En contra de lo que puedas pensar, los GRUPOS DE TERAPIA no tienen nada que ver con la imagen que dan de ellos algunas películas, o comentarios de algún sector de la Sociedad.



Los grupos de ayuda mutua en las dependencias, tienen un denominador común, la dependencia en sí misma, las ganas de sus integrantes de superarla, ya que sin esta ayuda difícilmente se alcanzarían el éxito de un modo individual. Pero un grupo de ayuda mutua no se queda sólo en eso. El éxito o el fracaso de cada uno de los que lo forman también son éxito o fracaso de todos.

En las primeras terapias te explicarán que es la dependencia, por qué sucede, que cambios de conducta debes realizar, que normas debes seguir etc. No será el primer día pero, llegará el momento que dejarás atrás el silencio y la vergüenza, porque verás que estás en un grupo de iguales, nadie te juzgará y aunque habrá veces que pienses que "te están dando caña", al final verás que sólo pretenden ayudarte. Por primera vez, quizá después de mucho tiempo, empezaras a creer que hay una luz al final del túnel y que es posible superar la dependencia.



La esencia del grupo consiste en compartir el problema, como decimos en la Asociación "Abrirte en las terapias". Piensa que los Monitores / terapeutas (*excepto los técnicos*), no son nada más que personas que han superado una situación igual que la tuya, y si no les comentas que te sucede, cómo estas llevando la abstinencia, qué sensaciones estas viviendo, qué es lo que más te esta costando, etc. no te pueden ayudar. Lo importante en

las primeras terapias es "coger", antes que dar, de este modo conseguirás una nueva manera de ver lo que te sucede, por qué y sobretodo, cómo solucionarlo y eso, hará que logres unos cambios que antes ni siquiera podías imaginar.

Y hablando de los técnicos, no creas que son únicamente unos profesionales con bata blanca y que no te van a entender, nada de eso, tenemos la gran suerte de que añaden a sus conocimientos, una gran experiencia en dependencias.

Compartir las experiencias vividas como consecuencia de la dependencia es bueno en sí mismo pero, la comunicación en el

grupo también te servirá para que cada uno de los compañeros, comparta contigo “las herramientas” y las estrategias que han utilizado para enfrentarse al problema o la situación concreta. Verás el apoyo del resto del grupo, que no estás solo en esto, que aunque no somos iguales por diferentes razones, las consecuencias del consumo o conducta, nos han hecho iguales.



Pero perdona si me hago pesado, para que esto funcione, lo principal es el deseo de abandonar el consumo. Una vez consolidada **TU** abstinencia, tras un primer ciclo, pasarás a otros grupos que podemos llamarlo de profundización. En este tipo de grupos la sustancia ya no debería ocupar un primer plano, sino que se trata de aprender a vivir al

margen de aquello de lo que dependíamos, de potenciar la persona, su autoestima, el afianzamiento de buenos hábitos, prevención de recaídas, etc. Por decirlo de alguna manera, que ya has aprendido a vivir sin necesidad de aquello de lo que eras esclavo, pasen las circunstancias que pasen.

Bueno, espero que lo que has leído te haya hecho reflexionar.

No tengas ningún miedo, no se trata de una carrera, no hay que llegar el primero, sino llegar. No veas tu rehabilitación a largo plazo, sino día a día, y sobre todo lo importante que es lo que estas haciendo. Es un largo camino y cuanto antes te pongas en marcha, antes llegarás. Prepara una mochila con muchas ganas, humildad y toallas para el sudor y si pesa mucho, recuerda que no vas solo/a en el camino. Siempre habrá alguien para ayudarte.

Y ya no te “rayo” mas, solo lee esta moraleja:

Un hombre golpeaba fuertemente una roca, con rostro duro y sudando, cuando alguien le preguntó: ¿Cuál es su trabajo?

Y contestó con pesadumbre: - ¿No lo ve? Picar piedra.

Un segundo hombre golpeaba fuertemente otra roca, malhumorado y sudando, y alguien le preguntó: - ¿Cuál es su trabajo?

Contestando con desden: - ¿No lo ve? Tallar un peldaño.



Un tercer hombre golpeaba fuertemente una roca, sudoroso, con rostro alegre y distendido. Y alguien le preguntó: - ¿Cuál es su trabajo?".

Y contestó ilusionado:

-Estoy construyendo una catedral.

Esa es la ilusión que le tienes que poner a tu rehabilitación, y es de la manera que conseguirás cosas que jamás te habías planteado. Lo conseguirás, estas a punto de conseguir cosas mucho más difíciles, como volver a vivir por ejemplo.



¿Vamos?

LA FAMILIA Y EL ADICTO



Lo primero que tenéis que saber es que, la enfermedad adictiva afecta a todo el sistema familiar. El hecho de que convivas con un adicto también cambia tu comportamiento, ignoras tus propias necesidades en el intento de lograr que deje de consumir, en un principio evitas hablar del tema, y en ocasiones llegas a culparte a ti misma/o, te cuesta creer que es una enfermedad, y es al final, "cuando ya no puedes mas", cuando te has decidido a pedir ayuda.

La situación creada en la familia cuando uno de los miembros padece una adicción, termina por afectar de forma importante a la vida de todos los que convivís con él, de manera que el adicto no es el único que está enfermo, sino que vosotros, las personas más allegadas, estáis siendo afectados emocionalmente.

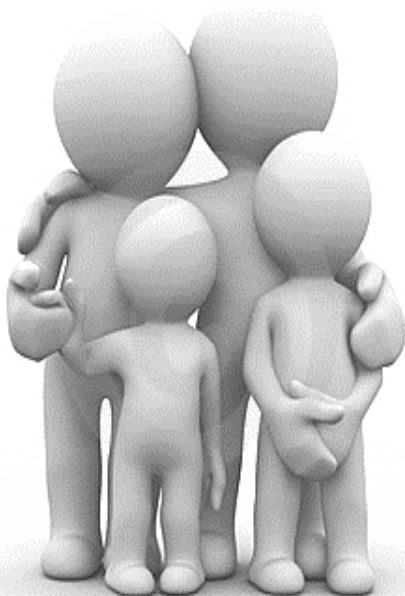


Seguro que alguna vez, has sentido inquietud, temor, preocupación, tristeza, impotencia, desesperanza frente al futuro, sentimientos de culpa, el enfado y la vergüenza se mezclan, tienes la sensación de no haber hecho las cosas bien, de no haber acertado, etc., éstas y otras muchas más, son las sensaciones que has padecido durante años, ¿verdad?

Te has obsesionada/o tanto en ayudar a tu familiar, que no te das cuenta de que TU también necesitas apoyo para poder centrarte en ti mismo/a, y así empezar tu proceso de rehabilitación, el familiar sólo puede ayudar si estas en rehabilitación, ya que esta enfermedad afecta a toda la familia.

Es por esto que la ayuda que te ofrecemos en la Asociación, es tanto para la persona que padece el problema de adicción, como para ti, ya que en las terapias estaréis involucrados los dos, y así trabajéis las situaciones que han funcionado como obstáculos, consiguiendo una comunicación clara y directa que hasta ahora se habían callado por miedo, culpa, vergüenza.

Como te hemos dicho antes la rehabilitación debe ser conjunta y para todos los que estáis afectados por la adicción, vosotros los familiares o acompañantes, tenéis que participar de manera activa tanto en las terapias como en el cumplimiento de las normas o recomendaciones que desde la Asociación se os dan, porque así podréis observar si efectivamente se están consiguiendo cambios,



así ayudareis a establecer nuevos patrones de conducta, y simplemente observando, podréis prever si se va a producir una recaída, ya que seréis los primeros en volver a vivir los

comportamientos adictivos que tanto tiempo habéis vivido, y que ya habían desaparecido (y aunque estés seguro/a de que no consume), cuando esta conducta adictiva se reanuda sin causa alguna,

insisto aunque no consuma, podemos decir que es síntoma de que la recaída esta cerca, estos síntomas son los que debéis exponer en las terapias de familiares, y aunque os pueda parecer curioso, sois vosotros los que ayudáis a prevenir recaídas.

Mira, de siempre hemos dicho que para saber como va la rehabilitación del adicto, no hay que preguntarle a el, simplemente con la expresión de la cara del familiar o acompañante, podemos saber si este va bien o va mal, la sonrisa en el acompañante es la mejor valoración.

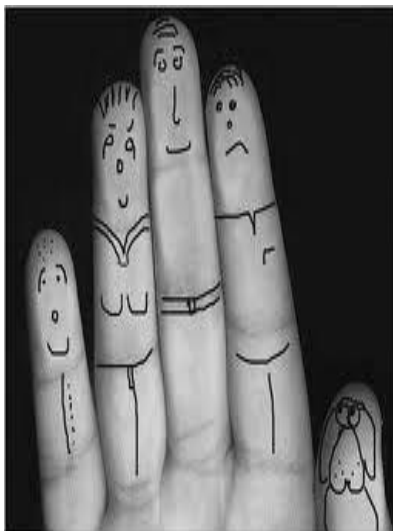
Pero hay algo muy importante, el papel del familiar en la rehabilitación es muy limitado, te explico, que como le decimos anteriormente al adicto, el éxito o el fracaso en la rehabilitación es del adicto, el familiar esta para acompañar, para cumplir las normas y recomendaciones de la asociación que al familiar corresponden, para ser el primero que le va ayudar en un momento de flaqueza, el que este dispuesto a acompañar a salir de una situación puntual donde el adicto se encuentre incomodo, etc. pero nada mas, no debes responsabilizarte de las obligaciones de el.

Y es muy importante que sepas, que la rehabilitación no consiste solo en dejar de consumir. La abstinencia debe ser el medio para conseguir ser la persona que fue, o mejor todavía, la que debería haber sido, una PERSONA en mayúsculas.

¿Y como son las Terapia de familiares?

Mira, estas son de dos formas terapias individuales o especificas de familiares, en estas participaras junto con otros familiares o acompañantes de personas en tratamiento.

Tu participación en estas terapias, tiene como objetivo el ayudar a resolver la realidad que estabas viviendo, conocer mejor la enfermedad y aprender qué es lo que puedes hacer para colaborar en la recuperación del enfermo, ya que iras evolucionando de forma conjunta, y así poder resolver las dificultades que en el ámbito familiar se hayan podido presentar.



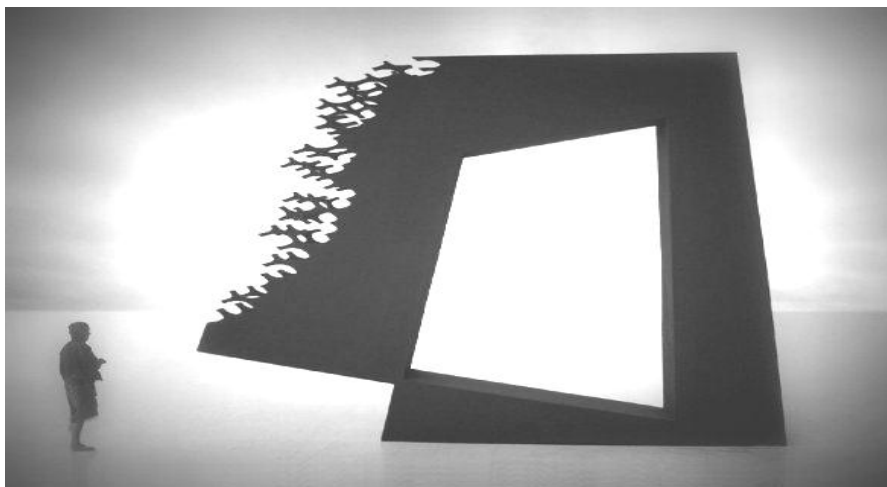
Porque se comporta de la forma que se comporta, y sobre todo, que la disfunción de todo el entorno familiar, es debido a la adicción. Cabe reseñar que el papel del familiar es fundamental ya que sois los que sufrís las consecuencias de la enfermedad, y favorece o dificulta la recuperación del enfermo, sin olvidar el posible desarrollo de otras patologías en la pareja o familia, lo que se ha venido últimamente en llamar, coodependiente.

Y las terapias conjuntas enfermos /familiares en las cuales se ofrecen estrategias y apoyos a estos en su ayuda al enfermo, con el objeto de conseguir una dinámica familiar lo mas normalizada posible.

También recibirás terapias individualizadas en las Áreas; Medica, Psicológica y Social que serán realizadas por Profesionales.

Y después de todo lo que te he contado hasta aquí, quiero que leas el testimonio de una compañera que ha vivido lo mismo que tu, no para que te identifiques (*que posiblemente si*), si no para que veas a la Asociación como:

UNA PUERTA A LA ESPERANZA



....Quiero comenzar mi relato con una observación que he constatado con mi experiencia:

"las lágrimas son infinitas", cuando piensas que ya las has derramado todas, otra nueva situación hace que aparezcan en torrentes o caigan como una fina lluvia que cala tu alma.

Esto ha ocurrido y ocurre en mi vida con un hecho determinado, la enfermedad de mi marido, el alcoholismo.

Las derramé de pena, rabia, desesperación y ahora en ocasiones de desconcierto y las más veces de esperanza.

Estas palabras escritas quiero dedicarlas, desde mi corta experiencia, a los familiares de otros enfermos que comiencen o siquiera piensen en comenzar el camino:

Desde una fuerte crisis, recién superada, en nuestro recorrido de tan solo 12 meses, lo primero que se me ocurra transmitir, en este escrito, es la ESPERANZA.

Atrás quedan, por el momento y sin bajar la guardia, las amargas situaciones, que no los daños causados, por ahora.

Me gustaría decirles que mi situación anterior ha sido muy larga, de casi 30 años, pero nunca es tarde.



Esto lo escribo en un transporte público, un sábado a primera hora de la tarde voy a algo que a él no le apetece y a mí sí, lo hago tranquilamente, mientras duerme la siesta o ve la tele, segura de que a mi vuelta para ir al cine como hemos planeado, estará esperándome sobrio.

Voy sin ese presentimiento que sabía que era certeza total, de que al volver a casa no estaría, y cuándo volviera no lo haría solo, sino acompañado de esa sustancia que le dominaba. El presentimiento cierto del que hablo, es ese que se presenta agarrado a tu estómago y sube hasta la boca ahogándote. Sabes de lo que hablo ¿verdad?.

Deseo que mi esperanza os ayude para que, si decidís emprender el camino, podáis ayudarme vosotros también.

Estoy convencida, sobre todo ahora, que para llegar a la meta lo primero es comenzar a andar el camino, sin volver la vista atrás para evitar el cansancio que produce el esfuerzo realizado, sin frutos, hasta el comienzo de esta nueva etapa y sin lanzar la vista mas allá del pasito siguiente, para no agobiarnos con el recorrido que tenemos por delante, sino andando, aprendiendo de nuevo otra manera de avanzar con esperanza y firmeza, por supuesto con la ayuda de esta Asociación.



Recuerdo cuándo pensaba que mi mente estaba desequilibrada, que no existía ese "problema", cuando me avergonzaba y no me atrevía a plantar cara ante mi situación, y a pesar de estar rota por dentro, con una sonrisa en la boca trataba de taparlo, negarlo ante los demás, creyendo que así ellos estarían tan ciegos como a mi me hubiera gustado, aparentando una vida normal fuera y en ocasiones dentro de mi casa, por mis hijos, decía yo, ipero no!, no era por mis hijos, por ellos debía haber cortado antes esta "locura" si hubiese tenido fuerzas, si yo me hubiera tenido en cuenta, pero llega un momento en que no eres nada, te sientes menos que nada y cuándo ves que la vida se te ha ido, que solo andas, respiras, trabajas por inercia y ya no puedes bajar mas, por fuerza tienes que afrontar lo que te ha tocado, ya no tienes mas que perder, o empiezas a ganar o rompes la baraja y lo haces por ti, y por él y por tus hijos, y ves otra vida y lo vas consiguiendo y te encuentras y lo encuentras, poco a poco, pero hacia delante y hacia arriba.

No te niegues el derecho a vivir en todo el sentido de la palabra porque, " TU VALES MUCHO" y le puedes ayudar.



Este folleto ha sido elaborado en base a experiencias y testimonios de personas dependientes, por lo tanto, lo que aquí expresamos es una visión muy particular de la enfermedad adictiva, y basada en las experiencias extraídas en el contacto con otros enfermos/as adictos/as de diferentes asociaciones de Aragón, y del resto de España.

Por lo tanto solo expresamos nuestro propio criterio de cómo debería ser la REHABILITACIÓN, y por lo tanto carece de cualquier rigor científico.

Grupo de terapeutas de ABATTAR. 2012

ABATTAR ES MIEMBRO DE:





ABATTAR

Telf. 978.843.151 - Fax: 978.843.799
Telf. 24 h. 629.843.467 - 619.920.966
www.abattar.com/ Email: info@abattar.com
C/ Escucha 3, 44500 Andorra - Teruel

Reconocimientos:



MIEMBRO DE FARE
MEDALLA DE PLATA DE LA ORDEN
AL MÉRITO DEL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS



CRUZ DE SAN JORGE
DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE TERUEL
RESOLUCIÓN 28 DE MARZO DE 2.008



PREMIO BAJOARAGONES DEL AÑO
Grupo de Comunicación
"LA COMARCA"
Edición 2003