GENT DE TORRENT

artic

1980
2005

Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca

ARTIC, Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca. 1980/2005

GENT DE TORRENT

© Ajuntament de Torrent

Alcalde
José Bresó Olaso

Delegada de BIM y Publicaciones Municipales
Gemma Gimeno García

Dirección y redacción
Ana Coronado Gavilán
(Colaboraciones especiales en última página)

Fotografías
Archivo del BIMTORRENT
Archivo de ARTIC
Vicent Sanchis

Diseño y maquetación
Eugenio Simó Muñoz

Imprime
Graphic-3

Edita
Ajuntament de Torrent
(BIM y Publicaciones Municipales)
Colección Gent de Torrent

Depósito Legal
V-2878-2005

Junio de 2005

ar tic

1980
2005

AJUNTAMENT DE TORRENT

ÍNDICE

· RECONOCIMIENTOS A ARTIC
José Bresó Olaso, alcalde de Torrent .....
Alfonso López Chapa, presidente de ARTIC .....
Carmen Martínez Ramírez, alcaldesa de Quart de Poblet.....
Severino Yago Torrent, portavoz del grupo Socialista Municipa.....
Vicente Soria Mora, portavoz del grupo Popular Municipal .....
José María Veguer Muñoz, portavoz del grupo nacionalista Unio Valenciana Municipal.....
Vicent Beguer Miquel, portavoz del grupo Municipal BLOC-EV .....
Valentín Fernández Parrado, presidente honorífico de ARTIC .....

Primera parte

· PREFACIO
· SOBRE LAS DROGAS Y EL ALCOHOL.....
. CLASIFICACIÓN DE LAS DROGAS SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD .....
· ORÍGENES .....
· ESTATUTOS DE LA ASOCIACIÓN.....
· EN EL XXV ANIVERSARIO DE ARTIC .....
· TESTIMONIOS- RECUERDOS- VIVENCIAS- EXPERIENCIAS Y DETERMINACIONES:
1. Si sabes que no puedes beber ¿Por qué bebes? .....
2. Empezando a beber: jugar con fuego .....
3. El “delirio”: miedo, dolor y cucarachas .....
4. Acerca del cambio de conducta o de personalidad: Dr. Jekyll y Mr. Hyde .....
5. Notas de la familiar de un alcohólico .....
6. Alcohol y violencia: ¿Unidos para siempre? .....
7. Las madres, los padres, y la prevención de las drogodependencias .....
8. Días de vino y rosas, paradigma cinematográfico de la relación entre una pareja de alcohólicos .....
9. Vengo a ARTIC porque es mi manera de controlar la abstinencia.....
10. He aprendido a quererme y valorarme .....
11. Las necesidades que tenía cuando dejé de consumir cocaína han desaparecido.....
12. No echo de menos la bebida ni la vida que llevaba antes .....
13. Vivo felizmente con un alcohólico rehabilitado .....
14. La tentación siempre está fuera .....
15. He vivido muy amargada porque mi marido bebía y me daba miedo.....
16. Llevamos a ARTIC en nuestro corazón.....
17. No soy alcohólico pero ARTIC forma parte de mí .....
18. He conseguido rehacer mi vida.....
19. Mi amado padre alcohólico .....

Segunda parte

· ENTREVISTA AL DOCTOR MIGUEL ÁNGEL TORRES .....
· ¿QUÉ ES Y QUÉ SE HACE EN ARTIC? .....
· ALFONSO LÓPEZ, PRESIDENTE DE ARTIC .....
· CENTRO DE DÍA .....
· LA UNIDAD DE PREVENCIÓN COMUNITARIA .....
· LA REVISTA .....
· ASOCIACIÓN PIONERA EN LA COMUNIDAD VALENCIANA .....
· GRACIAS, ARTIC .....
· UNA GRAN ASOCIACIÓN .....
· 25 AÑOS DE TRABAJO .....
· ARTIC Y SU XXV ANIVERSARIO .....
· COLABORAR CONTRA LAS ADICCIONES, ENGANCHA .....
· UNA ASOCIACIÓN ABIERTA Y PLURAL .....
· SOBRE EL GRUPO DE TEATRO: ACTRICES Y ACTORES .....
· SATÁN EN LA ÚLTIMA COPA .....

Tercera parte

· ARTIC A TRAVÉS DEL BIMTORRENT, DE 1981 a 2005 .....

Reconocimientos

Una ciudad se distingue por el talante de quienes conviven en ella y trabajan para su prosperidad, tanto económica, como social o cultural.

Torrent es una buena ciudad porque está poblada por buena gente que día a día va construyendo, con su actuación, un lugar más agradable y justo.

La vida asociativa de la que goza nuestra población es patente, rica y generosa. La ciudadanía se esfuerza por conseguir metas que contemplan mejoras sociales y particulares que permitan acercarse a la felicidad en cualquiera de sus manifestaciones. Acercarse al bienestar personal y de la sociedad en su conjunto.

Una de las asociaciones de Torrent de la que el Ayuntamiento se siente muy orgulloso y admira, por el trabajo que ha venido desarrollando a lo largo de veinticinco años, es ARTIC, la asociación de alcohólicos rehabilitados de Torrent y Comarca, que este año celebra un feliz aniversario que la encumbra entre los colectivos más veteranos de nuestra sociedad.

El Ayuntamiento quiere celebrar con ella tan importante acontecimiento; por ello edita este libro, incluido dentro de la colección Gent de Torrent, que recoge algunos de los aspectos que han venido configurando el perfil de lo que hoy es ARTIC: Una asociación viva y activa, ejemplo de excelente coordinación, tesón, compañerismo y valentía.

Dejo constancia de mi reconocimiento y el de toda la Corporación Municipal a sus fundadores, y un recuerdo muy especial a quien fue su carismático presidente, el amigo que pervive en nuestro corazón, Benito Pozo. Y también el agradecimiento al doctor Miguel Ángel Torres y su gran equipo de profesionales, a los presidentes que con su labor han llevado a ARTIC a ser una gran asociación, y a todas aquellas personas que han trabajado desinteresadamente por dignificar la vida y el entorno de muchos drogodependientes.

Y animo a su actual presidente, Alfonso López Chapa, a su junta directiva y al personal que colabora para la asociación a que continúen en la misma línea, porque es magnífica y sus logros son verdaderamente encomiables.

Feliz vigésimo quinto aniversario. Enhorabuena y gracias por estar ahí.

José Bresó
Alcalde de Torrent

Hace un año que presido ARTIC, una asociación que conozco muy bien desde hace dos décadas, a lo largo de las cuales he aprendido mucho, pues ha sido mucha y muy variada la gente que ha pasado por ella, y de casi todos he aprendido algo.

Al principio, cuando uno llega a la asociación y comienza el tratamiento, ya se visualizan sus frutos; es decir, comienza uno a sentirse cada día más capaz que el día anterior, empieza a tener ideas y ponerlas en marcha; luego, unas se materializan y otras no, y con las personas pasa lo mismo.

Una de esas ideas que se puso en marcha fue la primera revista que hicimos en la asociación, creo recordar que se llamaba *El Boletín*, recogía historias de alcohólicos y de sus familiares, y poco a poco fue mejorando en calidad, contenido, participación y difusión, hasta conseguir *artic,* la revista que editamos en la actualidad.

Otra idea genial fue la de hacer un grupo de teatro con el objetivo de reinsertarnos en la sociedad a través de ensayos y representaciones teatrales, y al tiempo se pensó en la posibilidad de intercambiar experiencias con otros grupos de teatro que no tuvieran nada que ver con nuestro problema, así que pusimos en marcha el Concurso de Teatro, que este año acaba de cumplir su undécima edición.

Se pensó también que el deporte era una buena alternativa al consumo de drogas y se organizó la Carrera Popular de Lucha Contra la Droga, que hemos vuelto a retomar recientemente con el nombre de Carrera Popular Contra la Droga Memorial Benito Pozo, y este año es el segundo en el que se celebrará bajo ese título.

Y ARTIC siempre ha participado en el movimiento asociativo de la ciudad de Torrent, por eso, desde el principio, quienes componemos la asociación hemos creído y participado en la FAC (Federación de Asociaciones Ciudadanas) y en todos sus proyectos.

Las siglas ARTIC significan Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca, y en la sede de Torrent, en la calle Hospital número 6, desde siempre se ha atendido a todas las personas que han acudido al centro, vinieran del pueblo que fuera, aunque no pertenecieran a la comarca. En la década de los noventa nos pusimos manos a la obra para abrir dos delegaciones de ARTIC: una en Albal y otra en Quart de Poblet, con el objetivo de acercar nuestros servicios a quien los necesitase. En la actualidad continúa abierta la delegación de Quart de Poblet, ARTIC está representada y participa como una asociación local más, en este municipio. Al finalizar el curso escolar hacemos una fiesta infantil titulada “Educar es Prevenir”, con el fin de que los más jóvenes aprendan a divertirse sin necesidad de las drogas.

cuando asumo la presidencia, el 25 de junio de 2004, para llevar a cabo el proyecto de la asociación, apuesto por una Junta Directiva integrada por compañeros con mucha experiencia en la asociación y por otros con menos, pero con ganas de trabajar y sacar el proyecto adelante. Con todas estas personas seguimos trabajando día a día y, además de continuar con todo lo que ya se está haciendo, se ha formado un equipo de fútbol sala que este año ha participado en la liga local de Torrent. También quiero referirme a que se han puesto en marcha dos talleres de bebidas saludables, en Torrent y en otros pueblos de la comarca que nos los han solicitado.

En esta efeméride no quiero desaprovechar la ocasión de dar las gracias a todos nuestros familiares, y hablo como enfermo, pues ellos son los que más han padecido nuestra enfermedad, y los que más nos han ayudado a salir de nuestra dependencia; en cada momento los hemos tenido participando y animando a participar en todas y cada una de las actividades de la asociación. Sin ellos, muchas o casi ninguna de las actividades que estamos haciendo serían posibles.
Gracias a los socios simpatizantes, que sin tener ninguna necesidad de la asociación están ahí siempre que los necesitamos, participando como uno más, identificándose con nosotros. Gracias a todos por ayudarnos.

Alfonso López Chapa
Presidente de Artic

La asociación ARTIC, a través de su presidente, me ha invitado a participar en esta publicación conmemorativa de su veinticinco aniversario, y lo primero que deseo hacer es agradecerles su amabilidad y desearles un feliz y estupendo cumpleaños porque son merecedores de nuestro reconocimiento y de los mayores elogios.

Todas las asociaciones son importantes, sin duda, porque nacen de la necesidad que tenemos las personas de agruparnos de acuerdo con nuestros intereses, aficiones o necesidades, pero en el caso de ARTIC sus socios y socias a lo largo de estos años han logrado hacerse imprescindibles para la sociedad, no solo por la labor preventiva y de reinserción que llevan a cabo, sino por su abierta colaboración y participación en todos los campos donde se pida su presencia. Es una entidad vital y activa que consigue implicarnos a todos gracias a su buen hacer. Como decimos coloquialmente: Si no existiese, habría que inventarla.

La extensión que abrieron en nuestro pueblo también ha ganado la estima social y se ha consolidado, lo que augura un futuro prometedor. Una vez más el esfuerzo realizado tiene la recompensa y la respuesta que se merece.

En nombre del Ayuntamiento de Quart de Poblet y de todos sus vecinos y vecinas os doy las gracias por vuestra altruista y eficiente actividad, y os deseo que cumpláis muchos más.

Carmen Martínez Ramírez
Alcaldesa de Quart de Poblet

Una de las mayores alegrías que te da la política es ser testigo de la consolidación de algunas asociaciones y entidades nacidas para contribuir al bien social. Una de ellas, la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca -ARTIC- celebra este año su 25 aniversario y sin lugar a dudas hablamos de un acontecimiento que toda la ciudad debería celebrar.

Me gustaría antes que nada agradecer a todos sus responsables, a los de hace 25 años y a los de ahora, la magnífica labor social que han realizado durante todo este tiempo en Torrent. Soy consciente de que unas pocas líneas de texto son insuficientes para manifestar la gratitud que esta ciudad debe a una entidad como ARTIC, pero al menos me gustaría dejar claro el profundo respeto y la admiración que sentimos por su labor.

Actualmente son muchas las asociaciones que trabajan en causas sociales, pero ARTIC fue hace 25 años una de las primeras de España en tratar el problema de alcoholismo de una manera innovadora, aceptando que hay personas que padecen dependencias muy fuertes, pero también que se puede empezar una nueva vida si se ponen los medios para vencer a estas adicciones. Cientos de inserciones sociales avalan el trabajo de la asociación y son prueba de la dedicación y saber hacer de sus profesionales.

No tengo ni idea de cuántas familias de Torrent y de toda la comarca han recuperado a seres queridos gracias a ARTIC, pero seguro que son muchísimas. El alcohol y otras adicciones han torcido las esperanzas de muchas personas que no sabían adónde acudir. Sin embargo, esta asociación abierta a todos ha sabido captar a estas personas, acogerlas, tratar su problema con normalidad y devolverlas a la sociedad en condiciones favorables.

La tarea de prevención de ARTIC también es digna de mención, y su colaboración con el Ayuntamiento de Torrent, a través de la delegación de Sanidad, se viene produciendo desde que surgió la asociación. ARTIC ha participado activamente en la vida social de Torrent, estando presente en multitud de acontecimientos de toda índole para dar a conocer su labor y seguir ayudando a quienes lo necesitan.

Su relación con el deporte como medio preventivo de las adicciones también es y ha sido significativa. Prueba de ello es la carrera contra la droga “Memorial Benito Pozo”, cuya segunda edición va a celebrarse, y la participación de un equipo de fútbol sala en la liga local.

25 años trabajando en la prevención y en la lucha contra las drogodependencias sin ánimo

de lucro, por simple dedicación social, son un gran regalo para una ciudad. En nombre de quienes vivimos en Torrent me gustaría felicitar a todos los responsables, profesionales y colaboradores de ARTIC por su labor y darles todo el aliento del mundo para que sigan realizando esta importante labor durante muchos años más. Y por último, quiero recordar al que fuera su fundador y presidente, Benito Pozo, por todos sus años de trabajo en la asociación y por la gran labor que realizó en Torrent.

Severino Yago Torrent. Portavoz del grupo Socialista en el Ayuntamiento de Torrent.

Estimados amigos y compañeros:

Felicidades por los veinticinco años de ARTIC ¡Qué fabulosa iniciativa! Nada más noble y comprometido con nuestra sociedad actual que luchar contra el problema del alcoholismo y otras conductas adictivas.

Desde estas líneas, quiero reconocer vuestra labor, porque habéis conseguido concienciar a la ciudadanía de que el alcoholismo es una enfermedad y de que es necesario buscar la rehabilitación y reinserción social de estos enfermos además de prestar ayuda a sus familiares.

El alcoholismo y los problemas generados por otras adicciones se ha convertido en un gran problema de nuestra sociedad, de nuestros jóvenes, y buscar soluciones, apoyo, comprensión y medios es nuestra obligación, debemos luchar juntos.

Ha sido y sigue siendo una tarea costosa en tiempo, en medios..., pero las ganas de trabajar y la voluntad de aportar a la sociedad superan las dificultades, los obstáculos.

Vuestra capacidad de superación se ha visto reflejada en vuestras nuevas metas: pasar a cubrir la adicción de otras sustancias como la cocaína, la heroína, así como otras conductas adictivas no relacionadas con sustancias como la ludopatía.

Os avalan estos 25 años de lucha y capacidad de progresión, os avalan los programas sociales que habéis desarrollado, y sobre todo os avala la positiva acción social que desarrolláis día a día.

Debemos seguir la labor de una persona que fue ejemplo, principio y guía de ARTIC: Benito. Un recuerdo y un abrazo muy fuerte a los suyos.

Desde aquí os animo a continuar, “nos” animo a continuar porque en esto debemos estar todos, es un problema que a todos nos afecta, una causa que debe unirnos.

A los fundadores de ARTIC, a sus integrantes, a las personas que han dedicado sus días a este fin, a todos ellos GRACIAS! Y mucho ánimo, a ellos y a todos las familias que sufren este problema, porque todavía queda mucho por lo que luchar y entre todos haremos grandes proyectos. Estamos con vosotros.

Vicente Soria Mora. Portavoz del grupo Popular Municipal.

Estimados amigos y compañeros de ARTIC:

Desde el grupo municipal de UNIO VALENCIANA de Torrent y en mi nombre propio, queremos dedicaros desde estas líneas nuestro más particular homenaje a todos los miembros de ARTIC, y por supuesto expresar un especial y merecido recuerdo a la persona que desde el principio fue el pionero y el presidente de esta asociación, Benito Pozo Roso.
Su vida fue un verdadero ejemplo de esfuerzo y tesón que junto a su guía Miguel Ángel Torres, consiguieron superar todas las barreras, siendo un claro ejemplo para todas aquellas personas que han seguido sus pasos a través de esta asociación.
Tras 25 años de trayectoria, desde su fundación, ARTIC ha conseguido trabajar tanto en el ámbito local, como provincial e incluso me atrevería a decir que ha sido un ejemplo a nivel estatal.

Tengo que reconocer vuestra impecable y brillante trayectoria al frente de la lucha por esta causa y por este problema social que tanto afecta y daña a muchas personas y familias, por ello no puedo más que sentir y expresar palabras de elogio por todo el esfuerzo que estáis desempeñado por el bien de todos los torrentinos.

Esperamos que desde esta asociación, que no me cabe la menor duda, sigan teniendo como referente para seguir luchando a Benito, ya que ha sido tanto como persona como presidente, totalmente ejemplar. Y animar a todos los miembros de ARTIC a seguir trabajando por esta causa, para apoyar y ayudar a muchas personas, en especial a los jóvenes y a todo su entorno familiar.

Desde UNIO VALENCIANA agradecemos profundamente el esfuerzo de cada uno de vosotros por el tiempo dedicado a todas las personas que os necesitan, pero estoy seguro que todo vuestro trabajo os ha llenado de grandes satisfacciones y recompensas a nivel personal.

Muchas gracias a todos, y especialmente al presidente de ARTIC, Alfonso López Chapa, para que con gran tesón siga abanderando esta asociación y luchando por este problema social. Desde UNIO VALENCIANA-Torrent seguiremos apoyando la labor de todo vuestro compromiso y trabajo fruto del esfuerzo de cada uno de vosotros.

José María Veguer Muñoz. Portavoz del grupo Nacionalista UNIO VALENCIANA-Torrent.

¡Gracias!

Veinticinco años de ARTIC, parece que es norma el felicitar cuando llegan los aniversarios, y más si es en este que se cumple un cuarto de siglo.
No creo que sea éste el caso, y no por que no deseemos tanta gente a la que nos ha asistido el felicitar a una asociación nacida con el deseo y la vocación de ayuda, de autoayuda, no se lo merezca. Yo creo que más que una felicitación lo que le debemos a ella, a ARTIC que no es más que un compendio de tantas y tantas voluntades de diferentes personas, es un agradecimiento total.
No, más que una felicitación lo que tenemos que dar son gracias; gracias por haber estado allí cuando creíamos que solo existía el vacío, que la nada más absoluta es lo que existía, y que la enfermedad de la adicción parecía que no tenía cura.
Gracias por tener los medios, o inventarlos si era preciso, para ayudarnos a tantas familias, a tantas personas a tener una guía que nos remediara, que nos auxiliara y que nos curara.
Gracias Benito, y cuando hablo de Benito es tanto por él como por todo el grupo inicial que como una piña han venido trabajando incansablemente desde entonces, por brindarnos un apoyo y ser tan generosos de continuar velando por los demás cuando vosotros ya teníais resuelto el problema.
Gracias por continuar allí a pesar de las recaídas, todos somos conscientes de la maligna fuerza de esta enfermedad que no da respiro, por seguir tendiendo la mano una y otra vez como si fuera la primera.
Gracias a los que habéis relevado poco a poco a los iniciadores de esta maravillosa asociación que es ARTIC.
Gracias a todos los técnicos, psicólogos, psiquiatras, médicos, animadores sociales, colaboradores.... (la lista podría ser casi infinita: a todos) que a pesar de la precariedad de medios en la que muchas veces habéis tenido que desarrollar vuestro trabajo, no por eso habéis cejado y siempre continuáis dando lo mejor de vosotros.
Gracias a todos los que estáis en rehabilitación o incluso curados por el ejemplo que dais al resto, por demostrar que si bien la adicción es fuerte se le puede derrotar.
¡Gracias! Y también ¿por qué no? Felicidades. De corazón.

Sento Beguer Miquel. Portavoz del grupo BLOC-EV en el Ayuntamiento de Torrent.

Yo formo parte de ARTIC...

Qué fácil resulta decir hoy, "*Yo formo parte de ARTIC*". Y no solamente resulta fácil decirlo, sino que en todas las ocasiones representa un honor, una garantía de pertenecer a una clase ciudadana que lleva a cabo la práctica continuada de la solidaridad, de la ayuda desinteresada, del voluntariado más puro y militante, del empuje sensato de la participación ciudadana en la vida pública, de la convivencia, de la promoción de la cultura y sobre todo del ejercicio de la fuerza personal para superar situaciones de verdadera emergencia social o individual.

Hace años, en sus balbuceantes inicios, no era tan fácil declarar que pertenecías a un colectivo que, por sus objetivos y componentes, era más bien denostado por todos. En aquellos momentos no se podía comprender que la Administración y los ciudadanos en general, pudieran asumir y apoyar a un colectivo de "viciosos del alcohol" que querían rehabilitarse. Nadie comprendía la diferencia entre una enfermedad y un capricho o vicio. Y quiero evocar esta situación inicial porque al revisar los avatares y trayectoria de esta Asociación, uno puede comprender mucho mejor lo duro que ha podido ser el esfuerzo para conseguir las metas alcanzadas hasta la fecha y los retos que se tienen planteados en la actualidad.

Corrían los inicios de los años 80 cuando, con el apoyo de un médico con ideas un poco extravagantes, Miguel Ángel Torres, un grupo de pacientes en rehabilitación encabezados por un desconocido Benito Pozo Roso, deciden aportar a su proceso terapéutico una estructura asociativa que facilitase su reingreso en la sociedad de la que estaban apartados. Es así como nace ARTIC, Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca. Los fundadores no lo sospechaban, pero se iniciaba de esta forma una larga y penosa andadura, hasta hoy.

El primer reto se apercibía con nitidez. Integraba a enfermos y familiares y acogía a todo paciente en su seno, haciéndole comprender que no estaba solo en su lucha, sino que formaba parte de un colectivo con fuerza y sensibilizado con cada situación. Pero si en algo esta asociación se iba a distinguir a lo largo de su existencia, era en combatir dificultades, conseguir objetivos y crear escuela de solidaridad y participación.

Los que han podido seguir su trayectoria deben recordar su peregrinaje por locales como los bajos de la Asociación El Romeral en la C/ Albades. Su pase a los locales de la C/ San Nicolás, carentes de cualquier servicio, pero inaugurados a lo grande. Finalmente una

llegada a una antigua escuela en la C/ Hospital, de la que han conseguido hacer un centro modelo, no ya por su lujo o equipamiento, sino por el contenido de la actividad, con la que la han dotado. En esta andadura han tenido sus socios grandes satisfacciones, pero también se han dejado muchos compañeros en el camino.

Pero el interés que encierra la vida de esta Asociación es, sin duda alguna, su presencia activa en nuestra sociedad, su participación en la vida pública y los difíciles retos conseguidos.

De ARTIC hay que decir que fue una de las primeras asociaciones en comprender que la participación ciudadana debía basarse en el diálogo, la solidaridad, la polivalencia del movimiento asociativo y la constante lucha en unificar esfuerzos de los ciudadanos organizados. En los años 86-87, junto con asociaciones como "Camí la Noria", "Nicolás Andreu", "La Marxadella", "Lope de Vega", "El Romeral" y "Pintor Benedito", de ámbito vecinal, y con otras de carácter social, juvenil y cultural, hasta un total de trece, forman la Federación de Asociaciones Ciudadanas de Torrent, FAC. ARTIC se configura como uno de los motores de esta Federación, estando en la dirección de ella a lo largo de todos estos años. Su participación es esencial en la elaboración del Reglamento de Participación Ciudadana de Torrent, aprobado por el Pleno de la Corporación a propuesta de José Bresó, entonces concejal de Participación Ciudadana. Toda su actividad está volcada con sus socios y la sociedad que le rodea. Participa en las diferentes ferias de la salud, se hace sentir en todos y cada uno de los "Días del Veí" en la Comunidad Valenciana, se hace imprescindible en toda campaña de carácter sanitario, social o cultural. Es la primera asociación en ser reconocida de Interés Público Municipal, por el Pleno del Ayuntamiento, participa en todos los congresos sobre alcoholismo, tanto a nivel comunitario como estatal, institucionaliza el no consumo de alcohol en fiestas y actos cívicos, el día mundial sin alcohol, el día mundial sin drogas, poniendo en pie la carrera contra la Droga, hoy Memorial Benito Pozo, incorpora al resto de asociaciones cívicas de Torrent en sus actividades lúdicas y festivas, y proponen con gran éxito el concurso anual de la comarca de teatro ARTIC, donde desde hace 11 ediciones participan numerosos grupos de alto nivel. Crea y sigue otorgando, año tras año, los premios ARTIC a la labor social y congrega a más de 4.000 asistentes el Día sin Alcohol de la Comunidad Valenciana, celebrado en Torrent en noviembre de 2002. La lista de su actividad social es interminable, si deseamos ojear sus memorias, reconocimientos, intervenciones o propuestas. Pero si de algo pueden estar más satisfechos es de la creación del Centro de día ARTIC y la UPC, Unidad de

Prevención Comunitaria, funcionando a pleno rendimiento desde mayo de 1999. Era impensable en sus comienzos, soñar con la labor realizada; pero hoy, mirando hacia atrás "sin ira", ARTIC puede celebrar su 25 aniversario con la satisfacción de un deber ampliamente cumplido. Por eso hoy es fácil y satisfactorio decir, junto a los Benito, Miguel Ángel, Cuenca, Bessini, Rosa, Ezequiel, Pilar, Mariví, Alfonso, Manuel, Carlos, Irene, Benjamín, Aurora, etcétera: "Yo formo parte de ARTIC"

Valentín Fernández Parrado. Presidente honorífico de ARTIC.

Primera parte

“Sólo la dosis hace de algo un veneno”
Cita de Paracelso

En memoria de Benito Pozo Roso,
presidente – fundador de ARTIC

PREFACIO

Estas páginas hablan de libertad, del rescate de la voluntad personal, de dignidad, de mejora de la salud; en definitiva, de lo que ha conseguido ARTIC, una asociación de alcohólicos rehabilitados que cumple en 2005 su vigésimo quinto aniversario y que orgullosamente celebran.

Aunque veinticinco años en la vida de alguien denota juventud, en una asociación connota madurez y experiencia, veteranía, unidad y respeto por y en todas las personas que la integran.

ARTIC está abierta al pasado y al presente perenne de quienes la necesitan. Feliz aniversario.

Gemma Gimeno García
Delegada de BIM y Publicaciones Municipales

SOBRE LAS DROGAS Y EL ALCOHOL

El alimento –decía Galeno[1]- *es vencido por el cuerpo, mientras el fármaco vence al cuerpo.*

¿Cuál es la definición de la palabra droga?
Según el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española, droga viene del árabe hispano *ḥaṭrúka*; literalmente, charlatanería. En su primera acepción significa sustancia mineral, vegetal o animal, que se emplea en la medicina, en la industria o en las bellas artes; y en la segunda acepción leemos: Sustancia o preparado medicamentoso de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno.
En el libro *Historia general de las drogas* de Antonio Escohotado leemos: "Qué es droga. Antes de aparecer leyes represivas, la definición generalmente admitida era la griega. *Phármakon* es una sustancia que comprende a la vez el remedio y el veneno; no una cosa u otra, sino ambas a la vez. Como dijo Paracelso[2]: sólo la dosis hace de algo un veneno".
Existen pruebas de que las drogas se utilizan por los humanos desde la prehistoria, y como es patente aún perduran. Hay vasijas descubiertas a lo largo de los tiempos que han sido datadas hasta 8.000 años antes de Cristo. Según el libro *Todo sobre las drogas*, la primera referencia que tenemos de una sustancia psicoactiva es la de la cerveza, que se menciona en textos egipcios encontrados en la pirámide de Sakkara, 4.000 años a. C. Incluso hay unas pinturas rupestres en Valencia, en la Cueva de la Araña, en la que se observa a una mujer recogiendo miel. Gabriel Rubio y Joaquín Santo-Domingo, los autores del libro que hemos anotado, hacen la siguiente hipótesis al respecto de la miel: *Sabemos que aquellas culturas agrícolas recogían sólo lo que necesitaban para su consumo y que no almacenaban alimentos. Pero supongamos que en un momento dado un día sobró miel y que ésta fue dejada en un recipiente y que pudo fermentar. Más tarde, ya fermentada y convertida en una pasta espesa y de aspecto desagradable, alguien con hambre la probó y observó que producía unos efectos diferentes a los habituales. Pero le gustó y se le ocurrió que podía añadirle agua, ya que mejoraba su sabor y su aspecto, y así se obtuvo el aguamiel, el primer producto con alcohol de la historia* (la hipótesis se enmarca en el año 5.000 a. C., fecha en la que se data la cueva). Y añaden: *Tenemos que suponer lo mágico y lo milagroso que en aquellas culturas sería el proceso de la fermentación consistente en colocar el mosto de la uva, dulce y agradable, en un recipiente y pasado uno o dos meses sin hacer nada, simplemente esperar, aquello se convertía en vino, un líquido con otro color y propiedades totalmente diferentes a las del mosto.[...] El uso de sustancias psicoactivas ha estado unido a varios aspectos de nuestra evolución; uno de ellos es la religión.*
(Y aún perdura, en la eucaristía cristiana el vino se convierte en la sangre de Cristo, en

muchas iglesias Nativas Americanas comulgan con un disco de peyote -un cactus que produce efectos alucinógenos-)
Entre los griegos Platón hablaba de los males que produce el exceso del alcohol y de sus propiedades diuréticas. Y también hay constancia histórica de su uso en diversas civilizaciones, desde el Imperio Romano y la Edad Media hasta nuestros días. Los árabes por convicciones religiosas en su mayoría no prueban el alcohol, aunque fueron los que descubrieron la destilación del vino en el siglo 800 d.C.
En el libro se recogen datos interesantes, como que los japoneses utilizaron anfetaminas en la Segunda Guerra Mundial para exaltar el valor en sus tropas, combatir el cansancio y la falta de alimentos. También los aliados ingerían LSD para conseguir una mayor percepción nocturna.
Volviendo atrás, se apunta que en Egipto la cerveza se consideraba la bebida nacional, junto al agua del Nilo, incluso la consumían los escolares. (Existen textos que describen cómo se le reprocha a un joven haber abandonado los estudios por el alcohol, molestar a la gente, agredir y hacer destrozos.)
Los judíos conocían también el vino y le atribuían propiedades medicinales. En el Antiguo Testamento encontramos muchas referencias al consumo de vino, como en el Génesis, que cuenta que Noé bebió hasta emborracharse, se desnudó y se presentó a sus hijos. A Lot, tras la destrucción de Sodoma y Gomorra, sus hijas lo emborracharon y lo sedujeron para tener descendencia, se creían solas en el mundo. Y en el Nuevo Testamento, Jesús hace su primer milagro con el vino.
Obviamente podríamos seguir escribiendo sobre este asunto muchas más páginas, pero, sólo recordaremos que fue en la Edad Media cuando el vino estuvo controlado por la Iglesia. Los monasterios fueron los centros del comercio del mismo. Al ser considerado como medicinal se dispensaba en los monasterios, donde también se inventaron las bebidas espirituosas: los destilados. La mayor parte de los licores se los debemos a los monjes.
La palabra alcohol comenzó a utilizarse en el siglo XVI, antes se llamaba *acqua vitae*.

Bien, sólo se pretende recordar que las drogas han sido utilizadas por todas las culturas y civilizaciones en la religión, con una función alimenticia, y también para el ocio, y está claro que cuanto más ritualizado esté el consumo de las drogas, menos riesgo de adicción representa.

---

(1) Médico griego. Su obra, junto a la de Aristóteles, perduró como principal fuente de saber hasta el siglo XVII.
(2) Médico y alquimista suizo, fundador de la medicina hermética (1493-1541).

CLASIFICACIÓN DE LAS DROGAS SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

1.Tipo de alcohol: bebidas alcohólicas de cualquier clase.

2.Tipo de anfetamina: anfetamina, dexanfetamina, metamfetamina, metilfenidato y fenmetracina.

3.Tipo de barbitúrico: barbitúricos y algunos otros fármacos de efectos sedantes como el hidrato de cloral, el clordiacepóxido, el diazepán, el meprobamato y la metacualona.

4.Tipo de cannabis: preparación de la cannabis sativa, como marihuana (bhang, daggam, kif, maconha), ganja y hachís (charas).

5.Tipo de cocaína: cocaína y hojas de coca.

6.Tipo de alucinógeno: dimetiltriptamina (DMT), lisérgida (LSD), mescalina, peyote, psilocibina y estramonio.

7.Tipo de khat (*): preparaciones de Catha Edulis Forsk.

8.Tipo de opiáceo: opio, morfina, heroína, codeína y productos sintéticos con efectos morfínicos como la metadona y la petidina.

9.Tipo de solventes volátiles (productos de inhalación): tolueno, acetona, gasolina y tetracloruro de carbono, e igualmente ciertos agentes anestésicos como el éter, el cloroformo y el óxido nitroso.

(*) Arbusto de Arabia y Etiopía. Masticado como la cocaína, produce una agradable excitación que permite combatir la fatiga, el sueño y el hambre. Estrechamente unido a la religión.

Fuentes: *Todo sobre las drogas. Información objetiva para decidir y prevenir*. Gabriel RUBIO y Joaquín SANTO-DOMINGO; e *Historia general de las drogas.* Antonio ESCOHOTADO.

ORÍGENES...

Nos situamos en 1980, cuando a las personas ebrias se las consideraba como una desgracia para la comunidad, para la familia y para ellas mismas. Los desechos de la sociedad, a quienes la mayoría de ésta verá como enemigos del orden establecido, de las normas sociales, y como seres viciosos víctimas de su propia depravación, dipsómanos. El binomio judeo-cristiano que se establece entre los pecados de la carne y la piedad caritativa causará estragos en las vidas de quienes han enfermado por el consumo de alcohol y en sus familias, que cargarán socialmente con el estigma de que a ese miembro de la familia bebedor se le llame, no por su nombre de pila, sino por el de el borracho o la borracha, aunque, a la vez, también se haga la vista gorda y se vea como una maldición o una desgracia para quienes lo tengan que soportar.
Aunque parezca mentira, hasta hace relativamente poco nunca se había pensado que estas personas vencidas por una adicción, en este caso el alcohol, estaban enfermas. La asociación ARTIC ha colaborado para conseguirlo.

Nuestra sociedad tiende a banalizarlo todo, vive de espaldas a los problemas, hasta que lo que se critica o enjuicia se instala en su seno: en su propia familia, en su grupo de amigos, compañeros de trabajo o en alguien cercano, en forma de enfermedad o plaga que haga peligrar el entorno forjado. Entonces sí que reacciona con condiciones: si está aceptado o tolerado por la mayoría de la sociedad, se hace público, si no, se oculta para que el juicio de quienes están más próximos no toque el pundonor de quienes padecen el problema. Aún en la actualidad podemos hablar de personas afectadas por el SIDA (lo que connotaría, por ejemplo, una vida licenciosa y promiscua), y por cualquier adicción de las consideradas tóxicas: alcoholismo, las personas cocainómanas o heroinómanas, porreras, y un largo etcétera que es real y está vivo desde siempre, en sus diversas manifestaciones, según las modas y costumbres (rituales u ociosas). La sociedad tiende a ver la relación causa/efecto en un sentido moral.
Así las cosas, debemos pensar en el papel que juega un grupo de personas valerosas que anteponen la dignidad y el bienestar individual de quienes conforman el conjunto a las arbitrariedades de los juicios, o mejor dicho, prejuicios.

En este año 2005, en el que se conmemora el 400 aniversario de la publicación de El Quijote, también ARTIC conmemora esa lucha quijotesca que comenzó hace 25 años en Torrent, para demostrar que la sociedad, aunque lentamente, va cambiando y aceptando realidades que existen entre la ciudadanía, entre las gentes, en personas próximas.

Y valores como la solidaridad, la comprensión, el respeto o el altruismo, también están presentes entre quienes conviven diariamente.

A lo largo de los diferentes apartados que componen este libro podremos ir conociendo la historia de ARTIC, que atesora las virtudes descritas y es una buena guía para quien necesite sanar, para quienes estén perdidos o para quienes quieran ver impreso un trozo de realidad.

Continuemos pues en el año de creación de la asociación de alcohólicos rehabilitados de Torrent y comarca: 1980, un tiempo de cambios sociales porque se reinstaura la democracia en el país después de la larga dictadura que tantas libertades prohibió en todo el estado español queda mucho por hacer tras tantos años de dura represión. Lo primero es sentir la época de paz y libertad que ha comenzado. Es tiempo de reivindicaciones y de elecciones para unirse y formar grupos que trabajen para conseguir despertar a la nueva realidad social que se presenta más abierta y plural. De esta coyuntura sociopolítica salen a la luz voluntariosas personas que desean involucrarse en tareas que procuren mejoras sociales e individuales. Entre estas personas están muchas de quienes han colaborado en la redacción de este libro conmemorativo, todas ellas conforman la raíz de una asociación para personas alcohólicas y con otras drogodependencias que se quieren rehabilitar.

ESTATUTOS DE LA ASOCIACIÓN

CAPÍTULO I
DENOMINACIÓN, PERSONALIDAD, DOMICILIO, ÁMBITO, FINES, ACTIVIDADES Y MEDIOS ECONOMICOS

Artículo 1º. Denominación
Con la denominación de Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca (A.R.T.I.C.), se constituye una entidad sin ánimo de lucro, al amparo del artículo 22 CE, que se regirá por la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo reguladora del derecho de asociación y normas concordantes y las que en cada momento le sean aplicables y por los Estatutos vigentes.

Artículo 2º. Personalidad
Esta asociación al tener personalidad jurídica propia, podrá poseer bienes, ya sean muebles e inmuebles, adquirir obligaciones y derechos en general cuantos actos de dominio se precisen.

Artículo 3º. Domicilio
El domicilio social de la Asociación queda fijado en calle Hospital, número 6 bajo, C.P. 46900 Torrent (Valencia)

Artículo 4º. Ámbito
La Asociación extiende su ámbito a la Comarca de L'Horta Sud (Aldaia, Alaquàs, Alcàsser, Alfafar, Albal, Benetússer, Beniparrell, Catarroja, Lloc Nou de la Corona, Manises, Mislata, Massanassa, Paiporta, Picanya, Picassent, Quart de Poblet, Sedavi, Silla, Torrent y Xirivella).

Artículo 5º. Fines
La asociación tiene como fines:
a.- Promover la autoayuda en el seno de la Asociación.
b.- Establecer relaciones con otras Asociaciones que tengan los mismos fines en el ámbito local, comarcal, Comunidad Valenciana o nacional.
c.- Federarse o confederarse con otras asociaciones que tengan los mismos u otros fines.
d.- Establecer relaciones con otras federaciones y/o asociaciones con fines distintos.

Artículo 6º. Actividades
Para el cumplimiento de estos fines se realizarán las siguientes actividades:
1.- Ayudar al enfermo alcohólico a mantener una abstinencia con el apoyo solidario de sus compañeros, tratando con ello y con la práctica de actividades sociales, culturales y recreativas la rehabilitación social de los afectados.
2.- Ayudar al familiar, y asesorarle en temas legales, sociales y prácticas que puedan ser necesarias para la rehabilitación y la reinserción social.
3.- Información y orientación a la sociedad en general sobre la problemática de la enfermedad alcohólica, así como otras adicciones y dependencias, por medio de conferencias-coloquios, jornadas técnicas de estudio, publicaciones monográficas, emisión de espacios radiofónicos o televisivos, artículos de prensa, etc.
4.- Colaborar con todas aquellas entidades asistenciales públicas o privadas que persigan fines análogos a los de esta Asociación.
5.- Reunir y difundir información general o especializada de carácter Local, Comunitario, Nacional e Internacional, sobre los problemas derivados por la dependencia al alcohol y aportar las soluciones específicas recibidas de dicha información.
6.- Fomentar dentro de la propia Asociación el movimiento de Autoayuda, mediante cursillos de preparación y jornadas técnicas entre sus asociados.
7.- Despertar la conciencia pública sobre el problema del alcoholismo así como de otras adiciones y dependencias en sus aspectos sociales, familiares, laborales, sanitarios y humanos.
8.- Colaborar con todos los órganos de la Administración Pública a nivel Comunitario, que así nos lo soliciten.

Artículo 7º. Medios Económicos
1.- Poseerá patrimonio propio, formado por: Bienes muebles e inmuebles, si los tuviera, las aportaciones de los socios y ayuda de los Organismos Públicos y privados.
2.- La Asociación podrá en todo momento, y siempre que la Junta Directiva lo autorice, recabar y aceptar todo tipo de aportaciones, subvenciones y legados de tipo económico, incluidas las recibidas por las distintas delegaciones autorizadas por ARTIC, siempre que no implique injerencia ajena en el funcionamiento de esta Asociación.

CAPÍTULO II
REQUISITOS, DEBERES, DERECHOS, ALTAS Y BAJAS DE LOS SOCIOS

Artículo 8º. Requisitos para asociarse
Podrán pertenecer a la Asociación aquellas personas

mayores de edad y con capacidad de obrar que tengan interés en el desarrollo de los fines de la Asociación. Asimismo podrán formar parte de la Asociación los menores emancipados, mayores de 14 años, con el consentimiento expreso de las personas que deban suplir su capacidad.

Artículo 9º. Deberes de los socios

Los socios tendrán las siguientes obligaciones:

1.- Acatar y cumplir los acuerdos válidamente adoptados por los órganos de gobierno y representación de la Asociación.

2.- Cumplir fielmente los Estatutos.

3.- Desempeñar con celo y diligencia los encargos que la Junta Directiva le encomiende.

4.- Contribuir al logro de los fines específicos de la Asociación, poniendo para ello su máximo esfuerzo dentro de sus posibilidades, para el cumplimiento de lo dispuesto en el artículo 6 de los presentes Estatutos.

5.- Contribuir con la aportación económica, y las derramas extraordinarias que pudieran acordarse en Asamblea General.

Artículo 10º. Derechos de los socios

Todo socio ostenta los siguientes derechos:

1.- A participar en las actividades de la asociación y en los órganos de gobierno y representación, a ejercer el derecho de voto, así como a asistir a la Asamblea General, de acuerdo con los Estatutos.

2.- A ser informado acerca de la composición de los órganos de gobierno y representación de la asociación, de su estado de cuentas y del desarrollo de su actividad.

3.- A ser oído con carácter previo a la adopción de medidas disciplinarias contra él y a ser informado de los hechos que den lugar a tales medidas, debiendo ser motivado el acuerdo que, en su caso, imponga la sanción.

4.- A impugnar los acuerdos de los órganos de la asociación que estime contrarios a la Ley o a los Estatutos.

Artículo 11º. Altas

Será dada de alta como socio toda aquella persona que lo solicite y reúna las condiciones estipuladas en el artículo 8.

Artículo 12º. Bajas

Será motivo de baja de la Asociación:

1.- El incumplimiento de los Estatutos y de los Acuerdos de la Asociación.

2.- El incumplimiento del régimen interno de la Asociación.

3.- Por falta grave, y siempre por acuerdo de la Asamblea General.

4.- Por conducta incorrecta, por desprestigiar a la Asociación con hechos o palabras que perturben gravemente los actos organizados por la misma y la normal convivencia entre los Asociados.

5.- La falta de aportación económica sin causa justificada durante un periodo superior a 6 meses.

6.- Por renuncia voluntaria del socio, el cual no percibirá la participación patrimonial inicial u otras aportaciones económicas realizadas, ni por supuesto, las cuotas de pertenencia a la asociación que hubiese abonado.

7.- La baja de un socio llevará implícita la pérdida de cualquier derecho o beneficio que hubiera obtenido a través de la Asociación.

8.- La Asamblea podrá conceder el reintegro de un socio, si considerando las causas que motivaron su separación así lo aconsejan, empezando desde ese momento a tener los mismos derechos y obligaciones desde el momento de su reinserción.

En los supuestos de sanción y separación de los socios, se informará en todo caso al afectado de los hechos que puedan dar lugar a tales medidas, y se le oirá previamente, teniendo el socio un plazo de 30 días para realizar sus alegaciones, transcurrido dicho plazo haya o no realizado sus alegaciones el socio, la Junta Directiva en el término de un mes resolverá proponer o no la expulsión a la Asamblea General, resolviendo la misma en el plazo de un mes, debiéndose ser motivado el acuerdo que, en tal sentido, se adopte.

CAPITULO III
ASAMBLEA GENERAL Y JUNTA DIRECTIVA

Artículo 13º. Organos de la Asociación

Los órganos de gobierno y representación de la Asociación son, respectivamente, la Asamblea General y la Junta Directiva.

ASAMBLEA GENERAL

Artículo 14º. Naturaleza

La Asamblea General es el órgano supremo de gobierno de la Asociación y estará integrada por todos los asociados.

Artículo 15º. Reuniones

Las reuniones de la Asamblea General serán ordinarias y extraordinarias. La ordinaria se celebrará tantas veces como sea convocada por la Junta Directiva y, al menos, una vez al año durante el primer trimestre; las extraordinarias, en los supuestos previstos por la ley y previa convocatoria por la Junta Directiva o cuando lo solicite por escrito un número de asociados no inferior al 25 por 100.

Artículo 16º. Convocatorias
Las convocatorias de las Asambleas Generales, tanto ordinarias como extraordinarias, se harán por escrito, expresando el lugar, día y hora de la reunión, así como el orden del día. Entre la convocatoria y el día señalado para la celebración de la Asamblea en primera convocatoria habrán de mediar al menos 15 días y en segunda convocatoria media hora después.
Por razones de urgencia, aprobada por la Junta Directiva, podrán reducirse los mencionados plazos.

Artículo 17º. Quórum de validez de constitución y quórum de adopción de acuerdos
Las Asambleas Generales, tanto ordinarias como extraordinarias, quedarán válidamente constituidas en primera convocatoria cuando concurran a ellas, presentes al menos un tercio de los asociados, y en segunda convocatoria cualesquiera que fuere el número de socios. Los acuerdos se tomarán por mayoría simple de votos de las personas presentes o representadas, salvo en los supuestos de modificación de estatutos, disolución de la asociación, disposición o enajenación de bienes, en los que será necesaria una mayoría de dos tercios de votos de las personas presentes, decidiendo en caso de empate el voto de calidad del Presidente, o de quien haga las veces.

Artículo 18º. Facultades de la Asamblea General Ordinaria
Son facultades de la Asamblea General Ordinaria:
a) Examinar y aprobar los presupuestos anuales y las cuentas.
b) Aprobar, en su caso, la gestión de la Junta Directiva.
c) Fijar las cuotas ordinarias o extraordinarias.
d) Acuerdo para constituir una Federación de Asociaciones o integrarse en alguna.
e) Expulsión de socios a propuesta de la Junta Directiva.
f) Solicitud de declaración de utilidad pública.
g) Disposición y enajenación de bienes.
h) Aprobar el Reglamento de Régimen Interior.
i) Cualquiera otra que no sea de la competencia exclusiva de la Asamblea extraordinaria.

Artículo 19º. Facultades de la Asamblea General Extraordinaria.
Son facultades de la Asamblea General Extraordinaria:
a) Nombramiento de la Junta Directiva y sus cargos, y en su caso destituir a cualquiera o la totalidad de los miembros de la Junta Directiva, así como la aprobación de la prórroga del mandato de la Junta Directiva establecida en el artículo 20.
b) La modificación de los Estatutos.
c) La disolución de la Asociación.

JUNTA DIRECTIVA
Artículo 20º. Naturaleza y composición
La Junta Directiva es el órgano de representación que gestiona y representa los intereses de la Asociación de acuerdo con las disposiciones y directivas de la Asamblea General. Estará formada por un Presidente, un Vicepresidente, un Secretario, un Tesorero y siete Vocales, designados por la Asamblea General entre los asociados mayores de edad, en pleno uso de sus derechos civiles que no estén incursos en motivos de incompatibilidad legalmente establecidos. Su mandato tendrá una duración de cuatro años, pudiéndose prórrogar un año el mismo, debido a causas extraordinarias, previa aprobación de la Asamblea General Extraordinaria convocada en su caso. Todos los cargos que componen la Junta Directiva serán gratuitos.
El Presidente, Vicepresidente y el Secretario de la Junta Directiva serán, asimismo, Presidente, Vicepresidente y Secretario de la Asociación y de la Asamblea General.

Artículo 21º. Procedimientos para la elección y sustitución de miembros
Para la elección de los miembros de la Junta Directiva se procederá a nombrar un presidente y un secretario de actas, que no podrán recaer en la personas del Presidente y Secretario de la Junta Directiva.
La elección de los miembros de la Junta Directiva por la Asamblea General se realizará mediante la presentación de candidaturas en listas cerradas, a las que se les permitirá la adecuada difusión, debiendo exponerse en el tablón de anuncios de la Asociación con quince días de antelación.
En caso de ausencia o enfermedad de algún miembro de la Junta Directiva, podrá ser suplido provisionalmente por otro de los miembros de la asociación, previa designación por mayoría de los miembros de la Junta Directiva y que deberá ser ratificada en la próxima Asamblea General Ordinaria que se convoque, salvo en el caso del Presidente que será sustituido por el Vicepresidente.
Los miembros de la Junta Directiva cesarán:
Por transcurso del periodo de su mandato.
Por renuncia expresa.
c) Por acuerdo de la Asamblea General.

Artículo 22º. Reuniones y quórum de constitución y adopción de acuerdos
La Junta Directiva se reunirá previa convocatoria, debiendo mediar al menos tres días entre ésta y su celebración, cuantas veces lo determine su Presidente o a petición de un tercio de sus miembros. Quedará constituida cuando asista un tercio de sus miembros y para que sus acuerdos sean válidos deberán ser adoptados por mayoría de votos

de los presentes. En caso de empate, será de calidad el voto del Presidente o de quien haga sus veces.
A las reuniones de la Junta Directiva podrán asistir con voz pero sin voto, aquellas personas que siendo técnicos puedan asesorar a la Junta sobre materias concretas a debatir en dicha reuniones. Su asistencia podrá ser solicitada por cualquier miembro de la Junta, y deberá ser comunicada su presencia en el momento de la convocatoria de la Junta, y si fuera solicitada su presencia después de hecha la convocatoria de la Junta, el Presidente comunicará la presencia de las mismas.

Artículo 23º. Facultades de la Junta Directiva
Son facultades de la Junta Directiva:
a) Dirigir las actividades sociales y llevar la gestión económica y administrativa de la Asociación, acordando realizar los oportunos contratos y actos, sin perjuicio de lo dispuesto en el artículo 18, apartado h).
b) Ejecutar los acuerdos de la Asamblea General.
c) Elaborar y someter a la aprobación de la Asamblea General los presupuestos anuales y las Cuentas.
d) Elaborar, en su caso, el Reglamento de Régimen Interior.
e) Resolver sobre la admisión de nuevos asociados.
f) Nombrar delegados para alguna determinada actividad de la Asociación, aunque dicho Delegado no se miembro de la Junta Directiva.
g) Velar por el cumplimiento de los Estatutos.
h) Crear, coordinar y dirigir la labor de las Comisiones de Trabajo.
i) Velar por la eficacia de los servicios prestados.
j) Cualquiera otra facultad que no sea de la exclusiva competencia de la Asamblea General.

Artículo 24º. El Presidente
El presidente tendrá las siguientes atribuciones:
a) Representar legalmente a la Asociación ante toda clase de organismos públicos y privados, teniendo ampliamente informado de su gestión al vicepresidente y al secretario.
b) Convocar y presidir las reuniones de la Junta Directiva, las Asambleas y las Jornadas de Trabajo, así como dirigir los debates que surjan de las mismas, y determinar el Orden del día de cada una.
c) Solicitar, suscribir y disponer pólizas de crédito en la Banca privada u oficial, cuando las necesidades económicas de la Asociación así lo aconsejen y previo acuerdo de la Junta Directiva. Igualmente podrá abrir o cancelar cuentas corrientes o de crédito, con o sin aval, o de ahorros en Bancos, Cajas de Ahorros o cualquier ente financiero. Para todas estas operaciones financieras, será imprescindible firma mancomunada del tesorero y secretario.
d) Firmar cualquier tipo de contrato o convenio con los Organismos Oficiales así como solicitar y cobrar subvenciones y ayudas económicas, de cualquier ente, tanto oficial como particular.
e) Autorizar con su firma las Actas de las Sesiones de la Junta Directiva, de las Asambleas Generales y de las Jornadas de Trabajo, en unión con el secretario de la Asociación así como las certificaciones de testimonio que éste expida, respecto al contenido de las mismas.
f) Podrá otorgar poderes plenos o parciales a los miembros de la Junta Directiva que crea oportuno y necesario. Así mismo podrá nombrar con plenos poderes, Abogados y Procuradores, para toda clase de litigios que pudieran surgir.
h) Velar por la ejecución de las Conclusiones de Congresos y Jornadas de Trabajo, Asambleas Generales y reuniones de la Junta Directiva.
i) Y cualquier otra de interés para la ejecución de lo establecido en los Estatutos, que por no estar atribuida a otro órgano de la Asociación, por urgencia del caso o por especiales circunstancias deba asumir el Presidente.

Artículo 25º. El Vicepresidente
El Vicepresidente sustituirá al Presidente en ausencia de éste, motivada por enfermedad o cualquier otro motivo, y tendrá las mismas atribuciones que él.

Artículo 26º. El Secretario
Serán funciones del Secretario de la Asociación:
1.- Redactar las Actas de las Asambleas y reuniones de la Junta Directiva.
2.- Expedir certificados de las Actas aludidas en el apartado anterior y testimonio de particulares, con el visto bueno del Presidente.
3.- Custodia de los libros, sellos y documentación de la Asociación, excepto los de contabilidad, sin que esta última excepción le impida en ningún momento ver y fiscalizar los asientos reflejados en los mismos.
4.- Cuidar de que se ponga en conocimiento de los órganos pertinentes, en el espacio más breve posible, los acuerdos adoptados en la Asamblea General y en la Junta Directiva y de que una copia simple de cada Acta de las sesiones de las Jornadas de Trabajo, de las Asambleas Generales, sea facilitada a todos los componentes de la Junta Directiva.
5.- Ordenar los pagos que debe efectuarse con cargo a los fondos de la Asociación, previamente visados por el Presidente.
6.- Cualquier otra función no especificada en los presentes Estatutos de orden administrativo y de organización y que por la urgencia del caso o circunstancias especiales, deba asumir el Secretario, siempre con el visto bueno del Presidente.

Artículo 27º. El Tesorero
Las funciones del Tesorero son:
1.- La custodia de los fondos de la Asociación, efectuar los cobros y pagos que el Secretario, con el visto bueno del Presidente le ordene, así como las anotaciones contables necesarias. También tendrá bajo su control y custodia los libros y documentos contables.
2.- Preparar, en colaboración con el Presidente y el Secretario de la Asociación, el proyecto de los Presupuestos Generales de la misma, sometiéndolos a la Junta Directiva, para su ulterior presentación y aprobación en la Asamblea General Ordinaria.
3.- Autorizar con su firma, junto con la del Presidente, los pagos ordenados por el Secretario, por las obligaciones válidamente contraídas.
4.- Realizar cuantas gestiones le encomiende el Presidente para incrementar los recursos económicos de la Asociación por acuerdo de la Junta Directiva.

Artículo 28º. Los vocales
Los Vocales tendrán las obligaciones propias de su cargo como miembro de la Junta Directiva y así como las que nazcan de las delegaciones o comisiones de trabajo que la propia Junta les encomiende.

CAPITULO IV
RÉGIMEN DE FINANCIACIÓN, CONTABILIDAD y DOCUMENTACIÓN

Artículo 29º. Obligaciones documentales y contables
La Asociación dispondrá de una relación actualizada de asociados. Asimismo, llevará una contabilidad donde quedará reflejado el patrimonio, los resultados, la situación financiera de la entidad y las actividades realizadas. También dispondrá de un inventario actualizado de sus bienes
En un Libro de Actas, figurarán las correspondientes a las reuniones que celebren sus órganos de gobierno y representación.

Artículo 30º. Recursos Económicos
Los recursos económicos previstos para el desarrollo de los fines y actividades de la Asociación serán los siguientes:
Las cuotas de periódicas y extraordinarias.
Las subvenciones, legados o herencias que pudiera recibir de forma legal por parte de los asociados o de terceras personas.
Cualquier otro recurso lícito.

Artículo 31º. Patrimonio Inicial y Cierre de Ejercicio
La Asociación tiene un Patrimonio inicial de 4.930 pesetas (29,63 euros). El cierre del ejercicio asociativo coincidirá con el último día del año natural.

CAPITULO V
DISOLUCIÓN Y LIQUIDACIÓN

Artículo 32º. Acuerdo de disolución
La asociación se disolverá:
a) Por voluntad de los asociados expresada mediante acuerdo de la Asamblea General
b) Por imposibilidad de cumplir los fines previstos en los estatutos apreciada por acuerdo de la Asamblea General
c) Por sentencia judicial.
El acuerdo de disolución se adoptará por la Asamblea General, convocada al efecto, por mayoría de 2/3 de los asociados.

Artículo 33º. Comisión Liquidadora
En caso de disolución, se nombrará una comisión liquidadora, la cual, una vez extinguidas las deudas, y si existiese sobrante líquido lo destinará para fines benéficos (concretamente a otras asociaciones o entidades sin ánimo de lucro).
Los liquidadores tendrán las siguientes funciones:
a) Velar por la integridad del patrimonio de la asociación.
b) Concluir las operaciones pendientes y efectuar las nuevas, que sean precisas para la liquidación.
c) Cobrar los créditos de la asociación.
d) Liquidar el patrimonio y pagar a los acreedores.
e) Aplicar los bienes sobrantes de la asociación a los fines previstos por los Estatutos.
f) solicitar la cancelación de los asientos en el Registro.
En caso de insolvencia de la asociación, el órgano de representación o, si es el caso, los liquidadores han de promover inmediatamente el oportuno procedimiento concursal ante el Juez competente.

DISPOSICIÓN ADICIONAL PRIMERA
Serán las lenguas cooficiales, con plena paridad de nivel, las dos lenguas de la Comunidad Valenciana, sea castellano o valenciano. Para cualquier duda a este respecto la Asociación remitirá en todo caso a la Autoridad de la Facultad de Filología de la Universidad de Valencia.

DISPOSICIÓN ADICIONAL SEGUNDA
En todo cuanto no esté previsto en los siguientes Estatutos se aplicará la vigente Ley de Asociaciones de 1/2002, de 22 de Marzo y disposiciones complementarias.

EN EL XXV ANIVERSARIO DE ARTIC

Las asociaciones de alcohólicos rehabilitados, desde sus inicios, han sido uno de los pilares fundamentales en la autoayuda y en la cooperación en la reinserción del enfermo alcohólico, apoyo de sus familias y elementos reinsertadores en la sociedad de todas las personas que sufren, en primera persona y de forma circunstancial y próxima, la enfermedad alcohólica y sus consecuencias. Estas reflexiones me las hizo sentir y saber mi maestro en el alcoholismo y las drogodependencias el Dr. Emilio Bogani Miquel, que tras mostrarme su larga experiencia en la misma, junto a la tarea profesional como médico y psiquiatra, además de conducirme al lugar donde se practicaban este tipo de actividades con y para los alcohólicos rehabilitados, empecé a saborear el valioso instrumento que es la terapia de grupo, las reuniones socioterapéuticas, el apoyo y participación de los alcohólicos y sus familias en las mismas y el espíritu de grupo de fuerza dinámica y posibilidades de recuperación, que me dejaron impactado, por el potencial que ello iba generando.

En el año 1977, tras la inauguración de un centro ambulatorio en Gandia, y tras la experiencia positiva de AVEX (Asociación Valenciana de Exalcohólicos), decidimos insuflar un nuevo aire a un grupo de personas a las que tratamos en aquellos tiempos y que dio como respuesta el nacimiento de ASPID (Asociación Safor de Prevención e Información en Drogodependencias), otra asociación de alcohólicos rehabilitados, actualmente en actividad.

Tras un cambio de destino, por cuestiones laborales, nos hicimos cargo del Dispensario de Alcoholismo y Toxicomanías de Torrent, dependiente de la Diputación Provincial de Valencia, Amparo Arocas y yo mismo de lo que era el programa asistencial en esa población. Desde los inicios, y viendo los resultados terapéuticos beneficiosos que venía proporcionando la terapia de grupo, actuación psicoterapéutica sobre varias personas, con un mismo objetivo: formar, informar, modificar actitudes, conductas y aunar esfuerzos en la rehabilitación de los integrantes del grupo, decidimos iniciarla, al final de nuestra actividad semanal.

Pronto empezamos a obtener una respuesta seria y comprometida de diversas personas, que acudían con interés, participación y con muchas ganas de salir de su problema y de ayudar a otros a solucionarlo.

Tras algunos meses de terapia en dicho grupo y como consecuencia de las acciones mutuas entre ellos, pensamos que uno de los aspectos que más dañaba al alcohólico en

sus diversos aspectos personales, sociales, familiares, etc. era la imagen que la sociedad ha ido elaborando sobre la enfermedad alcohólica, la marginación a la que era sometido quien se había "pasado" con una sustancia consumida por todo el mundo que le rodeaba, pero que a quien estigmatizaba era al que había llegado a depender de ella y no podía dejar de consumir.

Por ello, a lo largo de las múltiples terapias grupales y las posteriores comunicaciones entre ellos y nosotros, se decidió que el alcohólico debía mejorar su imagen pública, demostrar socialmente que es capaz de enfrentarse a la vida sin alcohol y que su rehabilitación puede ser un modo de hacer que el alcohólico en activo entienda que hay posibilidades de rehabilitación y que además con su recuperación puede ser un instrumento terapéutico para sí mismo y para los demás, fomentando el sistema de la autoayuda. Con todo el entusiasmo, un grupo de personas rehabilitadas, y concienciadas, decidieron que en el municipio de Torrent, como ellos lo conocían, como ellos lo vivían, necesitaban realizar alguna tarea para que su esfuerzo no hubiera sido un esfuerzo de sí mismos y para sí mismos, sino algo que compartir, dar a conocer y favorecer que otros con el mismo conflicto, llegaran a la rehabilitación con mayor facilidad y mejor disposición.
De ese grupo de personas valientes, decididas, solidarias y entusiastas, quisiera destacar sus nombres: Benito Pozo (el primer presidente), Ismael Añonuevo, Juan Francisco Martín, Pedro Merchante, Joaquín Gallardo, Miguel Mario Ibáñez, Manuel Cerezo, Antonio Infante, y otras personas que se fueron sumando paulatinamente al esfuerzo. De ese primer grupo nació la idea de la creación de la Asociación de alcohólicos Rehabilitados de Torrent i Comarca (ARTIC), que se planteó como primer objetivo constituirse legalmente como una asociación de alcohólicos rehabilitados con los siguientes objetivos, muy de sobra superados en la actualidad, porque el germen fructificó y mucho, en esta ciudad y su comarca.

Los fines eran los de asociarse, el reunirse, el constituirse en grupo de socioterapia abierto a los pacientes, a los familiares y a la sociedad en general, ser un instrumento de información sobre el tema alcohol, un recurso de acogida y ayuda a encontrar soluciones a los enfermos y sus familias, y ser, afortunadamente para nosotros el medio que nos facilitaba inclusive refugio para nuestra tarea asistencial.

Se empezó a adecuar unos locales poco aptos del antiguo Ayuntamiento, pero que sirvieron de base y acicate para las reuniones primeras, para darle sentido a la asociación y hacer que sintiera como algo propio lo que se estaba haciendo, una auténtica labor pionera; con el tiempo del municipio se obtuvieron otros locales en la calle San Nicolás, donde como se ha dicho ARTIC empezó a crecer en posibilidades, actividades, capacidad de facilitar todos los fines de la asociación y como dijimos, hasta de darnos cobijo al recurso asistencial

de la Diputación, formado todavía por Amparo Arocas y yo mismo, junto con una persona que voluntariamente quiso acudir a apoyar y mejorar su formación como profesional, la psicóloga Amparo Malea, que posteriormente formaría parte del equipo profesional de la asociación junto con nosotros.

Tras un período de casi dos años, viendo que la Asociación crecía y que la demanda asistencial también, se solicitó al Ayuntamiento y con especial interés a su concejal Valentín Fernández, que desde esos tiempos se inició como un valedor importante de la Asociación, entendiendo muy bien cuáles eran nuestros fines, cuáles eran las metas que se proponía ARTIC y el marcado carácter social que había en la asociación. Él fue quien nos ayudó a consolidar los locales que en la actualidad siguen siendo sede de ARTIC y que han visto pasar por ellos a multitud de pacientes, que se transformaron en personas que acudían al grupo de terapia, que posteriormente por la labor de los asociados de la junta y de los más colaboradores se iban haciendo socios y participando en otras actividades más sociales, más de autoayuda, de encontrar ese lugar donde un alcohólico es comprendido y aceptado como uno más, y además que si su proceso de rehabilitación iba hacia delante se convertía en un elemento más en la lucha por mejorar a los alcohólicos en activo, a los potenciales pacientes, en un apoyo y ejemplo para los mismos y sus familias, transmitiendo información, ayudando a enfocar los problemas en casa y, finalmente, a dar testimonio social de reinserción y de ejemplo social de que el alcoholismo tiene cura, que la sociedad marginando al alcohólico está perdiendo miembros que si se recuperan son tan valiosos e importantes como los demás.
En ese período, se fue incrementando la demanda asistencial, lo que motivó que planteáramos la separación del centro asistencial, para evitar el interferir en las tareas de la asociación y evitar la confusión entre los pacientes y sus familias de que el proceso terapéutico y la reinserción del alcoholismo pasan por una fase médico, psicológica y posteriormente por una tarea fundamentalmente social, de integración en grupos y posteriormente en una asociación con unos fines claros, concisos, encaminados a su propio bien, con sus decisiones libremente tomadas de asociarse, participar y colaborar en las tareas propias de una asociación de alcohólicos rehabilitados: reuniones, amistad, información, ayuda a las personas recaídas, mensajes sociales en prensa, radio, televisión, comunicación y demandas a los ayuntamientos sobre sus grados de participación y ayuda a resolver problemas tan elementales como la existencia y mantenimiento de locales, de ayudas a los pagos más simples, que además son necesarios e imprescindibles, cosa que hemos ido encontrando a todos los niveles, y especialmente con el Ayuntamiento de Torrent.

Volviendo a las personas a los pioneros y a los que posteriormente se fueron añadiendo a esa tarea siempre inacabada, podemos decir que tuvimos, tras un largo período de esa

primera junta, varias nuevas juntas, con los mismos fines, con los mismos intereses y con sus improntas en su paso por la asociación. Ahí tuvimos la participación encomiable, además de ese primer equipo formado por Amparo Arocas, Amparo Malea y yo mismo, posteriormente contamos con la ayuda de Manola Pascual, trabajadora social del Dispensario, Teresa Recio, estudiante y posteriormente trabajadora social, Leonor Molina, psicóloga y finalmente alguien tan valioso y tan dotada para organizar, apoyar, consolidar las tareas de la asociación como fue el caso de Irene Ventura.

Los diversos presidentes: Benito Pozo, Carlos Pérez, Aurelio Baeza, Benito, Agustín Zacarés otra vez Benito Pozo (R.I.P.) y actualmente Alfonso López, ha sido una serie de presidentes que han llevado, como han podido, sus tareas en la asociación y su mejora en la impronta social, llegando a ser ARTIC un referente social del máximo valor en el municipio de Torrent, en su comarca y siendo mejor considerado por la Dirección General de Drogodependencias.

El crecimiento social en prestigio, en acciones, en organización de eventos, en creación de conciencia social y ciudadana, la multitud de actos en los que se participa y organiza ARTIC, se está convirtiendo en un proceso continuo y ya difícil de rememorar, desde el día sin alcohol, la carrera contra la droga, los premios ARTIC, el concurso de teatro comarcal, los premios a juegos de mesa y a la participación en las actividades socioterapéuticas de ARTIC, que se repiten todos los años, los concursos de pintura y dibujo infantil, la sensibilización en colegios y asociaciones vecinales sobre los problemas del alcoholismo, la participación en los congresos de alcohólicos rehabilitados, la organización de cenas de convivencia y de hermandad entre los mismos socios y la colaboración con otras asociaciones, hicieron que la propia asociación se planteara dar un paso más adelante en su devenir, el constituirse en un centro de día para ayudar a las personas con problemas de adaptación laboral, de dificultades de habilidades manuales, didácticas, formativas, etc. Convirtiéndose en una empresa capaz de contratar a personas y profesionales para llevar a cabo una serie de talleres terapéuticos, dirigidos por Raquel, M.ª del Mar, María, Carmen, Pepe y otros profesionales que levantaron un instrumento a caballo entre lo terapéutico y lo social que es un modelo de gestión, participación y colaboración en la lucha contra el alcoholismo y las otras drogodependencias, colaboradores estrechísimos de los centros terapéuticos y continuadores de su labor.

No satisfechos con su labor inmensa e ingente, a pesar de sus fuerzas limitadas, han asumido el papel importantísimo de poner en marcha una unidad de prevención comunitaria llevada por Mª José Beneyto, psicóloga que además de la prevención en el municipio se encarga de tareas de abordaje familiar y revisión de los casos de menores en riesgo o con posibles problemas por alcohol o drogas.

Es decir, en unas pocas líneas hemos vertido una parte importante de una historia constante, silenciosa, tenaz y sumamente eficaz, en la que por sus méritos, no ha pasado desapercibida a una sociedad que se ha ido abriendo a reconocer que ciudadanos como los de ARTIC, son el ejemplo a seguir por sociedades que marginan el problema del alcoholismo, de las drogodependencias como asuntos de gente viciosa, con problemas consigo mismos y que se debe resolver con el aislamiento o el enviarlos a guetos, pero hemos contado siempre con un municipio y su Ayuntamiento a la cabeza, que ha sido sensible y abierto y dispuesto siempre a apoyar las tareas sociales, reivindicativas, y soporte afectivo y económico contando siempre con su ex alcalde y amigo Jesús Ros y el actual José Bresó y una larga lista de concejales, muchos de ellos colaboradores desde sus inicios más primitivos: Valentín Fernández, Rosa Tortosa, Juan Gurrea, Xelo Medina, M.ª Paz Domínguez, Ramón Pacheco, Encarna Redón y muchos etcéteras, que siempre han sido sabedores y han estado apoyando nuestra tarea.

A lo largo de todo este episodio de la historia de ARTIC hemos dejado muchas cosas en el camino, hemos perdido amigos del alma, muchos esfuerzos, muchas personas rehabilitadas, muchos cambios en el criterio sobre el alcoholismo, pero siempre han sido cosas de las que todos nos podemos sentir orgullosos y agradecidos porque ha habido una serie de hombres y mujeres que lo han hecho posible y que seguirán haciendo una labor que podemos considerar benemérita y de la que solo caben los aplausos y todo el reconocimiento que una sociedad pueda dar a quienes salen adelante de un grave problema no sencillo de resolver, pero además cambian muchas cosas de sus vidas por ayudar a los otros **¿Se puede ser más generoso?**

¡Felicidades ARTIC! por estos maravillosos 25 años, siempre seréis parte de mi vida y un ejemplo a seguir.

__ Dr. Miguel Ángel Torres Hernández. Cofundador y Asesor Técnico de ARTIC. Secretario Técnico del Comisionado para la Atención y Prevención de las Drogodependencias. Dirección General de Drogodependencias.

TESTIMONIOS-RECUERDOS-VIVENCIAS-EXPERIENCIAS Y DETERMINACIONES

1. SI SABES QUE NO PUEDES BEBER ¿POR QUÉ BEBES?

Me di cuenta de que mi marido tenía problemas con el alcohol antes de nacer mi hijo. Bebía mucha cerveza, claro, era picador de toros y al final de las corridas lo celebraba con la cuadrilla, lo celebraba bebiendo.

En su vida cotidiana pensaba que estaba deprimido, y mezcló la medicación con el alcohol. No era consciente del daño que se hacía. Fue al médico que le diagnosticó depresión, y mezclaba las pastillas con la bebida. Un doctor de Sueca le dijo que tenía que hacer una cura de sueño y le dio permiso para que después de esta terapia pudiera tomarse alguna cervecita.

A mí no me faltaba el dinero en casa, me daba todo su sueldo, pero él pedía para beber, debía algún dinero a amigos y familiares.

Bueno, como iba diciendo, cuando salió de la clínica tras hacer la cura de sueño comenzó a beber, se sentía mal y con problemas de alcohol fue a Bétera, porque bebía con ansiedad Agua del Carmen. En Bétera estuvo un mes ingresado, allí conoció al doctor Miguel Ángel Torres, afortunadamente. En 1977 nació mi hija. Ella nunca lo ha visto borracho. Miguel Ángel Torres venía una vez por semana al ambulatorio de Torrent, donde también venían alcohólicos de otros pueblos de la comarca. En este tiempo formaron la asociación, mi hija ya tenía tres o cuatro años, y al principio se hacían muchas de las reuniones en mi casa.

Él ha sido una persona que se concienció pronto de que era alcohólico y no volvió a beber, hasta podía estar con gente que bebía; sí que tuvo varias recaídas al principio de dejarlo, pero se mantuvo veintiséis años sin beber, el tiempo que tenía nuestra hija que, como he dicho, no lo vio nunca borracho. Mi hijo, que es mayor que ella tres años, sí que se dio cuenta de que a su padre le pasaba algo porque aun siendo tan pequeño, cuando salíamos le decía: “Papá, tú no bebas”, y yo le decía, tranquilo, el papá sabe lo que tiene que hacer y no va a beber; y así fue.

Mi marido ha sido una persona muy consciente de lo que hacía. Era muy buena persona, yo lo he admirado siempre...

He ayudado a mi marido todo lo que ha estado en mi mano, no he ocultado que era un alcohólico, pero él nunca me ha levantado la mano, ni la voz. Él lloraba y me pedía ayuda porque él sólo no podía dejar el alcohol. La familia también lo ayudó.

Para salir del pozo donde se había metido se dejó el mundo de los toros, donde se consumía alcohol después de las corridas. Antes no, pero después sí, se celebraba con mucho alcohol el final de las faenas.

Sí, como decía, mi marido ha debido dinero, como toda persona alcohólica, pedía dinero por ahí..., pero se metió en la asociación y se hizo un hombre de honor, porque le había llevado mucho tiempo dejar su dependencia al alcohol.
Mi Benito era de pueblo, un extremeño de Castuera de la Serena que nació en 1945 y se crió en Azuaga y que vino a Valencia con su familia en 1963 o 1964. Yo nací en Casas de Utiel pero vivía en Xirivella.
Conocí a Benito en el 70, la verdad es que lo veía algo chulo, muy guapo y no me gustó mucho; pero murió mi madre en ese mismo año y tras el luto me volví a encontrar con él en 1971, y empezamos a salir y nos casamos el 26 de diciembre de 1972.
Él bebía, pero yo no lo había visto nunca bebido, borracho, nunca.
El primer médico que lo trató me dijo que beber era un vicio, y con el tratamiento que le mandó fue cuando mezcló y eso fue lo peor.
La verdad es que empezaba con una copa y luego seguía. Era difícil aceptarlo, porque él nunca había estado enfermo y no le gustaba medicarse. Como digo, él bebió más desde que tomó la medicación, venía a dos vueltas, iba de acera a acera y cuando entraba en casa yo le decía: "Beni, por favor, si sabes que no puedes beber ¿por qué bebes?" y él, como he dicho antes, me pedía ayuda, pero yo no sabía ayudarle. Yo vivía mal el problema por él, no por mí, en cuanto se levantaba ya comenzaba con el café y el coñac.
Desde que mi marido fue a Bétera y desde que el Ayuntamiento de Torrent cedió los locales para la asociación todo cambió, ya fue otra cosa (a propósito, cuando Benito salió de Bétera, Francisco Martínez le guardó su puesto de trabajo hasta que pudo independizarse con una carnicería propia, pero con el tiempo volvió a trabajar con él. Tanto mi familia como yo le estamos muy agradecidos).
Yo siempre he ido con mi marido a las reuniones y él nunca se ha ocultado de mí (incluso no lo hizo antes, en sus grandes borracheras), contaba conmigo.
Recuerdo que después de las borracheras se deprimía y yo le compraba tebeos (como no le gustaba mucho leer...) le compraba historias de Mortadelo y Filemón, cosas así, para que se distrajera y sonriera.
Estoy muy contenta de que haya sido el primer presidente de ARTIC.
¿Que qué consejo puedo dar a quienes se encuentren en una situación parecida a la que yo he vivido? Paciencia, mucha paciencia, ser acompañante siempre, al médico, a las terapias, a todo lo que implique ayudarlo.
Yo he tenido suerte. Si mi marido hubiese sido agresivo no lo habría aguantado, pero él no era agresivo, me pedía ayuda.
Ahora que ha muerto yo continúo lo que empezamos juntos, soy de la junta directiva de ARTIC y sé los problemas que padecen quienes sufren drogodependencia. A la asociación va todo tipo de personas, unas vienen acompañadas y otras solas.
Y haciendo balance de lo vivido me he dado cuenta de que hay mucha gente solidaria, por

ejemplo, Benito se metió en la falla San Amador-Espartero y allí, al principio de dejar la bebida, él pedía refrescos en vez de alcohol cuando había fiesta. Allí nunca lo han criticado, han sido muy solidarios, unos buenos amigos.
He de confesar un secreto, ha habido veces, después de la muerte de mi marido, en que pensaba presa de la tristeza y la melancolía: ¿Y si empezase a beber...? No sé, era un pensamiento depresivo, algo suicida, pero sé que he de ser consecuente con lo que he vivido y por lo que he luchado. Sería una traición.
Se ha de ser responsable y saber hasta dónde se puede llegar. Si no se sabe parar es mejor no iniciar un camino tan peligroso. Tanto yo como mis hijos somos muy conscientes de ello.
Esto es lo que aconseja M.ª Victoria a quien tenga problemas con la bebida:
·Que mire el problema que tiene, que sea consciente de ello.
·Que vaya al médico de cabecera para que lo manden a especialistas en toxicomanías.
·Que cuando se esté tratando acuda a ARTIC o al Centro de Día.
·Que pida visita con la psicóloga o con los grupos de terapia.
·Que sea consciente de que no tiene un problema único, desgraciadamente hay mucha gente enganchada al alcohol, la cocaína o la ludopatía.
·Debe de saber que mantener el contacto con la asociación es muy importante.
·No debe avergonzarse si recae, debe pedir ayuda si vuelve a beber o a drogarse en general, pero debe parar, no ir a más.
·Sentirse feliz y sano si no consume, es una heroicidad posible.

__ Declaraciones de M.ª Victoria, viuda de Benito Pozo Roso. 9 de mayo de 2005.

2. EMPEZANDO A BEBER: JUGAR CON FUEGO

...Esa noche yo también volví a beber con él, para estar unidos; ya que no estábamos juntos en la sobriedad quería estar junto a él como fuera. Le quería y haría lo que hiciera falta para comprenderlo. Sé que fue un error, pero tenía que digerirlo y creérmelo. Debía pensar y sentir por los dos aunque fuera una locura. Debía ser fuerte para resistirlo. Nos queríamos perder para encontrarnos. Quise pensar que así podría rescatarlo, aunque yo me estaba precipitando al vacío. Aborrecía estar sobria mientras él estaba borracho, así que me emborrachaba con él. Aparte de los efectos que me producía el alcohol, siempre sentía la garganta seca y la boca mojada, no húmeda. No había sincronía entre mi estado mental y físico. Me encontraba mal, pero seguía bebiendo.

Lo que al principio fue divertido se ha convertido en un padecimiento siniestro donde ambos hemos perdido los papeles. No me gusta la experiencia, pero me da morbo. Cuando estoy ebria no sé si estoy durmiendo o despierta. Lo que en el comienzo es júbilo y desenfreno se torna en estupidez y zafiedad. No hay sensibilidad, somos como dos pergaminos envueltos independientemente y nadie podría descifrar lo que hay dentro. Dice Nietzche que el amor desea y el temor evita. Es verdad. Temo la reacción de mi marido. Casi no le conozco y vuelvo a rememorar lo que aprendí en la universidad del filósofo: “Hemos de temer a quien se odia a sí mismo, pues seremos las víctimas de su rencor y de su venganza. ¡Veamos, pues, cómo podemos reducirlo a que se ame a sí mismo!”, y otra parte de un aforismo que dice: “... la igualdad... abre la vía para la ausencia del dolor. Al final de la meta estaría ciertamente la ausencia del dolor, pero también la ausencia de felicidad...”

Por ello pienso que lo esencial del estado de embriaguez es el sentido de plenitud y de intensificación de las fuerzas, como escribía Nietzche, por lo que lo esencial que busco en el acto de beber es ese sentido de plenitud y de intensificación de las fuerzas, eso es, un sentido, una sensación sólo. Recuerdo también haber leído que la fórmula de la felicidad es saber elegir entre el sí y el no, una coherencia con lo que uno considera lo mejor de sí mismo y tener una meta, porque al comienzo de los vicios nos encontramos aún muy cerca de la virtud.

Que suave es la línea de la frontera, y que desagradables las experiencias venideras, capaces de volver repugnante la vida entera. Me dejo llevar pero me siento en la encrucijada de seguir drogándome o dejarlo, me manejo entre el sí y el no. Me siento sola y he aprendido algo de mi admirado pensador que me hizo amar los estudios filosóficos, cuando dejó escrito: “Si alguna vez hemos llevado cadenas tenemos un fino oído para el ruido de las cadenas”.

__ Extracto del diario de una bebedora ocasional que prefiere quedar en el anonimato. 5 de mayo de 2005.

3. EL "DELIRIO": MIEDO, DOLOR Y CUCARACHAS

Carlos, de 33 años, casado y con una hija, decidió un buen día dar su último trago. Junto a su mujer se dirigió a la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca, a finales de julio del año 1985, y dijo: "No quiero beber más, ayúdenme". Estaba a punto de iniciar otra etapa terrorífica del alcoholismo, el mal conocido como *delirium tremens*. Ríase usted del "mono" de la heroína. Cinco días sin beber una gota, receta en mano, se dirige al médico de cabecera y en su consulta se inicia el fenómeno con una crisis epiléptica, síntoma del síndrome de abstinencia, que le tira al suelo, produciéndole un corte en la ceja que requiere varios puntos de sutura. Era jueves, y la existencia de una herida aconseja a los médicos no facilitarle la medicación de ARTIC.

"El viernes por la noche comencé a ver personas en casa que me miraban y desaparecían. Acostado en la cama, sin poder dormir (el insomnio es otra faceta del "delirio"), me obsesioné con que mi cuñada estaba en el dormitorio, detrás de las cortinas, diciéndome que no bebiese. Comenzaron los escalofríos, los calambres y temblores. Mi mujer me decía que no había nadie en la habitación, pero para mí era tan real como que ahora estamos hablando. Salía de casa y entraba sin enterarme. Por fin, cuando se hizo de día, mi mujer me acompañó a la parada del autobús, del que bajó mi cuñada. Ni aun así me convencí de que todo era producto de mi mente, jamás lo hubiese reconocido."

El domingo salen a dar un paseo por la ciudad, pero los coches estacionados se movían, daban bandazos. Ya no puede esperar más, se dirige al ambulatorio y pide insistentemente que lo lleven a Bétera. Le dicen que espere al especialista, pero él no puede esperar. Cogen el autobús para ir al hospital La Fe y el viaje se convierte en un suplicio. "Le cerraba la ventana el conductor, le tiraba el cigarro y le hacia las mil perrerías. Por fin, sentado, me di cuenta de que salía agua por el asiento del conductor y mojaba a mi compañero. Le grité que cerrase el grifo. En todas las paradas que hacía, la gente me miraba desde la acera y, cuando el autobús volvía a arrancar, todos echaban a correr detrás de mí. Yo creía que me querían matar y le decía al conductor que corriese más.

Compréndalo, era tan real para mí que tenía verdadero pánico a que me cogiesen. Fue terrible."

La llegada a la residencia sanitaria, pese a ser su salvación, es la etapa más dura del recuerdo. Lo peor estaba por venir. Al llegar, le introducen en una habitación y le sientan en una camilla. "Estuve un rato sentado y, de repente, del suelo empezaron a salir como una especie de palmeras pequeñísimas que se abrían y cerraban, cambiaban de color y echaban humo. Comenzaron a alcanzarme pequeñas serpientes que me quemaban todo el cuerpo. Las quemaduras las sentía como si realmente ocurriesen, por todo mi cuerpo. Es como si me estuviesen quemando vivo. Comenzó a salir humo de debajo de las puertas, un humo tóxico que me abrasaba la garganta. Rompí las sábanas de la camilla y tapé los

resquicios de las puertas, pero entonces me ahogaba. Llegaron varios médicos, que yo creí que me iban a matar, y, por fin, me redujeron y me dormí.
Desperté en una sala con varios enfermos más, atado de pies y manos. Por los tubos fluorescentes del techo me tiraban arañas y cucarachas. Presté atención y oí cómo, detrás de la pared, los médicos estaban preparando mi entierro. Iban a matarme. Grité llamando la atención de la enfermera, que llegó y me apretó más las correas de los pies. Por las pantallas del techo salía ahora gas y líquido. Por fin me llevaron a una sala, me metieron en la cama –todo esto lo imaginaba Carlos con plena seguridad de que ocurría realmente, con velas alrededor, y convencido de que moriría momentos después.
Sólo recuerdo la angustia de ser impotente ante todo esto. Sentía realmente la angustia del que se va a morir y lo sabe. Me sentía solo, abandonado de todos y consciente de que la culpa era mía, los demás se reían de mí por eso. Me dormí y desperté después de mucho tiempo en una sala, atado con vendas a la cama y con mi mujer al lado. Todo había pasado y, entonces, no recordaba nada. Habían cesado los calambres, el frío y el dolor."

Carlos estuvo durante cuatro días más soportando la "bajada" del delirio hasta que regresó a la realidad. Al quinto día estaba destrozado por la tensión. El enfermo no reacciona ante los impulsos nerviosos, por lo que no siente dolor físico. Sin embargo, sus alucinaciones son tan reales que siente las quemaduras, los golpes y el dolor imaginario como si, efectivamente, los sufriese. Cuando recuerda el episodio, le queda la sensación de angustia, la desesperación. "No saber qué ocurre, porque, de repente, todo tu mundo se desvanece y sólo existe la imaginación, real, real como la vida. Todos te abandonan, estás solo en un mundo que desconoces, te persiguen y no sabes por qué. Imagino que la muerte real debe ser así".
Este hombre está ya muchos años sin beber. Toda su familia está encantada por ello. "Mis hijos, que antes huían al verme entrar en casa, ahora se lanzan a mis brazos cuando me ven, y eso, bueno, le emociona a uno. A mi madre, según dicen, la he tirado mil veces de casa y se ha ido llorando. Mi mujer, bueno, para qué hablar. Ellas son las que realmente han sufrido y por ellas estoy contento de haber dejado el alcohol. Nada tengo que ocultar, estuve enfermo y he sanado. Algo he aprendido, a aborrecer a los "amigos" que se aprovechan de uno cuando está así, cuando uno busca compañía para su borrachera y se quedan a tu lado porque pagas. Hay que pagar para tener este tipo de amigos." Quiere que otros salgan del fango, porque si se presta a narrar su historia es porque el *delirium tremens* siempre es angustioso y no siempre se sale de él con vida. En esa terrible circunstancia, no es difícil que uno se lance por la primera ventana que encuentre para terminar con todo. Por otra parte, como se vive un mundo distinto, un atropello de coche o de tren no es nada extraño. Por último, la mente no siempre resiste bien la prueba y

puede quedar afectada para toda la vida. La primera reacción del alcohólico ante el delirio es pensar que se ha vuelto loco de repente y pide ir a Bétera.

“No sé cómo comencé a beber, aunque imagino que del mismo modo que lo hace todo el mundo: sin querer. Me di cuenta de que estaba muy mal cuando comenzaron a temblar las manos, cuando ni siquiera podía firmar la hoja del paro. Tenía vergüenza de que me vieran borracho y esperaba al último día para ir a cobrar. Ahora puedo decir que he vuelto a nacer, que he regresado a la vida. No creo que jamás vuelva a probar una gota. ¿Aconsejar a otros que lo dejen? Imposible, cuando uno bebe no quiere ni oír hablar de ello, no te habla más. Pero hay que hacer un esfuerzo por entender que eso nos lleva a la muerte. Lo malo es que el alcohol no deja pensar.”

__ Colaboración para este libro del protagonista de la historia.

4. ACERCA DEL CAMBIO DE CONDUCTA O DE PERSONALIDAD: Dr. Jekyll y Mr. Hyde

En la magnifica novela de R. L. Stevenson *Dr. Jekyll y Mr. Hyde* se reflejan magistralmente los efectos que puede causar el consumo de drogas. La descripción del desdoblamiento de personalidad o desinhibición absoluta que padece el protagonista, el puritano Dr. Jekyll, puede ilustrar sobre los efectos que desencadena en la mente de muchos consumir sustancias tóxicas para el organismo.

Aunque el alcohol no necesariamente produce cambio en la personalidad, sí lo hace en el proceder y en lo que percibe la persona bebedora y quienes la rodean. Se considera interesante ofrecer algunas citas de la novela enunciada para ver también el problema de la drogodependencia o drogadicción desde la óptica literaria.

El autor señala el orgullo como raíz y causa de la debilidad de la voluntad. Así se expresa el doctor Jekyll:

Imagino que cuando un borracho razona consigo mismo sobre su vicio, sólo una de cada quinientas veces se siente afectado por los peligros que le hace correr su brutal insensibilidad física; ni tampoco yo, por mucho que reflexioné sobre mi situación, tuve lo suficientemente en cuenta la absoluta insensibilidad moral y la insensata prontitud para el mal que eran los rasgos característicos dominantes de Edward Hyde. Y, sin embargo, a ellos debo mi castigo. Mi demonio, desde hacía largo tiempo enjaulado, salió rugiendo de su encierro. Yo era consciente, incluso en el instante mismo de ingerir la droga, de una más desenfrenada y furiosa propensión al mal. Esto tiene que haber sido, supongo, lo que desencadenó en mi alma aquella tempestuosa impaciencia con que escuché las corteses palabras de mi infortunada víctima; declaro al menos, ante Dios, que ningún hombre moralmente sano podría haber sido reo de semejante crimen por tan nimia provocación; y que lo golpeé con la misma falta de juicio con que pudiera romper un niño enfermo su juguete. Pero yo me había despojado voluntariamente de todos esos instintos compensadores.

...Y a ello había que añadir que aquel insurgente horror estaba atado a él más íntimamente que una esposa, más íntimamente que un ojo; aquello estaba enjaulado en su carne, donde lo escuchaba gimotear y lo sentía pugnar por el nacimiento; y que aprovechaba todo momento de debilidad, y la confianza del sueño, para imponérsele y destituirlo de la vida. El odio de Hyde a Jekyll era de un orden diferente. Su terror a la horca lo impulsaba de continuo a suicidarse temporalmente, retornando a su prístino lugar subalterno de parte y dejando de ser persona; pero aborrecía aquella necesidad, aborrecía el abatimiento en que ahora se hallaba sumido Jekyll y estaba resentido por el disgusto con que era mirado...

__ Del libro *Dr. Jekyll y Mr. Hyde* de R. L. Stevenson.

5. NOTAS DE LA FAMILIAR DE UN ALCOHÓLICO

El hecho de hacer este escrito no es ni más ni menos que intentar pagar una deuda moral que adquirí hace mas de quince años con los compañeros de ARTIC, y tratar de que quien lo lea, si lo necesita, sepa dónde acudir.

La enfermedad alcohólica es un punto y aparte de la sanidad. Hasta hace muy poco no estaba reconocida como tal, esa ha sido la lucha de las asociaciones de alcohólicos rehabilitados.

Celebrar con alcohol está tan normalizado (vinos de honor, brindar por la felicidad de los novios, por el año nuevo, por el que cumple años, la expresión quedamos a tomar unas copas...); no nos damos cuenta que hay un problema con el alcohol hasta que éste es grave.

Como familiar, reconozco que vemos que algo pasa, aunque al principio no sepamos muy bien qué es. Cambia sobre todo el carácter (No reconozco a la persona con quien duermo, yo no me casé con él, lo hice con una persona encantadora que ahora grita por nada y se enfada sin motivo...). Porque, como he dicho antes, lo normal es beber y celebrarlo todo con alcohol.

¿Por qué no aceptamos la palabra alcohólico? No suena bien. A veces pensaba que era preferible que le hubiesen diagnosticado diabetes, hipertensión, o cualquier otra enfermedad. Por mi experiencia y en el día a día de la asociación, os puedo asegurar que es difícil aceptar que se padece esta enfermedad, tanto para el que la sufre como para las personas de su entorno. Sobre todo el alcohólico que no ha perdido su trabajo, que no le pega a su mujer, que es simpático socialmente. Y que sólo se le manifiesta el mal humor en casa.

La solución comienza cuando reconoces que es algo que no se ha buscado, porque el que se rompe un brazo al caerse va al traumatólogo y con yeso, operación o como sea, ese brazo se pone bien. Esto, salvando las distancias, también se recupera. Hay que ir al especialista y con una dosis alta de voluntad y apoyo del entorno, sobre todo de la pareja o familiares directos, también tiene solución.

Es un atrevimiento por mi parte asegurar que todos conocemos a alguien: familiar, amigo o amiga, vecino, conocido que tiene o ha tenido problemas con el alcohol; pero si reflexionamos un poco, seguro que conocemos a alguien.

Si estás leyendo estas líneas y sospechas que puedes estar en esa situación, llámanos al teléfono de ARTIC: 96 156 46 58, porque es el comienzo de una nueva vida.

__ Escrito de Pilar Escribano para el número 20 de la revista ATENEA, Revista de mujeres para todos los públicos.

6. ALCOHOL Y VIOLENCIA: ¿Unidos para siempre?

La relación entre el alcohol y la violencia está ampliamente documentada en la literatura internacional. En muchos estudios sobre la violencia familiar aparece el consumo abusivo de alcohol como uno de los factores precipitantes de la agresión física o psicológica. El abuso de alcohol está presente en más de la mitad de los casos de violencia familiar. Algunos estudios han encontrado que hasta un 65% de personas denunciadas por maltrato a la infancia mostraba problemas con el alcohol, y este porcentaje podía llegar hasta un 87% cuando se trataba de maltrato a la pareja.

La violencia familiar genera consecuencias de muy alto riesgo para la vida de las víctimas, entre ellas, las conductas autodestructivas vinculadas a la adicción. El abuso de alcohol surge como una liberación frente a tan pesada carga, lo que lleva a la víctima a un mayor perjuicio, ya sea en lo físico, psicológico o social. Existen evidencias suficientes que sugieren que algunas mujeres víctimas de violencia familiar comienzan a abusar del alcohol como respuesta a esa situación que viven.

Consideramos que en muchas ocasiones ambas conductas (el consumo de alcohol por una parte, y la violencia por otra) conforman un círculo vicioso entre víctimas y agresores: mientras, por una parte, el consumo de alcohol por uno de los cónyuges se vincula a la violencia que ejerce hacia la familia, por otra, las víctimas desarrollan, como consecuencia de esta violencia, conductas evasivas y liberadoras como el consumo de alcohol. De una rápida lectura de los párrafos anteriores se podría deducir -erróneamente- que el alcohol y la violencia están íntimamente ligados. A veces escuchamos tanto en la calle como en los medios de comunicación que el alcohol es la causa de muchos actos violentos. *Le pegó porque estaba bebido..., si no bebe es un hombre normal, pero si bebe es muy peligroso...*, etc. etc.

Cuando un hombre violento arremete físicamente a una mujer, lo primero que parece que nos preguntamos es: ¿iba bebido?... Y parece que si la respuesta es SÍ, lo entendemos todo claramente: el alcohol le ha vuelto loco.

No cometamos el error de generalizar que todos los alcohólicos son violentos. Ni todos los hombres violentos presentan problemas de alcohol, ni todos los enfermos alcohólicos muestras conductas violentas. El abuso del alcohol, como hemos señalado anteriormente, es o bien una consecuencia de sufrir la violencia (pensemos en aquellas mujeres que se refugian en el alcohol para huir de su realidad de maltrato), o un precipitante de la conducta violenta y no su causa directa.

Los maltratadores presentan toda una serie de limitaciones psicológicas (falta de control de impulsos, ira desmedida, baja tolerancia a la frustración, creencias erróneas sobre la mujer, etc.), que están en la base de su comportamiento violento; y si abusan del alcohol, aumenta la probabilidad de agresión y maltrato. Pero muchos enfermos alcohólicos no

presentan estas limitaciones psicológicas, y aunque abusen del alcohol, existen muy pocas probabilidades de que cometan agresiones.
En el caso de los agresores, el alcohol precipita algo que ya existe, es un disparador de la violencia. En el caso de las víctimas, el alcohol puede convertirse en su refugio. En el caso de los enfermos alcohólicos, la violencia sólo aparece entre los violentos.

__ Escrito de María José Beneyto (de la UPC-ARTIC), publicado en el número 16 de la revista ATENEA.

7. LAS MADRES, LOS PADRES, Y LA PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS

Está ampliamente demostrado que la prevención del consumo de drogas debe iniciarse a edades muy tempranas. Prevenir el consumo de drogas desde muy pequeños es mucho más que hablar a las hijas e hijos de las drogas, consiste en iniciar o reforzar toda una serie de actitudes hacia las drogas y hacia ellos y ellas que les protejan en un futuro de esos problemas. En la actualidad, una tarea específica de los padres y madres es ayudar a sus hijos e hijas frente al riesgo. Los factores de protección frente al consumo de drogas son las condiciones que hacen que una persona sea menos vulnerable ante las drogas. Estos factores de protección facilitan el rechazo a las drogas y van desarrollándose poco a poco desde las primeras etapas de la vida.

La familia es un espacio privilegiado para educar y formar a nuestros hijos, favorecer hábitos de vida saludables y prevenir el uso indebido de drogas. La familia es fundamental para transmitir información, experiencias, valores, actitudes, creencias, reglas de conducta, etc.; proporciona a las hijas e hijos un ambiente de amor y aprobación que facilita la estabilidad emocional; se convierte en modelo de aprendizaje y espacio de crecimiento para los menores; es el núcleo en el que éstos toman sus primeras referencias educativas; y es un refugio para el descanso y para compartir las experiencias y momentos de diversión.

Los padres y las madres pueden ayudar a sus hijos e hijas desarrollando, potenciando e instaurando esos factores de protección: la seguridad en sí mismos, el autocontrol, la capacidad de empatía, la autoexpresión emocional, la autoestima, las habilidades de comunicación, el pensamiento crítico y alternativo, la resistencia ante la presión grupal, las actitudes positivas hacia la vida saludable, etc. Estos factores de protección aunque deben ser fomentados en los centros escolares tienen su origen en la familia. De esta manera se ayuda a los pequeños y pequeñas a madurar y se facilita su integración familiar.

Desde la UPC-ARTIC, convencidos del papel esencial de la familia en la prevención de las drogodependencias, hemos iniciado unos talleres dirigidos a padres y madres en los que pretendemos abordar estos aspectos, además de reflexionar sobre los patrones educativos adecuados, las relaciones familiares, la comunicación positiva y la inteligencia emocional. De esta manera, intentaremos que los menores estén más protegidos frente a la posibilidad futura del consumo de drogas, porque habrán desarrollado recursos personales y sociales para enfrentarse a esas situaciones difíciles.

Los talleres se dirigen a padres y madres de alumnos de primaria, entre 6 y 12 años, y podemos confirmar que hasta el momento tenemos unas 250 inscripciones. Desde aquí

os animamos a participar a todos aquellos que así lo deseéis. Simplemente tenéis que contactar con nosotros, y os informaremos de las fechas en las que se realizan.

__ Artículo publicado en la revista ATENEA (número 20). Firmado por M.ª José Beneyto, de UPC-ARTIC.

8. DÍAS DE VINO Y ROSAS, paradigma cinematográfico de la relación entre una pareja de alcohólicos.

En esta película que dirigió Blake Edwards en 1962 Jack Lemmon y Lee Remick encarnan a una pareja atrapada por el alcohol con nada a lo que aferrarse excepto al amor que los une. Transcribimos algunos diálogos de la película paradigma de la relación entre alcohólicos. Una visión cinematográfica que no pierde actualidad.

No bebo, gracias dice ella cuando él le ofrece una copa (es un ejecutivo que vuelve a verla en su trabajo y la invita a cenar).

Van a un restaurante, ella es la secretaria del jefe. En su conversación se dice:

Todos olvidamos en algún momento nuestro orgullo contra nuestro trabajo.

Él le pregunta: *¿qué tiene contra el alcohol?*, a lo que ella responde: *No le encuentro utilidad*.

A ella le gusta el chocolate, es adicta al chocolate, y él la invita a una copa de licor de chocolate (brandy alexander con chocolate) a ella le parece divino.

Los dos están muy alegres y ella, risueña, dice: *Bebe usted como un cosaco. Sí*. - dice él- *Me sienta bien*.

Él es un bebedor social que utiliza el alcohol para darse ánimos. Ella rememora que el brindis que hacían sus padres decía: "Juntos en el paraíso", y cuando ella aún no ha sucumbido al alcohol le recita: *Largos no son los días de vino y rosas. De un nebuloso sueño surge nuestro sendero y se pierde en otro sueño...*

Se van enamorando y quedan a cenar en casa de ella y le dice: *Es usted un hombre de principios*, porque ha dado su opinión en el trabajo; después él le comenta que su nuevo jefe bebe sin cesar; ha llevado a la cena chocolate y champán, además de soda y güisqui. Brindan por los hombres de principios.

Las cucarachas surgen desde el principio de la película, ella tiene en su casa una premonición del *delirium tremens* que aparecerá a lo largo de la película..

Se casan y ella le presenta a su padre por la noche. El padre le dice que la cuide, que es buena y bien educada. Al salir, después de una situación tensa, ella le pide ir a un lugar agradable y tomar una copa.

En su transcurrir diario él llega un día y ella está con su hija bebé. Debe ir a una fiesta y le pregunta si ella irá, pero no puede porque ha de cuidar a la niña.

Él va a la fiesta y vuelve borracho a su casa, coge unos tulipanes del jardincillo de la entrada, que se cortan de cuajo cuando se cierra el ascensor, y no se da cuenta, lleva un manojo de flores mutiladas, sólo ofrecerá el tallo sesgado. Intenta justificarse de su estado y arguye ante ella que beber forma parte de su trabajo, dice: *Estás fría y serena y yo vengo de trabajar. Siento tu desaprobación: ¿Hay alguna ley que desapruebe que tú bebas? Dale a la niña leche maternizada y diviértete conmigo*.

La niña duerme y se despierta por las voces, él se da cuenta de la situación que ha provocado y dice preocupado *¿Cómo he podido hacer eso? ¿qué me pasa?*

La obliga a beber y después dice que lo siente.
Vuelve con mal aspecto por la mañana al trabajo y pide café. Toma pastillas para la resaca, se afeita en la oficina y fuma en la reunión. Su jefe ha sido sustituido y todo apunta a que ha sido por beber demasiado. A él lo van a destinar a otra ciudad. Llega a casa y habla con su esposa, tomando unas copas, de los problemas que tiene con el trabajo, y en casa ya nota que hay menos alcohol del que él creía. Acude a otra fiesta social y muy pronto se irá a otra ciudad por motivos laborales. La protagonista se queda sola, en la imágenes se nos muestra que está en casa bebiendo mientras ve dibujos animados en la tele, su niña está en la cama intranquila, intentando coger el sueño.
Él llama por teléfono a su suegro, que le dice alarmado que su hija bebe demasiado, y que él, como marido, debe hacer algo por ayudarla a dejar el alcohol. Tras la conversación se queda preocupado, pero pide otro güisqui en otra de las fiestas de su trabajo (se dedica a relaciones públicas)
Su esposa se ha emborrachado y accidentalmente ha prendido fuego a la casa.
Ella está casi serena cuando él vuelve porque lo han despedido. Un día, mientras pasea, buscando encontrar trabajo, se mira en un cristal de escaparate y se queda extrañado de su aspecto. Se preocupa, quiere hablar con ella, que está bebiendo una cerveza. Él se ve un borracho y quiere que ella también se vea borracha. En cuatro años lo han despedido de sus trabajos y acaba de tomar conciencia de que le han despedido por ser un borracho. Dice que deben enfrentarse con la realidad: *Nos volveremos abstemios y reorganizaremos nuestras vidas. Hay que hacerlo ya, antes de que sea demasiado tarde*. Van a casa del padre, que cultiva flores, buscando el camino de la regeneración. Se comportan dignamente durante algún tiempo y comparan el placer que sienten al no beber porque también pueden divertirse de otras formas, como yaciendo sobre la paja, con el placer que sentían al beber antes de engancharse.
Están bien, llevan dos meses sin probar alcohol. Dice ella tonteando *Ser demasiado bueno es peor que la muerte ¿un sorbito para celebrarlo?* Él está preparado, se sube el pantalón y lleva dos botellas de güisqui pegadas con esparadrapo a las piernas. Ella se resiste, le dice que arruinarán sus vidas, que ya están curados..., pero él insiste, sólo unas copas para celebrar haber sido buenos. Le presenta a las gemelitas, las dos botellas.
Están eufóricos y se beben todo; él va a por otra botella que tiene guardada y la busca con desesperación en el invernadero del suegro, la escondió y no la encuentra. En su búsqueda desesperada destroza el invernadero (es una escena de gran dramatismo): está mojado y lleno de tierra, rompiendo todo lo que encuentra a su paso hasta que la encuentra. Después sufre un *delirium tremens*, tras salir de la experiencia dice: *Estoy podrido* Le visita un miembro de alcohólicos anónimos (una agrupación de alcohólicos para la deshabituación). Cuando vuelve a casa le propone que deben curarse ambos, pero ella no reconoce que

es alcohólica, se lo niega a sí misma, no quiere degradarse frente a un grupo de alcohólicos. Dice que podrá dejarlo con fuerza de voluntad. No beberá, y basta.
Él va a las reuniones semanales de Alcohólicos Anónimos, donde hay confraternidad entre hombres y mujeres para curarse del alcoholismo. El único requisito es dejar de beber. Dice su nombre y reconoce que es un alcohólico ante todos.
Al volver a casa no ve ni a su esposa ni a su hija. Está perdido y ya sabe que beber es un juego en el que se puede perder, que tiene una enfermedad que no se diagnóstica hasta que uno la adquiere. El miembro de la asociación le dice: *Tu rehabilitación es una acusación contra ella* (el alcohol siempre estuvo presente en su relación) *La botella es Dios, nada ni nadie importa*.
La encuentra vencida en un hotel perdido y vuelve a beber casi como un sacrificio de solidaridad con ella. Luego va a un bar a comprar alcohol y delinque. Lo humillan y vuelve a tener un *delirium*.
Amarrado a una camilla sufre lo indecible, después sólo piensa *tengo que ir por mi mujer* (está con su padre), y sabe que tiene que seguir abstemio aunque esté separado de ella. Si realmente la quiere debe darle ejemplo y resuelve hablar con su suegro, aunque éste no quiere verlo; pero él insiste y le devuelve dinero que le hizo perder. Recapacita y le dice que esa es una parte del dinero que gastaron en un par de borracheras. El suegro le acusa: *Tú empujaste a mi hija a la bebida, tú la enviciaste. ¿Que dónde está ella? Se fue hace tres días con otro borracho*. Él, que ya ha encontrado trabajo y es abstemio, necesita reconciliarse consigo mismo y hace vida normal encargándose de su hija, debe salir adelante.
Un día ella se atreve a llamar a la puerta del hogar de su marido e hija con el aspecto cansino de cuando un bebedor no bebe y a este respecto le dice: *Esto es casi un motivo para seguir bebiendo. No ha sido fácil estar un par de días sin beber. Sería maravilloso volver a lo del principio. Quiero volver a casa, pero no puedo. Nadie ha mitigado mi soledad*… Él, señalando la habitación donde duerme su hija le responde: *Ahí hay una niña que sueña con despertarse y ver a su mamá*.
Necesito beber porque quiero ver las cosas mejores de lo que son, dice ella. Él intenta convencerla: *Si quisieras intentarlo… trabajo y vivo decentemente porque soy abstemio. No quiero una relación de tú, yo y la botella. No volveré a beber nunca. Puedes agarrarte a mi tabla de salvación, sólo tú y yo, nada de tríos.*
Todo es muy sucio dice su esposa, él le responde: *Hazlo por ella*.

__ Película *Días de vino y rosas*. Director Blake Edwards. 1962. Interpretada por Jack Lemmon y Lee Remick.

9. VENGO A ARTIC PORQUE ES MI MANERA DE CONTROLAR LA ABSTINENCIA

En la sala de informática de la asociación José Luis está dispuesto a contar su experiencia con las drogas: el alcohol y la cocaína.
Acaba de salir del trabajo, viene limpio y suavemente perfumado, con una bonita camisa blanca. Tiene 34 años y también quiere dejar de fumar.
Nos cuenta su relación con las drogas y con ARTIC:

Para solucionar los problemas que puede ocasionar el alcohol no basta con dejar de beber, hay que dejar unos hábitos, porque donde hay hábitos hay pensamientos y sentimientos, los cuales acaban oxidándose por el consumo de las drogas. Cuando dejas de beber te calientas mucho la cabeza...
Yo hace ya dos años que vengo a ARTIC, acudo a la asociación porque es mi manera de controlar la abstinencia, venir aquí te recuerda el día a día, es una muleta. Es que yo llevaba mucho tiempo bebiendo, desde muy joven bebía y tomaba, he sido adicto a lo que fuera. Soy compulsivo.
La verdad es que no sé cuanto tarda una persona en hacerse alcohólica, pero yo comencé a beber cuando tenía catorce o quince años, las litronas, calimocho, fumaba porros... Después de estudiar en el instituto de La Marxadella empecé a trabajar en una obra como electricista, el lugar idóneo para potenciar lo que me estaba enganchando, yo no digo que todos los que trabajen en una obra beban, pero sí que lo hace una mayoría en el rato del almuerzo sobre todo, pero también de buena mañana. Como he dicho, soy compulsivo, y no me contentaba con poco.
Yo he consumido cocaína y alcohol, alcohol y cocaína, un círculo vicioso.
Me gastaba todo lo que tenía, todo lo que ganaba; iba colocado para trabajar y nadie lo notaba.
Yo estaba casado y tengo dos hijas, supongo que no me enrollé muy bien en este tiempo de mi vida, aunque a mis niñas nunca les ha faltado de nada.
Cuando fui consciente de que estaba enganchado me metí en alcohólicos anónimos de Valencia, y mi mujer en AL-ANON (asociación de familiares de alcohólicos). Comencé a ir a la asociación porque tomé conciencia de que estaba mal y a instancias de mi familia. Mi mujer dejó de ir a la asociación de familiares y creo que no me apoyó lo suficiente, sería demasiado duro para ella, lo comprendo. Estuve dos años sin beber pero recaí. Me separé de mi mujer y cada vez fui a peor. Estaba hundido.
Vine a ARTIC en 2003, al principio jodido, ahora veo a mis hijas, que también vienen a la asociación, y no me arrepiento de haber tomado la decisión.
Bueno, vayamos por partes, antes de separarme ya digo que bebía compulsivamente, cuando rompí con mi mujer mi madre se portó como lo que es, una buena madre. Se hizo

cargo de mí, yo iba a trabajar y consumía cocaína diariamente (incluso posteriormente, cuando lo dejé, aquí, en ARTIC, me pillaron con un test de orina que dio positivo. Pasé vergüenza). Yo ya estaba fatal con la bebida y tuve un *delirium*. Mi madre me llevó al médico de cabecera y éste me mandó a la UCA (Unidad de Conductas Adictivas). Allí me trató la psicóloga, comencé a tomar fármacos, *Antabus* (para que dé reacción en el cuerpo cuando tomas alcohol) y *Revia*, para la abstinencia, también me recetaban *Diazepan*, pero me atontaba mucho, eso es según las personas. La verdad es que actualmente me considero una persona sana, siempre he comido bien.

Mi padre, mi madre, mi hermana y mi cuñado han sido mi tabla de salvación, y me siguen ayudando, tanto con apoyo moral, como económico. Es que llega un momento en que no eres nada, estás "agilipollao", muy liado...

Me metí en ARTIC y me encuentro con gente como yo; me he sentido bien desde el principio, ahora participo hasta en el teatro de la asociación. Son mucho más que amigos. La condición de alcohólico o drogadicto no se cura resignándose, sino aceptándola. El que se resigna acaba por no venir. Hay que buscar tu sitio en la asociación, y eso se encuentra buscando, estando, compartiendo. Ya ves, yo vengo aquí cuando salgo del trabajo, me ducho y vengo gustosamente.

¿Que qué me llevó a consumir y engancharme? Pues no lo sé, otros lo hacen y tal vez no se enganchan, hay predisposición. Soy así porque sí. Ahora se me abren nuevos horizontes, he encontrado pareja aquí después de dos relaciones fallidas (la primera con quién me casé y estuve diez años, y la segunda con una chica con la que me relacioné sólo un año y fue una locura y mala experiencia).

¿Que si es fácil mantener una relación de igual a igual? Pues por una parte sí que es más fácil, porque el autocontrol es muy importante, pero somos personas que hemos vivido o mal vivido muy intensamente y a veces chocamos. No he buscado pareja pero la he encontrado, aunque no vivimos juntos. Yo sigo con mi madre y me va muy bien, me siento bien con ella.

Te diré que el alcohol es la base de las demás drogas. Pienso que la vida en general es dura, y algunos tenemos algo que nos marca esa tendencia a consumir alcohol.

No, no echo de menos aquellos tiempos de cuando comencé a beber, y creo que nunca los echaré de menos, no se me olvidan, los tengo ahí, en el recuerdo, pero he de aprender a que se puede vivir sin beber.

Con respecto a mi recuerdo del *delirium*, me sucedió que antes de entrar en la UCA dejé de consumir de golpe y eso me ocasionó el síndrome de abstinencia, luego me dolía el cuerpo, la abstinencia me tocó el sistema nervioso por haber dejado de consumir. Después me restablecí.

Sí, estoy contentísimo de cómo va mi vida. No tengo prisa ni me planteo ningún cambio de vida. Mis hijas, que ya tienen 12 y 7 años, también vienen aquí a relacionarse con otros

menores y están a gusto. Me comprenden. Como me siento fuerte, ahora quiero quitarme de fumar y espero conseguirlo. Me gusta esta sensación de libertad.
En la asociación ayudo en lo que puedo, soy miembro de la junta directiva, y curro en lo que haga falta, cambiando algún tubo fluorescente, cableados, en el despacho, en el ordenador, en los protocolos de la asociación, jugando al dominó, etc. También voy a las terapias y estoy en el grupo de teatro; ese es mi día a día. Lo bueno que tiene la abstinencia es que te hace entender la enfermedad.
En cuanto a mi trabajo en la directiva de la asociación estoy en la delegación de Quart de Poblet; acudo los martes a la terapia y también formo parte del Consejo de Bienestar Social.
Las terapias hacen falta siempre, te van dando de alta en algunas, pero siempre es conveniente continuarlas. Yo voy a las terapias de Quart con mi pareja. Allí digo cómo me siento.
Te digo con sinceridad que a mí me sirve mucho venir a ARTIC, entrar por la puerta me da fuerzas. Es mi escudo. Las actividades que se desarrollan en la asociación me fortalecen mucho. Me gusta hacerme cargo de cosas, disfruto haciendo faenas con mi compañero Juan, ambos llevamos el mantenimiento eléctrico del local.
¿Que qué consejo doy a quien viva algo similar a lo que yo he vivido? Pues cada persona es un mundo. Yo he estado mucho tiempo mal, diciendo lo mal que estaba, hasta que tomé la decisión de retomar mi vida.
Pero si estás mal y te echan una mano cógela. El tren pasa sólo una vez y no hay que perderlo.

__ Declaraciones de José Luis realizadas en ARTIC. 17 de mayo de 2005.

10. HE APRENDIDO A QUERERME Y VALORARME

María José dice que ARTIC es su casa desde que dejó de beber. Tiene 38 años y un saludable aspecto de mujer joven y activa.

Dice que va a ARTIC todos los días, excepto los jueves, desde las seis o seis y media de la tarde hasta que cierran los locales, que suele ser sobre las diez de la noche. Pertenece a la junta directiva de la asociación. Ella y Mariví (María Victoria) organizan los viajes y las cenas. Ambas son vocales de fiestas y, a tenor de lo que cuentan, se lo pasan muy bien desarrollando sus cometidos.

María José deja lo que está haciendo en la asociación para contar su experiencia. Nos reunimos primero en la misma sala donde hablamos con José Luis, pero hemos de dejar a medias la entrevista porque va a comenzar uno de los talleres. Bajamos a un pequeño despacho y ella, humildemente, me deja presidir la mesa, se ha sentado enfrente, de espaldas a la puerta.

Esto es lo que narra a lo largo del encuentro:

¿De qué quieres que hablemos, de que si he bebido mucho? Pues sí, soy alcohólica y llevo rehabilitándome tres años. No sé cuándo comencé a beber, pero creo que lo hice para vencer mi timidez...; tal vez todo comenzó cuando nació mi hijo pequeño. Cogí una pequeña depresión no sé por qué, porque la verdad es que no tenía problemas en mi vida familiar ni en el trabajo.

Yo ya había probado el alcohol, como todo el mundo, pero en esa época, no sé, hará unos siete u ocho años (mi hijo tiene ahora 8 años y mi hija 15) bebía en casa, siempre güisqui con limón, así me abría, me sentía mejor, es que soy tímida. Cuando bebía no tenía problemas.

Nunca he consumido en el trabajo, me he dedicado a limpiar y siempre he cumplido, no sé cómo pero cumplía. Llegó un momento en que me di cuenta de que no controlaba la bebida, me levantaba a media noche o cuando fuera a beber y mi marido no se enteraba de nada, yo esperaba a que estuviera dormido. Imagínate, cinco años así. Llegaba a beberme una botella de güisqui diaria,... y más.

Empiezas con poco y cada vez se va incrementando el consumo.

A lo largo de este tiempo mi madre y mi marido se percataron de que algo me pasaba, me veían mal y me llevaron a un psiquiatra; eso fue en junio de hace tres años, y estuve un mes contándole mi vida, pero no le decía lo que me pasaba en realidad, no le decía que bebía sola y a escondidas, hasta que un día tuve que beber expresamente para poder decirle lo que me pasaba, para darme valor y decir en voz alta que era alcohólica. Recuerdo que entraron en la consulta mi marido y mi madre porque los llamó el médico, y no entendieron nada, les parecía extraño. Sí que habían notado que no estaba bien pero no sabían por qué. Cuando se enteraron se quedaron fatal.

Tuve que ir al médico de cabecera y de allí a la UCA (Unidad de Conductas Adictivas), ya estábamos en julio y seguí bebiendo hasta septiembre. Pedí que me ingresaran en Bétera. Ingresé el 9 de septiembre, nunca lo olvidaré, cuando cumplía los 35 años.
El mes de agosto anterior fue terrible, pero septiembre fue muy bueno, como tenía tantas ganas de salir de las garras del alcohol ésta era una buena salida, era mi salvación. Allí estuve catorce días. Me sentía libre y estaba con iguales. Llegué arrastrándome y salí andando y con ansias de coger el camino recto.
Quiero explicar todo esto porque desde entonces me siento bien. Si hubiera seguido bebiendo no sé lo que me habría pasado, es difícil explicarlo, porque cuando se bebe el miedo y la ansiedad cesan, los temblores y la inseguridad se tienen cuando no se consume. No he recaído desde entonces, me gusta pensarlo.
Cuando salí de Bétera me mandaron aquí, a ARTIC, al principio estuve en el taller de pintura y tuve terapia individual y de grupo. Desde hace un año llevo la cafetería de la asociación y, además, estoy en la junta directiva. Entre mis tareas en la asociación está la de organizar actos lúdicos y festivos; hasta ahora he organizado un viaje a Calatayud y la cena de verano del año pasado..., dicen que lo hago bien.
He cambiado totalmente, antes bebía para hablar, ahora, como hablo mucho digo: “que no, no he consumido, hablo de normal”.
He aprendido a quererme y valorarme. Me ha costado mucho, he tenido que aprender a decir no. ARTIC es la salvación. Aquí todos tenemos apoyo, y mi marido, mi hija y mi hijo también vienen por la asociación. A mi marido le costó venir, pero ahora lo hace con gusto porque tiene amigos.
Se ha de venir a la asociación porque es frecuente que cuando la gente deja de reunirse con otros iguales vuelva a consumir; por eso, cuando pasa un tiempo sin ver a alguien le llamamos para ver qué pasa.
Yo sola me metí en el alcohol y yo tomé la decisión de dejar de beber, cuando me pregunté: ¿Dónde estoy? ¿Cómo he llegado a esta situación? Adelgacé mucho porque apenas comía y trabajaba a turnos. Siempre quería estar sola, como mi marido se iba al trabajo y en sus ratos libres yo le convencía para que saliera un rato, y dejaba a mis hijos con mi madre, pues me quedaba sola para beber, para seguir bebiendo sin testigos.
Mi hija, como ya es mayorcita, lo ha entendido, pero mi hijo, del que yo pensaba que no se había dado cuenta de nada por ser tan pequeño, me hizo ver que él sabía que yo, su mamá, había estado enferma y que en ARTIC me puse sana, así que él viene aquí pensando que es un buen lugar y juega y hace cosas con sus amigos, los hijos e hijas de muchos de los que vienen diariamente, como yo.
Mi madre se vino a vivir conmigo. Me siento mal por haberla engañado, a ella, a mi marido y a mis hijos. Los alcohólicos somos muy mentirosos cuando queremos beber, hacemos lo que sea para que nadie se dé cuenta de que estamos consumiendo y estamos enfermos...

Menos mal que he salido. Agradezco a mi familia todo lo que ha hecho por mí.
A quien se encuentre en una situación como la mía debe pedir ayuda antes de que sea demasiado tarde. Lo aconsejo de corazón. Yo he tenido que reconstruir mi vida.
ARTIC es mi casa y mi marido es maravilloso, le debo mucho. Sé que me quiere, como yo a él.

__ Declaraciones de María José en ARTIC. 17 de mayo de 2005.

11. LAS NECESIDADES QUE TENÍA CUANDO DEJÉ DE CONSUMIR COCAÍNA HAN DESAPARECIDO

"Nunca me he escondido, por eso quiero participar en este libro. Mi problema principal es la cocaína que comencé a tomarla porque contrarestaba el efecto del alcohol." Juan dice lo expresado anteriormente. Es un hombre fuerte de 36 años, buen conversador y muy ameno en sus descripciones. Nos cuenta los siguiente:

Empiezo a consumir sustancias sobre los catorce años, soy de un pequeño pueblo, Real de Montroi, y allí la cultura del alcohol es bastante patente, como en casi todos los pueblos cuando celebran algo. Era músico, y cuando salíamos con la banda en las fiestas, sobre todo en Fallas y Moros y Cristianos, se consumía mucho y me llevé la diversión a los fines de semana. Siempre se empieza por el alcohol, después probé el cannabis y fumé porros. Una de las teorías que tengo es que la persona toxicómana tiene dependencia a cualquier sustancia o al juego, una adicción no viene sola; pero contaré si puedo mi evolución, o mejor, mi propensión a la adicción.

Cuando yo tenía dieciocho años y estudiaba Automoción en Formación Profesional en Godella consumía bastante alcohol, estaba interno; después, cuando ya pasé al instituto La Marxadella en Torrent ya tomaba alcohol, sobre todo ginebra y güisqui, luego acabé con el güisqui solo.

Recuerdo que con veinte años o así, un repartidor nos suministraba hachís, pillábamos cien durillos, y hasta que nos lo pulíamos. Casi siempre iba ciego de porros porque es más barato que el alcohol. Por entonces dejé a mi primera novia con la que estuve cuatro años y empecé con otra con la que me casé. He estado doce años con esta relación y fue una época en la que consumía mucho, tenía un camello particular. Consumía de todo, *speed*, mescalina, anfetamina, éxtasis, de todo, menos heroína, porque siempre me ha dado miedo engancharme (tenía conocidos que en un mes caían). Yo pensaba que la cocaína enganchaba a muy largo plazo. Es su consumo continuado el que engancha, y así me enganché. Primero consumía los fines de semana, los sábados y domingos; luego el viernes, sábado y domingo; después entre semana... La pasta era un problema, aunque al principio no, porque además de estudiar trabajaba en un taller y yo me quedaba con el dinero, mi madre me dijo que ese dinero era para mis gastos, porque ya que mis hermanos habían estudiado y yo no gastaba tanto podía quedármelo. Después ya comencé a trabajar en serio y ganaba bastante.

De los veinte a los veintisiete años aumentaba el consumo paulatinamente. Me casé a los veintisiete años y para la boda ligué cinco gramos de cocaína (de eso ya hace nueve años) que me los consumí yo solo en el piso... Creo que me casé por inercia, fue una relación de consumo, de mi consumo.

Ella se rebotó, se alteraba por nada desde que nos casamos y yo empecé a consumir a

diario. Me gastaba muchísimo dinero, el excedente de los gastos propios de la familia. En su embarazo yo quise dejar de drogarme, quise dejarlo pero no podía, y eso fue lo peor, porque me aboqué al consumo y lo conseguía donde fuera, quería esnifar, la coca te pone más fumada, pero me gustaba más esnifada. Mi mujer trabajaba los fines de semana. Cuando nació mi hija yo ya me hacia cuatro o cinco gramos diarios y claro, empezaron los problemas económicos. De buena mañana, antes de ir a trabajar cogía, pero cogía poco a poco, los gramos separados para controlar algo. Cogía por la mañana, a las siete y media, al mediodía y por la tarde, tres veces al día.

Sí, yo era consciente de que tenía un problema, estaba latente, pero no ponía mucho de mi parte para solucionarlo, no me veía capaz. Me hice dos tarjetas en el banco, y luego otra... trampas de crédito para que no se enterara mi mujer y empecé a pedir adelantos de las horas, no del jornal, en mi casa entraba el jornal entero siempre, los problemas eran sólo míos.

Como me encontraba endeudado le pedí dinero a mi padre, a mis amigos y a mi hermana, se lo pedí con mentiras y me lo dejaron. Cuando se lo devolví a mi hermana, me sinceré con ella y le dije que tenía un grave problema con la cocaína. Mi esposa se enteró cuando mi hija cumplió un año porque alguien la alertó diciéndole que yo consumía a diario, fue cuando mi padre estaba muriéndose (un momento muy delicado para mí, obviamente). Entonces me dijo que me fuera de mi casa, mi casa, y que cuando estuviera bien que volviera, yo le dije que si me iba no volvería.

Se lo conté a mi hermana, dormí en su casa esa noche y al otro día fui con ella y mis dos hermanos a casa para hablar y ver cómo me podían ayudar. Ella estaba allí con su familia y de ayuda nada, me dijo que me buscara la vida.

Yo me iba de casa y mi hermano gemelo le dijo que no me denunciara por abandono de hogar ni por maltrato psicológico a mi hija porque no era cierto (yo siempre he cuidado muy bien de mi hija, no me hacía nada los fines de semana en los que mi mujer trabajaba, de verdad, yo siempre he bebido los vientos por mi pequeña). ¿Que si las he maltratado en realidad psicológicamente? No, pero he de reconocer que me cabreaba más de lo normal...

Así que de 2000 a 2003 he estado dando barrigazos, pero de la empresa me despedí yo, ellos no querían. Una de las primeras personas que supo de mi problema fue mi jefe y fue de los que más me ayudó.

Mi mujer me denunció y la jueza dictaminó una pensión razonable que yo les pasaría y un régimen de visitas a mi hija también razonable. La jueza vio que no era tan malo como ella lo pintaba y la puso en su lugar, llegamos a un acuerdo económico e incluso me pidió perdón. Yo nunca hubiese querido llegar a ese punto, llevaba años intentando dejarlo, estuve seis meses sin consumir y volví a caer, he tenido dos intentos de suicidio, uno con pastillas y en el otro me colgué, pero me encontró mi hermano y me salvó.

Vivía con mi hermana y mi cuñado. Me fui a Bétera y sólo pude estar allí tres días, me volvía loco, me habían quitado la medicación de antidepresivos, ansiolíticos, etc... y me pasé el mono allí. Tres días sin dormir, dando vueltas a la mesa de pin-pon.
Llamé a mi hermana para que me sacase de allí y vinimos a la Unidad de Conductas Adictivas, donde el doctor Miguel Ángel Torres me atendió, y con el consentimiento de mis hermanos, a los quince días me fui a una comunidad terapéutica de deshabituación de Requena. Estuve nueve meses allí y comprendí mucho, sobre todo porque hice todo lo que me decían que tenía que hacer y me di cuenta de que mi adicción estaba provocada por mi timidez, falta de confianza en mí mismo, falta de seguridad, descubrí donde había fallado..., y me dieron pautas para no consumir. Después salí y pasé un par de meses bien con mi madre en el pueblo. Acondicioné una habitación, pero no hice caso de los consejos: no salía, no tenía aficiones, seguía con problemas para dormir, y me enganché a internet para tener comunicación con alguien (así no me asustaba porque no les veía las caras), y después, me relacioné con dos mujeres con las que estuve en Requena y volví a recaer (no debíamos volver a vernos después de salir de la comunidad). Pero también había empezado a estudiar y a trabajar.
En marzo de 2003 fue la última vez que consumí, en Fallas. Mis hermanos se enteraron porque me controlaban las cuentas, aunque he sido muy astuto con las tarjetas.. Yo ya había venido a las terapias de ARTIC en noviembre de 2000, pero en el 2003 me metí de cabeza. Al fin tenía un sitio donde ir, donde hablar, y hasta ser de la junta directiva, Benito me lo propuso. Me metí en el grupo de teatro, soy delegado de futbito y desde abril soy secretario de ARTIC y tesorero de la FAC (Federación de Asociaciones Ciudadanas) y aquí encontré a Luz, mi actual pareja, que venía de acompañante de un familiar alcohólico y se integró en la asociación. La conocí en marzo de 2003 y en mayo empezamos a salir. Hace un año que murió mi madre y decidimos vivir juntos, nos vinimos a Torrent y compramos un piso. Pronto tendremos un hijo y estoy muy ilusionado.
¿Que qué hago un día normal?
Pues sobre las siete y media desayuno y veo los informativos de la primera y de tele cinco, a las ocho y media comienzo a trabajar hasta las siete de la tarde, bueno, paro para comer... y cuando salgo o me vengo a ARTIC directamente o primero me ducho en casa y me paso más tarde.
Es muy importante venir a la asociación. Aquí me siento útil, válido, siempre había creído que no servía para nada, mi hermano gemelo es más fuerte, era mi ejemplo, pero me he dado cuenta de que cada uno es como es. Cuando vengo me tomo un café, hago alguna terapia, sobre todo la de los martes, que es muy divertida.
Fíjate, a raíz de venir aquí me busqué trabajo y lo encontré en quince días, entonces le conté a mi jefe que era, que soy ex-consumidor de coca y alcohol y no puso objección. En el transcurso de estos dos años bebí una vez y no me controlé, pero me sirvió la

experiencia para ver que no me gustaba la sensación de perder el control, con la tercera copa no sabía ni por dónde iba. Ahora sólo consumo cafeína y nicotina.
Si alguien tiene problemas con cualquier tipo de adicción que venga a ARTIC, como esta asociación hay pocas, es como una gran familia y Ana es como una madre para todos, es la mujer de Alfonso, el presidente, y también Pilar... Enseguida te integran, te tienden la mano, te incluyen en su grupo. Desde fuera parece que hay un ambiente muy cerrado pero no es así, aquí se vuelca todo el mundo y no te aburres, si quieres participar tienes el tiempo ocupado. La verdad es que es maravilloso notar que puedes tener amigos para hablar y salir.
Todas las necesidades que tenía cuando dejé de consumir han desaparecido. Estoy orgulloso de mí y mi hermana también está orgullosa de mí. Le debo mucho a ella y a mi cuñado.

__ Manifestaciones de Juan. 20/5/05.

12. NO ECHO DE MENOS LA BEBIDA NI LA VIDA QUE LLEVABA ANTES

Me llaman Paco, tengo 44 años y nací en Lora del Rio, de Sevilla. Desde hace poco vivo en Montserrat.

Comencé a beber muy joven, mi padre ya era alcohólico, tengo tres hermanos y los cuatro somos alcohólicos. Mi padre maltrataba a mi madre y eso me marcó mucho.

Nos vinimos de Lora a Valencia cuando yo tenía trece años y creo que fue cuando comencé a beber, aunque en mi casa siempre ha habido bebida.

Salía con mis amigos y tomábamos cervezas, cuba libres, jugábamos a las cartas con dinero... No iba al colegio, sólo estudié hasta sexto porque nos vinimos del pueblo y ya no volví a estudiar. Trabajaba de carpintero, haciendo guitarras. El jornal lo daba en casa, pero el dinero de las horas extras me lo quedaba.

Yo soy el tercero de los hermanos y siempre vi el ejemplo de mi padre y de mis hermanos mayores. La verdad es que desde que nos vinimos a Valencia mi padre no pegaba a mi madre, y había un ambiente donde se respiraba más libertad.

Mis recuerdos de la niñez son tristes, recuerdo que mi padre llegó un día a casa borracho perdido y estábamos mi madre, mi hermano pequeño y yo. Mi padre golpeó a mi madre y se encerró en el lavabo. Como no salía, mi madre me dijo que entrase yo al cuarto de aseo a ver qué pasaba y cuando pude entrar vi que mi padre se había cortado las venas, gracias a mí se salvó. Yo tendría unos siete años. Siempre he sido “el chico” porque era delicado, sufrí una parálisis de pequeño y me curé, pero a menudo estaba pachucho, mi padre me quería, no era cariñoso pero de algún modo yo me sentía protegido.

Ya te digo que cuando nos vinimos a Valencia yo ya empezaba a beber y poco a poco me fui enganchando. Conocí a una chica, festeamos seis años y nos casamos, pero discutíamos mucho; yo bebía, y la verdad es que me doy cuenta de que no la respetaba mucho, porque me iba de juerga, no la agredía físicamente pero mi conducta era algo agresiva. Nuestro matrimonio duró dieciocho años y tengo un hijo y una hija, de veintidós y veinte años. Ahora tengo buena relación con ellos.

Siempre he trabajado en la madera, fui tupinero, hacía las molduras en la máquina de los muebles y como ves me corté estos tres dedos de la mano izquierda. Me quedé inútil, así que tuve que cambiar de trabajo. Estuve un año y medio en PRODIECU y cuando se acababa el trabajo me puse en huelga de hambre en la puerta de la ONCE para que me contratasen. Lo conseguí, fue en 1988. En mi casa no ha faltado dinero ni para la comida ni para el mantenimiento, pero no era consciente de que bebía mucha cerveza y cuba libre. Cuando comencé a trabajar en el ONCE disponía de más dinero que antes, porque el 15% de la recaudación de lo que vendía era para mí, y entonces me disparé, bebía cerveza y cuba libre por el día y por la noche licores.

La verdad es que mi mujer era muy fría conmigo y yo me buscaba otras diversiones, alcohol, sexo y juego. A los treinta y siete años me separé y cuando me quedé libre todo se superó.

Bebía una media de alrededor de 10 litros de cerveza al día y comía poco, pero nunca he faltado al trabajo ni a pasar la pensión a mis hijos, (siempre he trabajado, el único periodo que he estado parado han sido los dos meses antes de meterme en la ONCE).
Estuve tres años sin beber por una úlcera, fue antes de cortarme los dedos, pero cuando me curé volví a beber.
Me distraía en el bingo y con mujeres, hasta que conocí a Esther, mi actual pareja, que me ha sacado del pozo y nos ha costado cinco años poder contarlo. Yo estaba endeudado por lo que me gastaba diariamente...
¿Que cómo la conocí? Pues en un baile con amigos comunes. Ella fue a coger el único bombón que quedaba en la mesa y yo también lo quería, y ella me dijo que podíamos partirlo, se lo puso en la boca y yo tuve que dar un mordisco al bombón para coger mi parte. Me encantó. Nos reímos mucho. A partir de ahí comenzamos a salir y se convirtió en la única mujer del mundo, aunque aún seguía bebiendo e iba al bingo.
Como te decía antes, mis deudas llegaban a tanto que ella vendió su piso para ayudarme a pagar, poco tiempo después me compré un piso en Puçol pero como bebía no teníamos una relación continuada, me dijo que debía afrontar la situación, así que me quedaba solo.
Entonces comencé a intentar dejar la bebida y fui a una iglesia que hay en la Plaza de España en Valencia, pero no me convencía el método, y lo que yo necesitaba era una buena terapia hablada, comentándolo con un amigo de mi novia supe que en Torrent estaba ARTIC, y me dio el teléfono.
Cuando vine a la asociación me encontré con compañeros que han pasado lo mismo que yo y sabían lo duro que es. Me abrieron los brazos. Nada más entrar vi a Benito y me puse muy contento, porque lo conocía de su carnicería de Benetússer, yo vendía cupones en su carnicería.
Esther siempre me ha acompañado y cuando me fui curando vendimos mi casa y nos hemos comprado un chalé en Montserrat, donde vivimos muy bien. Después del trabajo, tengo mucho que hacer en mi casa nueva.
Sí, he dejado de beber y me llevo bien con mis hijos, tengo relación con mis hermanos, pero poca, porque ellos siguen la vida que siempre han llevado. Mi padre, antes de morir se estaba desenganchando, pero por su cuenta. Mi madre ahora vive en Lora con mi hermano mayor.
Siempre me he sentido querido por mi madre.
¿Que por qué no la hemos defendido de las agresiones de mi padre? La verdad es que no lo veíamos bien, pero no hacíamos nada, era como si fuese algo que sólo les incumbía a ellos. Yo no he maltratado físicamente, no me gusta, es terrible.
Yo he querido a mi madre y me he sentido querido por ella. Tal vez he sido cobarde, pero ya ves.
No, no echo de menos la bebida ni la vida de antes. Sí que he tenido alguna ansiedad,

pero le he dado la vuelta a la mente y ya está. A la asociación suelo venir los martes, jueves y viernes, acudo a terapias y soy el entrenador del equipo de futbito de ARTIC. Me siento sano, ARTIC me cambió la vida, bueno, en realidad me la cambió la mujer que tengo.

__ Confidencias de Paco para este libro. 20 de mayo de 2005.

13. VIVO FELIZMENTE CON UN ALCOHÓLICO REHABILITADO

Alicia es la compañera de un alcohólico que viene a la asociación para cenar, como todos los viernes. El local social de la asociación está lleno a rebosar y el ambiente es muy festivo, hay alegría y complicidades. No se echa de menos las bebidas alcohólicas mientras se cena, los refrescos, agua, zumos y gazpacho cubren todos los deseos. Tras acabar la cena hablamos en el despacho que ya está sirviendo de lugar fijo para las entrevistas, y nos cuenta esto:

Yo no soy alcohólica pero vivo con un alcohólico rehabilitado. Lo conocí cuando trabajábamos los dos en un polideportivo, yo ya sabía que bebía, pero nos llevábamos bien. Lo conocía y noté que necesitaba compañía, en realidad íbamos juntos a todos lados, en las comidas con otros compañeros, en las reuniones, cosas así. No sé por qué estábamos tan unidos, pero si sé que nos fuimos conociendo. A mí me gustaba, tiene unos ojos preciosos. Como te digo, empezamos a salir y él me preguntó si nos poníamos a vivir juntos, yo le dije que tenía miedo, pero que si dejaba de beber, viviría con él porque lo quería.
Y lo hizo, estuvo un año y medio sin beber, sin atención médica, y luego poco a poco comenzó a beber, me percaté de que lo hacía por la mañana, a media mañana, por la tarde... Yo ya venía de una separación y no quería volver a sufrir por mi pareja, así que tomé la decisión de hacerle elegir, o nosotros o la bebida. Prefirió el alcohol y se fue; durante cuatro meses se lo pasó mal, luego quiso volver y yo le dije que si colaboraba podía volver, si no, puerta... He padecido mucho por él, más que por mí, ha tenido muchos fracasos. Había estado cuatro meses sin beber y pidió ayuda a la UCA, después fue a Bétera, y luego vino a ARTIC.
He tenido que hacer un esfuerzo tremendo por ayudarlo, pero merece la pena. Llevamos dos años viniendo a ARTIC y ha dado un cambio muy gratificante, ha prosperado mucho, tiene un buen trabajo fijo y coche propio, se dedica a la protección de incendios, y yo llevo cuatro años trabajando en las oficinas de una constructora.
Yo tengo dos hijos, de veintidós y diecinueve años, de mi anterior matrimonio, viven con nosotros y nos llevamos muy bien.
Suelo acompañarlo, pero también viene a ARTIC solo, está adquiriendo confianza en sí mismo. Es una excelente persona.

__ Declaraciones de Alicia. 20 de mayo de 2005.

14. LA TENTACIÓN SIEMPRE ESTÁ FUERA

Juanjo es el compañero de Alicia, son las doce de la noche, y tras la cena quiere narrar su experiencia:

Tengo 42 años, soy alcohólico pero ya no bebo y también he dejado de fumar. ¡Uf! Empecé a beber de joven, con catorce o quince años, no acabé octavo en la escuela porque me puse a trabajar cuando tenía trece años en un taller de lavado. Empezaba a beber cerveza, *martinis*, de todo un poco. Yo no me daba cuenta porque siempre había tomado cerveza con gaseosa y vino con gaseosa, cuando era pequeño, para mí era normal beber alcohol.

Yo fui consciente de que la cosa no iba bien cuando discutí con mi padre y le agarré del cuello. Sentí tanta vergüenza que decidí dejar de beber y estuve tres años abstemio, pero me dejé llevar y seguí bebiendo, por las mañanas coñac y después durante el día cerveza y vino, y raramente cuba libre, no me gustaba mucho.

He estado casado anteriormente, nos separamos porque no nos entendíamos y no tuvimos hijos.

Como decía, seguí bebiendo hasta que conocí a Ali, ya hace cinco años. Cuando comenzamos a vivir juntos dejé de beber poco más de un año, luego comencé otra vez y se enrareció la relación, yo sentía celos y mucha inseguridad en mí mismo, y aunque la quería me fui una temporada y claro, fui a peor, tanto que tuve una depresión e intenté suicidarme. Sólo me sentí vivo cuando se me quitó la resaca.

Como decía, en mi familia siempre se ha consumido, tengo un hermano que también está en tratamiento. Mi madre murió con cuarenta y dos años, cuando yo tenía dieciocho. Lo sentí mucho.

Tras esa temporada en que no viví con Ali volví con ella después del intento de suicidio. Me desintoxiqué, fui a la UCA y de allí a Bétera, donde estuve ingresado una semana, fue rápido, volví a la UCA y de ahí vine a ARTIC.

Al principio me encontraba algo raro, extraño, vi un ambiente como de iglesia y no sabía de qué iba todo. Vine con Ali, y tras hablar con Benito me tranquilicé y vi que esto no era una secta, ni mucho menos. Benito era una persona muy fuerte y convincente.

Primero acudimos Ali y yo a una terapia de grupo, si no hubiera sido por ella no sé qué habría sido de mí.

Ya llevo dos años viniendo, llegué en mayo de 2003 y desde entonces me he implicado bastante con la asociación, he llegado a hacer efectos especiales para una obra de teatro, he colaborado en la campaña de zumos naturales, muchas cosas. Nos hemos metido aquí de lleno, aunque por razones de trabajo no puedo venir mucho, pero los viernes, como has visto, son sagrados, las cenas no nos las perdemos. Son muy divertidas.

Actualmente me estoy cuidando bastante porque me estoy tratando por la hepatitis C, lo

llevo bien, pero también he de trabajar por la casa donde vivimos, un chalé que me está dando vidilla.
Estoy encantado, tengo otras fascinaciones aparte de venir a ARTIC, pero sé que la tentación siempre está fuera, en todos sitios, hay que aprender a decir no; no es difícil, pero hay que tenerlo muy claro.
Vivo una época muy dulce con Ali, también me llevo muy bien con sus hijos.
Si alguien bebe en exceso debe poner remedio para no cometer locuras ARTIC está haciendo mucho bien a la gente, el que quiere tiene su apoyo.
Y es que cuando te desintoxicas ¿a dónde vas? Es difícil tener lugares de esparcimiento sin tentaciones. Aquí nos lo pasamos bien y sigo viniendo aunque creo que no me hace falta la terapia porque la vida me ha cambiando 180 grados.
De la mierda en la que he estado metido he salido, me he ganado a mí mismo. Vivo con la mujer que quiero, tengo amistades, un chalé, un buen trabajo y un coche. Antes no tenía nada y hasta debía dinero.

__ Aportación Juan José. 20 de mayo de 2005.

15. HE VIVIDO MUY AMARGADA PORQUE MI MARIDO BEBÍA MUCHO Y ME DABA MIEDO

Juani, de 49 años, es esposa de Carlos, un alcohólico rehabilitado, viene con él para hablar de la experiencia que han vivido en sus veintiocho años de matrimonio:

Él empezó a beber cuando llevábamos tres años casados, cuando se quedó en el paro. En esa situación le dio por la bebida y venía a casa con los ojos enrojecidos y con muy mal genio, tiraba los trastos que pillaba por medio. La chiquilla y yo le cogimos miedo. Dejábamos lo que estuviéramos haciendo y nos acostábamos para no tener relación con él, porque casi todo lo que hiciéramos le molestaba; hasta me hacía la dormida muchas veces. Estuvo cinco años con trabajos intermitentes y yo sacaba la casa adelante trabajando día y noche cosiendo, y a nuestra hija se la llevaba mi madre todos los fines de semana al campo para que viviese otro ambiente y para ayudarme un poco. Mi marido consiguió meterse a trabajar en un empresa de electricidad y algo más de dinero entraba en casa, aunque tenía que guardarlo yo, que me dejaba diariamente veinte duros en el monedero porque sabía que me lo registraría, así él cogía eso y no le pedía a nadie.

No me acuerdo ya de cuánto tiempo he pasado en un estado fatal de incertidumbre y tristeza. Cuando me armé de valor le dije que se tenía que curar, y como él salía con un amigo que también bebía y se iba deteriorando, creo que se vio reflejado en él y le dio miedo, eso le dio pie a pensar que estaba enfermo; así que, después de hablar, decidimos ir al médico del seguro y nos mandó al ambulatorio (creo que fue en 1985, un año antes de que naciera nuestro hijo), allí conocimos al doctor Miguel Ángel Torres, que le puso un tratamiento.

Antes de que lo comenzara nos fuimos al médico de cabecera para que nos hiciera las recetas y en la consulta a mi marido le dio un ataque horrible (después supimos que era un ataque de epilepsia), y el médico optó por no darle el tratamiento prescrito por Miguel Ángel Torres y nos fuimos directamente al hospital La Fe. Qué quieres que te diga, él estaba enfermo, pero yo me encontraba muy mal, asustada, sin saber qué hacer excepto esperar. Vino un médico del hospital y me dijo: ¿Sabe usted lo que le pasa a su marido?", y yo le dije que sí, que estaba alcoholizado, entonces me dijo que lo que yo tenía que hacer era sacarlo de allí y darle una copa de coñac para que se le pasara. Imagínate, le contesté que la copa de coñac se la tomara él, que yo lo que quería era que mi marido se curase y dejara de beber, temía por su vida. Nos quedamos en el hospital, pasó el síndrome de abstinencia y sufrió mucho porque veía serpientes y bichos que le atacaban. Cuando se tranquilizó nos fuimos a casa con un tratamiento.

Deseaba que dejase de beber, seguía con miedo, porque sabía que en cuanto bebiera y viniera a casa se pondría muy nervioso, le temblarían las manos y no se podría hablar con él, y eso debía acabar.

En el transcurso de la conversación Carlos interviene y describe que cuando se despertaba le temblaba todo el cuerpo y descubrió una mañana que después de beber los temblores desaparecían, así que bebía vino y cerveza, pero cada vez ingería mayor cantidad de alcohol.

Prosigue Juani: ¿Que si pensé en dejarlo por la mala vida que me daba? pues sí, muchas veces, pero sólo de pensamiento. No lo hice porque le quería, y me prometió que dejaría de beber. Lo hizo y nos fuimos a ARTIC los dos. Allí le atendió la psicóloga, bueno, nos atendió, porque yo estaba aún peor que él, con una depresión, me lo pasé muy mal, he llorado muchísimas noches; también acudí al doctor Miguel Ángel Torres y me dio medicación. Este hombre ha sido como el médico de familia de ARTIC, alguien crucial en nuestras vidas, le debemos mucho. Hicimos las terapias y nos funcionaron. A Carlos lo hicieron miembro de la junta directiva, luego fue vicepresidente y luego presidente de la asociación. Se tomó muy en serio su rehabilitación. Bueno, ya había nacido nuestro hijo (si en agosto comenzamos a ir a ARTIC, en diciembre yo me quedé embarazada). Fue un motivo de alegría, y nuestro hijo era como el hijo de la asociación.
Si hago balance te diré que he vivido muy amargada cinco o seis años de mi vida, bueno, más, porque desde que dejó de beber hasta que levantó cabeza pasó bastante tiempo, se vive un periodo de desconfianza y temor.
Después de esto hemos pasado otras cosas también desagradables, enfermedades..., Carlos también se dejó el tabaco.
Ahora estamos bien, él trabaja en la ONCE y yo he dejado de coser por motivos de salud. Tenemos una casa estupenda y unos buenos hijos. Nuestra hija mayor se casó y tuvo una buena boda. Estamos contentos.
He pasado de una vida en la que sólo cosía y fregaba a cuidar de mi casa, a veces echo de menos el trabajo, pero intento cuidarme. No tengo buena salud.

Afirman conjuntamente que ARTIC les ha ayudado muchísimo. Dice Juani que a ella le tocó la lotería cuando él dejó de beber, y él dice que le tocó cuando fue a ARTIC, aunque la verdad es que les tocó la lotería de verdad y eso les ha facilitado mucho la vida, aunque han tenido que seguir trabajando, porque no fue mucho.
“Para nosotros ARTIC es como una gran familia, su gente nos ha apoyado siempre, hemos hecho excursiones, comidas, muchas cosas” –concluyen ambos. Carlos sigue yendo por la asociación, aunque ya no tanto como antes, Juani hace tiempo que la dejó, pero sigue teniendo buenos amigos de aquel tiempo en que era asidua.

__ Manifestaciones de Juana y de Carlos realizadas en el despacho de la redacción del libro. 23 de mayo de 2005.

16. LLEVAMOS A ARTIC EN NUESTRO CORAZÓN

Alfonso y Ana se conocieron en Quart de Poblet porque trabajaban en una empresa de hilaturas. Desde entonces tienen un proyecto de vida en común, se casaron en 1983, tras diez años de noviazgo.

Su vida transcurría como la de cualquier pareja, vivieron en Manises un año y después se instalaron en Quart de Poblet, donde residen desde entonces, adecuando su vida a los cambios que impone a veces el trabajo y el devenir diario.

Alfonso es alcohólico, no sabe desde cuando, pero sí sabe cuándo dejó de beber. Tiene 48 años y lleva abstemio desde 1986. Estas son las declaraciones de ambos acerca de cómo Alfonso pudo vencer su adicción a la bebida, del apoyo que ha tenido con Ana, y de su relación con ARTIC, asociación que desde hace más de un año preside.

Ana: Nos casamos con 27 años y a los tres después de la boda fue cuando detectaron que mi marido era alcohólico, yo ya lo iba notando, sobre todo en los últimos ocho meses del periodo al que no estamos refiriendo.

Alfonso: Sí, notamos que yo estaba teniendo ciertos problemillas de salud y me doy cuenta de que iba necesitando e incrementando el consumo de bebida alcohólica en mi vida cotidiana, la cerveza era importante para mí, bebía bastante, pero yo no era consciente de ello, porque no me emborrachaba y aparentemente todo transcurría con normalidad.

Ana: Pero en casa no bebía.

Alfonso: Descubro que soy alcohólico porque debía de beber por las mañanas para funcionar; pero lo descubrí realmente un día en que me dispuse a comer solo en un local de comidas, pedí un huevo frito con patatas y longanizas, se suponía que tenía apetito pero, después de beberme un litro de cerveza me fui a pedir el carajillo como mi postre habitual, miré el plato y observé que no había comido más que la yema del huevo. Quedé horrorizado porque no fui consciente de que no había comido y en vez del carajillo me pedí un poleo y tomé la decisión de que tenía que dejar de beber. En esa época estaba apático y sin ganas de nada y no controlaba algunos actos cotidianos ni cómo me gastaba el dinero; además, mi situación laboral se desarrollaba entre diversos trabajos.

Ana: Yo le notaba cierto deterioro físico, pero como soy muy positiva pensaba que sería una mala racha y que saldría de ella.

Alfonso: Es que yo tenía la facultad de mentir bien. Además, me callé y no le dije mi desagradable descubrimiento sobre mi adicción, estuve tres días sin consumir nada de

alcohol; como era repartidor, en uno de los repartos me dio un ataque de epilepsia (menos mal que fue parado ante un semáforo) con posterior síndrome de abstinencia. Tuve una pérdida de memoria, cuando desperté pensaba que estaba aún frente al semáforo, pero no, discutía con un médico en el hospital Virgen del Consuelo de Valencia. De allí, una vez recuperado, volvimos a casa, mi mujer estaba conmigo. Esa misma noche Ana me dijo que el médico le había dicho que era un alcohólico y que debía acudir al médico de cabecera, no sé por qué a mí no me dijo nada...

Ana: Si a mí me llega a decir el médico que mi marido era borracho lo habría entendido mejor, pero al decirme alcohólico yo no alcanzaba a ver la gravedad del asunto, estaba perpleja.

Alfonso: No me pasaba nada, yo no quería admitirlo delante de ella, esa noche hablamos pero yo estaba intranquilo y no podía dormir. A la mañana siguiente fui al médico, quería ir solo pero Ana llegó después a la consulta.

Ana: Cuando entramos a la consulta del médico, el doctor Ricardo, le dimos los papeles que traíamos del hospital y le dijo a Alfonso que si se quería curar debería esforzarse, porque la medicina no podía curarle. Así que le sugirió ir a la avenida de San Onofre y ver a un tapicero, y que él le llevaría donde le tuviera que llevar. Con curiosidad y preocupación llegamos al lugar indicado y conocimos a Vicó, el tapicero, que dejó el negocio a cargo de su esposa y nos trajo inmediatamente a ARTIC. Recuerdo que sobre las once y media de la mañana llegamos a la asociación y nos atendió el médico Juanjo Llopis, luego llegó Miguel Ángel Torres. Alfonso bombardeó a estos especialistas con un sin fin de preguntas porque para él fue una sorpresa, y recordaba sin cesar lo del plato con el huevo frito. Estuvimos hasta las tres del mediodía en la consulta, y cuando salimos nos quedamos sorprendidos, allí estaba Vicó esperándonos para traernos de nuevo a casa. Él también formaba parte de la asociación, y durante un tiempo fueron juntos a las sesiones de rehabilitación. Les pregunté a los médicos que si podía acompañarlo en su cura y me dijeron que sí. Yo he aprendido mucho aquí, y para mí fue un ejemplo que Vicó nos esperara, cuando ARTIC se convirtió en mi segunda casa yo procuraba y sigo procurando saludar y sonreír y ayudar a quien venga.
La primera terapia que tuvo se la dio la psicóloga Amparo Malea. A partir de entonces siempre he pensado que después de los tres primeros años de matrimonio, que no fueron buenos, he tenido diecinueve muy agradables, con un hombre de verdad en casa. Yo me siento afortunada porque es muy buena persona y nos queremos mucho.

Alfonso: Como yo no me emborrachaba (antes de venir a ARTIC) podía beber, sólo cuando

se me empezaba a trabar la lengua me retiraba para no hacer el ridículo y me iba a casa a dormir, así que casi nadie se daba cuenta de mi estado. Fue un periodo de dejadez porque con mi problema de alcohol me iba descuidando, de mí y de mi mujer; en cuanto a lo laboral, trabajaba igual o más incluso, para compensar posibles fallos, así que en la empresa me consideraban un buen trabajador.

He aprendido mucho siendo alcohólico, y la verdad es que no lo he padecido con intensidad, porque el desencadenamiento de la enfermedad se me reveló muy pronto y me he ido recuperando sin demasiado esfuerzo, claro que he contado con ARTIC, que lo hace más fácil, sobre todo porque conocí a Benito Pozo desde el principio y sabía que había tenido algunas recaídas antes de ARTIC y que había dejado de beber definitivamente. Eso me animó, y desde el 12 de diciembre de 1986 ARTIC ha sido mi segunda casa.

Después, de 1988 a 1994, Ana y yo cambiamos de destino porque nos fuimos a Albacete, donde trabajamos juntos a lo largo de seis años como agentes comerciales, vendedores a domicilio, pero yo seguí frecuentando asociaciones de alcohólicos entre Albacete y Alicante, en APAEX de Elche.

Después de este periodo, cuando volvimos a ARTIC, notamos que no habíamos perdido relación con el mundo de la rehabilitación y fue como si no nos hubiéramos ido nunca, aunque alguna gente al ver que no venía por la asociación había pensado que podría haber recaído, pero vieron que no, que estaba perfectamente y que llevaba a ARTIC en el corazón después de seis o siete años de abstinencia.

Nada más llegar formé parte de la junta directiva y después fui vicepresidente, comencé a trabajar en la asociación, abrimos una delegación en Quart, hicimos el grupo de teatro, donde yo fui el relaciones públicas y Benito se encargaba del jurado en las representaciones del Concurso de Teatro. Después colaboré en la Carrera de Lucha Contra la Droga (se había realizado en junio y yo llegué en noviembre, así que colaboré en todas las siguientes), en la celebración del Día sin Alcohol, etc. Me he movido entre Quart y Torrent. En Quart me ayuda José Luis.

A veces pienso que si tuviera dinero y no dependiera de un jornal me dedicaría en exclusiva a ARTIC, como ocio, trabajaría por y en la asociación.

Aun así, y aunque hago muchas horas en mi puesto de trabajo, saco mucho tiempo para ARTIC y para mi vida privada.

Alfonso y Ana tienen una activa vida social, han formado parte de una comisión de fiestas de Quart llamada Santa Cecilia y adyacentes, a lo largo de diecisiete años, pero actualmente la han tenido que dejar por ser el presidente de ARTIC.

Ana también ha participado activamente con la asociación y dice sentirse muy contenta y feliz de estar en ARTIC; ambos afirman ser muy activos e independientes, y dicen con orgullo que tienen muy buenas amistades.

Concluye Alfonso diciendo: La gente de ARTIC siente a la asociación como su segunda familia, y es verdad, pero incluso yo añadiría que la familia donde uno nace no se elige y ARTIC sí.

__ Manifestaciones de Alfonso y Ana para el libro. Alfonso es actualmente el presidente de ARTIC. 25 de mayo de 2005.

17. NO SOY ALCOHÓLICO, PERO ARTIC FORMA PARTE DE MÍ

José Manuel no es alcohólico ni tiene adicciones tóxicas, pero sí una afición, venir a ARTIC a pasárselo bien y ayudar en lo que haga falta. Él mismo relata su experiencia en la asociación:

Pues yo conocí al doctor Miguel Ángel Torres en 1982, cuando llevé a mi mujer al ambulatorio por sus problemas con el consumo de alcohol; hablando con él supe de la existencia de esta asociación, y desde entonces vengo.

Verás, es que todo empieza en 1981, cuando mi mujer y yo estábamos con unos amigos en Viver para hacernos una paella y oí un golpe muy fuerte, era que mi esposa se había caído aparatosamente. Inmediatamente la llevé al Hospital General, era domingo. Allí me preguntaron si ella había bebido algo con alcohol, y dije que sí, que la había visto beber algo de vino con gaseosa, lo normal. Entonces me dijeron que tenía un coma etílico, como si se hubiera bebido un par de botellas de ginebra. Supe que mi mujer era alcohólica de este modo, y me aconsejaron llevarla a Bétera. Me asusté mucho.

Cuando salió del hospital fuimos al médico, y ella insistía en decir que no bebía. Yo soy camionero toda la vida, tengo ya 60 años y siempre me he dedicado a esto, por lo que sólo estaba en casa y con ella los fines de semana, y aunque a veces no la veía bien, todos me decían que debía ser de los nervios, y yo me lo creía...

Bueno, la ingresaron veinte días en Bétera y después estuvo tres años de abstinencia, pero un día volvió a beber, lo noté porque no era agresiva y cuando bebía se volvía agresiva de palabra, mal hablada, algo que yo nunca había visto. Así que tras hablar con el doctor Miguel Ángel Torres, como ya he dicho, comenzamos a venir a la asociación para intentar curarla, yo siempre que podía la acompañaba. Tenemos dos hijos, y entonces eran pequeños. Pero su recuperación ha sido una batalla perdida, recae una y otra vez, antes bebía ginebra o güisqui, pero ahora sigue con el vino.

Yo he tenido que atender todo lo de la casa, y además el trabajo. Vivía con ella aunque ya no éramos pareja, convivíamos desde 1994 porque yo sabía que me necesitaba. La verdad es que me hacía cargo de todo y los críos no perdían escuela porque afortunadamente la madre de mi mujer y mis cuñados me han ayudado mucho. Mi hija ya tiene treinta años y mi hijo veintisiete, era hora de que rehiciera mi vida, ¿no te parece?

Así que, ya cansado y desesperado ante una relación rota, el 20 de septiembre pasado me separé y tengo pareja.

Soy de Torrent y desde que vine a la asociación me fui integrando, me gusta ayudar, colaborar en lo que puedo. Soy el encargado del grupo de teatro, que es una actividad que viene muy bien para la terapia y, quién me lo iba a decir, he acabado siendo actor, he actuado en doce obras, once del Concurso de Teatro y una extra. Nunca había interpretado y me gusta, desde que comenzó a realizarse en la asociación yo he estado presente, once

años. Es una actividad que me relaja y me gusta. Formo parte de la junta directiva porque fue Benito el que me convenció, siempre ha contado conmigo, y ahora también Alfonso. ARTIC es una asociación muy grande y hay que comprenderla porque hace esfuerzos para curar a la gente. Con el Concurso de Teatro ARTIC hace que participe mucha gente, el teatro sirve para integrar.

Yo quiero seguir viniendo a ARTIC porque la considero como una familia, mi familia. Ahora vengo con mi nueva compañera y nos los pasamos bien, hacemos bien a otras personas y, sobre todo, a nosotros mismos.

El camionero y actor sonríe.

__ Declaraciones de Manuel. 24 de mayo de 2005.

18. HE CONSEGUIDO REHACER MI VIDA

"Llevo dos años sin beber y vengo a ARTIC todos los días". Así se presenta Marisol, una mujer de 35 años que se confiesa alcohólica y cocainómana. Su hablar es desenfadado y muy fluido, cuando se expresa muestra una suerte de timidez envuelta en coquetería.

Soy peluquera, empecé a trabajar con doce años en una peluquería de Picanya, donde actualmente vivo con mis padres. Con sólo dieciséis años, y tras haberme sacado el título, me hicieron encargada de una peluquería en Valencia, y tenía a dos chicas a mi cargo. A los tres años dejé de trabajar allí, busqué un bajo y monté mi propia peluquería. Desde los dieciséis años salía con un chico con el que me casé nueve años después. El matrimonio no nos duró mucho, me he dado cuenta de que mi marido me manipuló bastante. Uno de los factores que influyó negativamente en mi vida es que él tenía una vida nocturna intensa, salía mucho y no trabajaba, así que yo le hice peluquero y se metió en mi negocio, pero no tenía buen carácter con la clientela.

Con respecto a mi consumo de alcohol, pues yo ya bebía antes de casarme, y también esnifaba cocaína porque la probé con él, porque él consumía cuando salía, y yo pensé, si él toma pues yo también quiero probarla, así que le pedí. La experiencia me gustó (a mala hora la había probado) porque volví a hacerme, y poco a poco me fui enterando de cómo conseguirla. El día de nuestra boda él se tomó una pastilla y yo también tomé de todo, así íbamos en nuestra relación, el matrimonio duró tres años. Quemábamos el dinero; yo, que siempre había tenido el dinero controlado para los gastos de mi peluquería, tenía que pedir dinero a mi madre, arguyendo que era una mala época porque tenía poca clientela. Todo mentiras. Él cogió diabetes y tenía unas subidas y bajadas de azúcar tremendas, y cada vez se hacía más coca, poco a poco dejó de venir a ayudarme en el trabajo. Comencé a beber en los fines de semana, algún güisqui o alguna cerveza y acabé bebiendo diez o quince litros de cerveza diarios. ¿Que si eso es posible? Sí, te aseguro que entran, comía muy poco pero estaba hinchada; además, podía beber tanto porque también me hacía uno o dos gramos de coca al día, y yo no me daba cuenta de que estaba enganchada, me pensaba que cuando quisiera lo dejaría, solo que nunca me lo proponía. Hasta que no me di el batacazo no me percaté de lo mal que estaba.

Decidí separarme y él se quedó con el piso, se lo cedí porque estaba muy agresivo y yo no quería problemas. No me dejé la peluquería porque ya tenía mi clientela.

Después conocí a un chico y empecé a salir con él. Como me había ido a vivir con mis padres no me sentía libre, en el sentido de poder tener relaciones, beber y consumir cocaína.

Él trabajaba en un bingo y llevábamos una vida más o menos normal, yo me fui a vivir con él, a casa de su madre. Como seguía bebiendo, llegó un momento en que no podía ni hacerme la rayita de los ojos sin beber antes, porque tenía temblores. Mi desayuno

consistía en dos o tres botes de cerveza. Él también me maltrataba, como el otro, no sé por qué vivía con él, no me lo explico, la verdad; el caso es que también era alcohólico. Vendieron el piso en el que vivíamos con su madre y con el dinero que nos tocó compramos uno para nosotros, pero él dejó de trabajar y se dedicó a otros negocios. En ese tiempo venían a casa personas que yo no conocía de nada, al principio opuse resistencia, pero después me unía a la fiesta, bebida, drogada... así que ya apenas tenía tiempo para dormir y si podía me duchaba y me iba a la peluquería, así, sin dormir, a veces ni me duchaba. Llegó un momento crucial en mi vida, cada vez tenía más temblores y estaba tocando fondo.

Recuerdo que un viernes fui a la peluquería y me miré al espejo, le había pedido a mi pareja que me pasase aunque fuera medio gramo de coca para hacer frente a la jornada, pero no me dio nada, y como te digo, me vi reflejada y pensé que lo mejor para mí y mi familia sería que me quitase de en medio. Pensé en cómo podría hacerlo sin sufrir, y como no sabía cómo, intenté varias cosas, mezclé medicinas que había por allí, pastillas, alcohol, como si fuese una pócima sagrada que me hiciera dejar de existir, pero no me daba resultado, y no podía cortarme las venas porque sentía dolor, le escribí a mi madre las razones de lo que hacía y probé abriendo el gas y cerrando todo lo que diera al exterior. Los vecinos se percataron del olor a gas... El caso es que estuve en el hospital una semana y me desintoxicaron. Me enviaron a la UCA y de allí a ARTIC.

Con el tiempo me he dado cuenta de que ya no me apetece ni el alcohol ni la cocaína; es más, me siento como si jamás los hubiese probado. No sé tampoco por qué me sometía a esas humillaciones que sufrí por parte de ellos, las palizas, los maltratos psicológicos..., me parece increíble, pero así fue. Ahora salgo con José Luis, que también viene a ARTIC y estoy muy contenta, nos ayudamos mutuamente.

He puesto la peluquería de Valencia a la venta, no quiero volver allí.

He pasado un año y medio en casa de mis padres y me he autoabastecido mis gastos con el autónomo. Tengo cuatro hermanos, yo soy la tercera.

Me siento muy orgullosa de mi familia, nunca me echan en cara nada ni me recuerdan el pasado, sé que podría haber hecho las cosas mejor para no perjudicarles tanto económicamente, pero no sé por qué no he sabido hacerlo bien. Tanto mis padres como mis hermanos me han ayudado siempre y sé que me respetan.

Desde hace un año trabajo en una peluquería de Torrent y ARTIC se ha convertido en mi segunda casa (le comento que todos me dicen lo mismo sobre ARTIC y ella se ríe y dice: "pues no lo hemos programado").

Aquí encuentro ambiente familiar, paz, armonía, bienestar, amor, de todo, no exagero. Desde que vine he acudido a las terapias, al taller de pintura y de técnicas del *socarrat*. Ahora tengo fuerzas para lo que sea y llevo una vida normal.

A quien viva una situación similar a la que yo he vivido le digo que hay que tener cuidado

si se bebe o toma cocaína, porque no se entera de que se ha enganchado, el cerebro no avisa y no lo ves venir hasta que es demasiado tarde. Tiene que hablar y ser consciente de lo que hace, y, por supuesto, debería acudir a ARTIC. Siempre hay gente que le dirá que no está bien, que haga caso y deje las drogas. Yo puedo contarlo porque me di cuenta de que estaba muy mal. He desperdiciado mucho tiempo, pero nunca es tarde para empezar de nuevo ¿verdad?

__ Colaboración de Marisol. 24 de mayo de 2005.

19. MI AMADO PADRE ALCOHÓLICO

"Éramos muy mozos y estábamos bailando en la plaza del pueblo. Sonaba un pasodoble. Yo le marcaba el compás a una muchacha sonriente. De pronto paró la música y escuchamos el trompetín del pregonero. Anunciaba que al día siguiente, los jóvenes de mi quinta, la llamada "del biberón", debíamos ir al Ayuntamiento para incorporarnos a filas. Sólo teníamos diecisiete años. En poco tiempo fui destinado al frente de los Pirineos. Me asignaron al cuerpo de ingenieros del ejército de La República. Nuestra labor era hacer las trincheras que permitieran avanzar a la infantería. Trabajábamos entre dos fuegos. Por detrás el republicano, por delante el nacional. Por eso siempre comenzábamos a cavar aprovechando la nocturnidad. Era tal nuestro miedo, que los mandos nos daban cada noche una taza de "coñac" muy basto, para que se nos perturbara la conciencia y pudiéramos exponernos a la muerte. Así fue cómo me hice alcohólico".

Este relato me lo contó mi padre en una de nuestras charlas confidenciales. Desde entonces le comprendí, pero no pude aceptarlo. Debíamos luchar con todos los medios contra aquella adicción destructora. Pero su enraizamiento estaba tan profundo en su mente, como el recuerdo de algo bellísimo y persistente en plena juventud. Porque de igual manera guarda la memoria lo hermoso que lo atroz, marcando nuestro rumbo el resto de la vida.

Viví el alcoholismo de mi padre desde mi niñez hasta su muerte. Un día tras otro, sin ninguna tregua. Siendo aún muy pequeño, llevaba el cómputo de los días que llegaba a casa ebrio, haciendo una rayita con un lápiz en el bajo de una mesa de madera. Al final se me acabó el espacio, y desistí de tan doloroso cómputo. Recuerdo muchas noches en vela, encogido entre las sábanas de la cama, esperando escuchar los ruidos cuando entraba a la vivienda. Portazos, objetos rotos, y la llegada final al baño con estrépito alarmante. Tanto era mi temor, que a veces dormía con un cuchillo de cocina bajo la almohada, aunque sabía que jamás mi padre me hubiera hecho ningún daño. Era una artimaña psicológica para sentirme seguro.

Una de tantas noches, nos llamaron por teléfono desde un bar para advertirnos que iban a cerrar y él estaba allí, en su marasmo de alcohol, incapaz de venir a casa ni siquiera en taxi. No tendría yo aún la mayoría de edad. Me vestí cualquier cosa y me acerqué al lugar a rescatarlo. La vergüenza fue menor que la dificultad para mover aquel ser desorientado, balbuceante, incapaz de mantenerse en pie. Cuando llegamos a casa se orinó en los pantalones, y lo llevé dando tumbos hasta el baño para lavarlo. En un instante que le solté los brazos cayó al suelo, y quedó con la mano metida en la taza del water, la cara apoyada en su contorno. Fue tanta mi impotencia, que le tomé en esa posición una fotografía a fin de mostrársela después para que reaccionara. Jamás lo hice. Él acudía a la consulta de una psiquiatra donde recibir ayuda, pero en verdad era una engañifa con la que justificarse, porque de aquellas charlas jamás se extrajo ninguna

mejoría. Muchas veces hablábamos “de hombre a hombre”, como él decía, y me aseguraba moderarse. Ante la derrota insistente yo le trataba con dureza negándole los besos, en espera de una rectificación que jamás se produjo. Me pedía perdón y me expresaba su dolor por hacerme sufrir tanto. Aquella sinceridad me conmovía de tal modo que le besaba de nuevo y le abrazaba. En esa emotividad contradictoria viví mi relación con él. Una mezcolanza de amor y desprecio difícil de discernir. Pero había algo que no alcanzaba a comprender. ¿Cómo el amor de un padre hacia su hijo, y el de éste a él, no eran capaces de exorcizar tan demoníaca situación? Porque algo que no puede superarse con amor no debiera existir sobre la tierra.

Mi padre fue una víctima y un verdugo. De él recuerdo siempre su desmedido afecto, su cálida protección. Estaba enamorado de sus hijos pero cayó siendo muy joven en la guerra del alcohol. Una guerra civil consigo mismo. La perdía a diario y tuvo que pagar el precio de los derrotados: la esclavitud. Nada ni nadie pudo ayudarle. Hace ya años que descansa en paz y con mi amor.

__ Artículo firmado bajo el seudónimo de El hijo. 29 de mayo de 2005.

Segunda parte

ENTREVISTA AL DOCTOR MIGUEL ÁNGEL TORRES

En el nuevo despacho que utiliza el doctor Miguel Ángel Torres (como secretario técnico del Comisionado para la Atención y Prevención de las Drogodependencias de la Dirección General de Drogodependencias) le hacemos una breve entrevista para la elaboración del libro que conmemora este vigésimo quinto aniversario de ARTIC.

P. ¿Cuándo una persona es alcohólica?

R. Cuando ha perdido la capacidad de controlar lo que bebe, bebe más de lo que pensaba, cuando la bebida le condiciona y se siente incapaz de reconocerlo, cuando la necesidad de beber es superior a sus fuerzas y su voluntad está condicionada. Eso hace que con el paso del tiempo se vaya afectando física y psicológicamente y repercute en su trabajo, la comunidad en la que se desenvuelve, etc.

P. ¿Hay predisposición para ello?

R. Hay aprendizaje, un aprendizaje que se va haciendo en diversos ámbitos: grupal, familiar, la presión ambiental de quienes le rodean, factores económicos y sociales, etc. No hay una definición absoluta y clara al respecto, pero está claro que tiene que existir el medio apropiado para la adicción.

Con cualquier droga el efecto se produce según la dosis, la cantidad que ingiere y la situación personal del individuo.

P. ¿El consumo y la adicción alteran la personalidad?

R. Pues hay de todo, recuerdo a ex-pacientes que cuando bebían eran pacíficos y cuando no bebían eran violentos, y viceversa.

Sí, es verdad que el alcohol hace aflorar todo. Se acentúan los factores negativos de la personalidad y desaparece el sentido placentero cuando hay abuso.

Pasadas las primeras fases de exaltación del humor y las sensaciones placenteras se transforma en una dependencia, y eso varía los comportamientos.

P.¿Por qué afecta más a unas personas que a otras el consumo?

R. Sin duda, por el hábito, por la insistencia, porque uno cree encontrar en el alcohol algo que falta en su vida.

El alcohol tiene una función ansiolítica, pero no solo produce un vínculo entre el sujeto y la bebida, también genera un cambio físico que se traduce en la dependencia física y psicológica. Genera el deseo y necesidad de repetir, que es lo más desagradable, y las resacas se hacen intolerables.

P. ¿Cuándo alguien es consciente de que es adicto a una sustancia, y cuál es el proceso de detección y tratamiento?

R. Comienza porque hay manifestaciones y los cambios que va experimentando un adicto

a las drogas en su comportamiento son percibidos por la familia, y los compañeros; y así, condicionado por quienes le rodean va al médico de cabecera y ahí empieza todo. Pocas veces llega al médico un o una alcohólica por sí mismo, casi siempre va por presiones. Cada vez llegan menos personas deterioradas por el consumo de alcohol a las consultas porque el problema se detecta antes.

Al principio, cualquier persona afectada ofrece resistencia a ser tratada porque no acepta que tenga dependencia, ve a los demás que hacen lo mismo que ella, ¿por qué va a ser distinta?

También hay casos en que llegan a las consultas con deterioros neurológicos importantes y con problemas personales de rupturas de relación, comportamiento delictivo, etc. Físicamente también se les nota, tienen la cara enrojecida y temblores, pero es una enfermedad que pillada a tiempo es favorable en su pronóstico.

En cuanto al tratamiento se dan distintos procedimientos: el ambulatorio, el centro de día, las asociaciones y la desintoxicación.

P. ¿Qué tipo de tratamiento se necesita para salir de la adicción?

R. Siempre es recomendable el tratamiento psicológico, además del médico es importante prevenir el síndrome de abstinencia y reponer el estado orgánico para evitar recaídas poner barreras y obstáculos para conseguirlo.

Hay casos en los que no se necesita atención psiquiátrica, pero en otros casos sí. Por regla general, el proceso de desenganche es el siguiente: El enfermo ha de admitir que tiene un problema y aceptarlo, después ha de ser consciente de cómo le ha ido afectando el modo de beber en su modo de vivir; luego se ha de plantear los nuevos problemas y pensar en una solución diferente a la que venían haciendo hasta ahora; y por último está el planteamiento de la abstinencia como alternativa al cambio de vida.

Si se hace esto se puede llevar una vida normal y placentera.

P. ¿Qué siente por ARTIC?

R. Mucho. Es un placer haber trabajado duramente veinticinco años con gente tan valiente como la que integra esa asociación. Son personas que siguen adelante, gente valerosa que ha creado escuela.

Yo he visto cómo una semilla ha ido creciendo y ha dado hijos. Sí, estoy muy orgulloso de ARTIC y me siento muy recompensado por su admirable trayectoria.

¿QUÉ ES Y QUE SE HACE EN ARTIC?

La coordinadora de gestión de ARTIC, Pilar Escribano, nos explica que la asociación ARTIC no sigue el modelo americano que se ve en las películas que tratan sobre personas alcohólicas:

"La persona dependiente que llega a esta asociación es tratada siempre que sea adicta al alcohol y las drogas, también a la nicotina y la ludopatía, pero si no es así la derivamos al servicio correspondiente, por ejemplo, quien padece una fobia no tiene una adicción, eso aquí no se trata.

Cuando alguien requiere nuestros servicios debe tener contacto con la Unidad de Conductas Adictivas.

ARTIC es una asociación de autoayuda, cuyo requisito fundamental es que quien quiere pertenecer a ella debe mantener abstinencia del consumo de cualquier tipo de drogas. Los drogodependientes que pasan por el Centro de Día vienen a la asociación. Estamos interconexionados, UCA, Centro de Día y ARTIC. También existe en la asociación una Unidad de Prevención Comunitaria que en Torrent está haciendo una labor importantísima en los colegios de la ciudad, porque hay que educar para prevenir.

En ARTIC hay grupos terapéuticos y talleres ocupacionales; también se dan terapias individuales y de grupo según el problema específico de cada persona, se potencian las habilidades de qué hacer cuando tengan "el mono"..., también se hace terapia contra la adicción al tabaco. Todo ello está dirigido y coordinado por profesionales, una trabajadora social y una psicóloga en la Unidad de Prevención Comunitorial y una trabajadora social, tres psicólogas, tres monitores y una coordinadora de gestión administrativa en el Centro de Día, que dispone de setenta plazas y se van renovando.

La atención médica está en la UCA, Unidad de Conductas Adictivas, no en los locales de ARTIC.

ARTIC es una asociación de alcohólicos rehabilitados de Torrent y Comarca que está conformada por gente voluntaria que quiere participar en las actividades que promueve la propia asociación.

El teatro es muy importante, llevamos once años realizando un concurso de teatro en el que cada vez hay más grupos de diversos municipios de la Comunidad Valenciana. Hay talleres que desarrollan diversas actividades, manualidades, pintura y también uno de bebida saludable que se lleva a cabo en diversos ámbitos y donde participan colegios y municipios.

La asociación tiene una delegación en Quart de Poblet para atender a quienes no pueden

acudir a Torrent. Esta delegación se creó en 1996 para facilitar la accesibilidad al tratamiento, como delegado en Quart de Poblet está José Luis Martínez.
Entre las actividades que hace la asociación cara a la ciudadanía destacan la Carrera de Lucha Contra la Droga, que comenzó en 1994, tuvo algún parón pero se ha renovado con mucha fuerza y ahora se llama Carrera de lucha contra la droga Memorial Benito Pozo. Comenzó a celebrarse en 2004 y contó con cuatrocientos participantes.
ARTIC colabora con la FAC (Federación de Asociaciones Ciudadanas) de Torrent, antes estaba representada por Benito Pozo y ahora por Juan de Dios Sánchez. La asociación colabora en la organización de las Trobadas y los Premios Ciudadanos.
ARTIC colabora en cualquier evento que requiera su participación cuando la delegación municipal de Fiestas y Participación Ciudadana organiza algo. Su concejala, Encarna Redón, está muy próxima a la asociación y cuenta con ella, al igual que la delegación de Deportes, desde la Fundación Deportiva Municipal, con la también concejala Mari Paz Domínguez. Hay que reseñar que ARTIC ha tenido equipo de fútbol y ahora tiene un equipo de fútbol-sala, cuyo entrenador es Francisco Calero y el delegado es Juan de Dios Sánchez. Se disputan partidos en el polideportivo Villa Carmen o en el pabellón El Vedat."

La coordinadora de gestión nos asegura que además de todo esto, es muy importante que cuando alguien termine el tratamiento y ya en la abstinencia continúe en ARTIC para prevenir las recaídas. Apunta también que los familiares son importantísimos en la rehabilitación y que hay talleres por las tardes para los hijos e hijas de usuarios del Centro de Día así, mientras sus madres o padres trabajan por su total recuperación, los menores aprenden y se divierten.
Entre las actividades están los actos que se programan para celebrar el Día sin Alcohol (que antes se celebraba el 8 de abril y desde hace poco se celebra el 15 de noviembre), el Día Mundial contra el Abuso de Drogas o uso indebido de las mismas que se celebra el 26 de junio, y también el Día contra el Consumo de Tabaco.
Esto es en líneas generales lo que podemos decir de la asociación, pero dejamos para el final una actividad muy importante que se empezó hace ya cinco años: Los Premios ARTIC, mediante los cuales la asociación galardona a diferentes personas, entidades, instituciones, medios de comunicación y deportistas por su labor en favor de procurar el bienestar social abogando por la práctica habitual de una vida sana, de una vida sin adicciones tóxicas que enferman el cuerpo, y por la solidaridad.

Mención aparte se merecen los reconocimientos a ARTIC, que hasta la fecha (mayo de 2005) son los siguientes:

· Declarada de Interés Público Municipal por el Ayuntamiento de Torrent el 25 de octubre de 1993.
· Premio Eurogerents de Actividad Social en 1994.
· IV Premio Ciudadano de la FAC en 1995.
· VII Placa José Edo Badía e Insignia de Oro a Benito Pozo Roso, de la Federación de Alcohólicos Rehabilitados de la Comunidad Valenciana (FARCV), el 16 de mayo de 1999.
· Placa en el 35 Aniversario de Herca a ARTIC, concedida el 1 de diciembre de 2001.
· Placa de reconocimiento en el 20 Aniversario de ARTIC de la Asociación ATAR de Teruel (Asociación Turolense de Alcohólicos Rehabilitados), el 16 de diciembre de 2001.
· Placa I Trobadas de la FAC, recibida en octubre de 2003.
· Diversos reconocimientos al Grupo de Teatro ARTIC por colaboraciones, en el Barrio del Cristo y en Teruel.
· Placa de reconocimiento en el 20 Aniversario de la Asociación de Vecinos Camí La Noria, recibida el 23 de abril de 2004.

ARTIC agradece la colaboración constante de la Generalitat Valenciana a través de la Dirección General de Drogodependencias de la Conselleria de Sanitat. Y, por supuesto a los Ayuntamientos de Torrent y Quart de Poblet; sin estas instituciones sería imposible celebrar este 25 Aniversario.

ALFONSO LÓPEZ, PRESIDENTE DE ARTIC

Para conocer las previsiones de actividades y la situación en la que se encuentra la Asociación publicamos esta entrevista a Alfonso López, presidente de ARTIC.

- ¿En qué momento se encuentra ARTIC respecto a su actividad como organización dedicada a la prevención y rehabilitación de enfermos adictos al alcohol?

- ARTIC está viviendo unos momentos extraordinarios en cuanto a participación y respaldo de todos sus asociados. Las actividades se multiplican y es una gran satisfacción para la junta directiva observar el elevado índice de participación. La tradicional entrega de premios ARTIC, el Premio anual de Teatro, la cena de fin de año... en la que, por cierto, se registró la asistencia de casi un 50% de nuevos asociados, lo que supone una renovación muy saludable en cuanto a ideas, entusiasmo y ganas de hacer cosas; en todos estos actos la asistencia ha sido masiva. Observamos con satisfacción que los compañeros que van asumiendo responsabilidades y tareas las llevan adelante con total eficacia.

- ¿Hay nuevas actividades programadas o siguen con las ya habituales?

- Iniciamos el año con excelentes perspectivas en cuanto a la estructura y cohesión. A finales del pasado año iniciamos una nueva actividad: ARTIC se inscribe con un equipo en el campeonato de fútbol sala. Hemos asistido a todos los partidos, no sólo los jugadores, también las familias y los compañeros. Ésta es una actividad más a la que se incorpora un grupo numeroso de socios; entre diez y doce personas se ocupan y participan directamente en ella.

- ¿Se mantienen las actividades tradicionales?

- Existen dos tipos de actividades diferenciadas, las organizadas por la asociación: talleres, teatro, deportes, excursiones, bailes, gimnasia, etc. y las actividades terapéuticas: terapias de grupo, organizadas por los profesionales responsables de cada área.

Estamos trabajando en la convocatoria de los Premios de Teatro ARTIC en los que participarán seis grupos diferentes. En abril se inician las representaciones y, a final de mayo se efectúa la entrega de premios, y la presentación de un libro sobre el 25º aniversario de la fundación de ARTIC, libro que se ha ofrecido a editarnos el Ayuntamiento.

Continuaremos con los talleres de bebidas saludables (zumos). Pretendemos despertar en los niños el hábito, la afición por el consumo de zumos naturales que aportan más y mejores elementos vitamínicos y alimenticios que cualquier sucedáneo.

Este año tenemos previsto asistir a la Trobada de Paiporta y, en general, estaremos presentes en aquellos encuentros a los que ARTIC sea invitada a participar.

En Quart, en julio, celebramos una fiesta anual que reúne a todos los asociados de la zona y consta de diferentes talleres, cena, música, etc. En Torrent celebramos la Carrera

Contra la Droga. Sin olvidar nuestra participación en los actos que se organicen desde la FARCV, nuestra Federación.

- ¿Algún proyecto novedoso para este año?

- Para este año seguro que no, pero hay un proyecto del que hace mucho tiempo venimos ocupándonos. Se trata de una carrera que, partiendo de Quart de Poblet y pasando por Barrio del Cristo, Aldaia y Alaquàs, finalizaría en Torrent. Pero antes tiene que estar finalizado el carril bici Comarcal. Es una idea que tardará en materializarse pero que cuenta con el apoyo de mucha gente, incluidos los responsables de deportes de los municipios implicados.

- Y llegado el verano, ¿se cierra el calendario de actividades para ARTIC?

- En absoluto. Hay un par de meses –por cuestión de vacaciones- en los que se reduce al mínimo, pero enseguida retomamos el trabajo dedicando especial atención a nuestras instalaciones, limpiando, pintando y reparando posibles desperfectos o introduciendo alguna mejora. Trabajos que realizamos en grupo y sirven de pretexto para reunirnos, comer juntos y reforzar la convivencia y armonía que presiden las relaciones de los asociados. También organizamos salidas, viajes de grupo, en función de las preferencias y las ofertas que nos surjan a lo largo del año.

- ¿Cómo evoluciona la extensión de ARTIC en Quart de Poblet?

- Quart está registrando un importante incremento de actividad en los aspectos asistenciales, lo que nos hace prever una fuerte demanda de servicios en los próximos dos años.

- ¿Qué objetivos se ha marcado la nueva junta directiva para el presente ejercicio?

- La junta directiva se ha planteado como objetivo prioritario la distribución de responsabilidades, delegar iniciativas y responsabilidades con la finalidad de que el mayor número posible de socios estén capacitados para llevar adelante las actividades de la Asociación, alcanzar la deseable sinergia del grupo y un reparto de tareas que genere un saludable sentido de participación al implicar al mayor número de socios posible.

- En cuanto al necesario apoyo desde las instituciones y administraciones públicas, ¿se siente ARTIC respaldado y cubiertas sus necesidades?

- Los apoyos por parte de la Administración, tanto de la Generalitat como desde los Ayuntamientos, se mantiene. Se valora positivamente la labor que nuestra organización aporta a la sociedad y la imperiosa necesidad de nuestra labor preventiva y de reinserción.

- ¿Algún último comentario?

- Para terminar, quiero referirme al acto celebrado por ARTIC: la cena de fin de año, y agradecer la masiva asistencia de socios –nuevos y antiguos-, de amigos y simpatizantes, representantes del Ayuntamiento y grupos políticos. Es gratificante comprobar que cuando ARTIC convoca un acto, la respuesta es tan importante.

__ Entrevista publicada en el número 19 de la revista *Artic*, correspondiente a enero de 2005.

CENTRO DE DÍA

Tras muchos años de funcionamiento de ARTIC como Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca, esta asociación se planteó un nuevo y ambicioso proyecto, la puesta en marcha de un Centro de Día.
Este nuevo programa contaba con la posibilidad de dar un tratamiento en régimen abierto, un recurso que combinase tanto la atención médica, que se daba desde la UCA, como la atención psicológica y social, ya que estas dos figuras, trabajador social y psicólogo no estaban por entonces en la UCA de Torrent. Se pretendía ni más ni menos un abordaje completo, de forma intensiva y desde el propio medio en el que habita la persona.

Con el esfuerzo de todas las personas implicadas, el 15 de mayo de 1999 se inicia esta nueva andadura prestando atención psicosocial a los drogodependientes y a sus familiares. En el segundo semestre del año 2000 la atención se amplió a adicciones psicológicas, como el juego patológico o ludopatía que hasta el momento no contaba con recursos específicos de tratamiento y se necesitaba cubrir las demandas existentes, al mismo tiempo que se modificaron la estructura de los grupos terapéuticos destinados al tratamiento del alcoholismo, finalizando el proceso con alta terapéutica tras la superación de la dependencia y así no cronificando y dando espacio a la función fundamental de la asociación, un seguimiento e implicación del enfermo y de sus familiares.
En febrero de 2001 se conciertan sesenta y cinco plazas con la antigua Dirección General de Drogodependencias, tras la adaptación al nuevo sistema de funcionamiento administrativo, es en este segundo semestre del año cuando el programa adquiere estabilidad y se consolida.
En marzo de 2003 y coincidiendo con el gran número de demandas recibidas solicitando tratamiento, se aumentan en cinco plazas concertadas desde la actual Dirección General de Atención a la Dependencia pasando a ser en la actualidad de setenta. En julio de este año 2005, se renueva el número de plazas concertadas para los próximos cuatro años.

El equipo multidisciplinar que lleva a cabo el Programa de Centro de Día ARTIC ha ido creciendo al igual que la demanda de usuarios pasando del año 1999 de estar formado por dos psicólogas, un trabajador social y una monitora a actualmente estar formado por tres psicólogas, una trabajadora social, tres monitoras y una coordinadora de gestión administrativa.

En definitiva lo que se pretendía con la puesta en marcha del programa y lo que creo que

se va consiguiendo, es dotar a la sociedad de una modalidad de tratamiento en régimen abierto que combinase tanto la atención médica (fase de desintoxicación), como la atención psicológica y social (fase de deshabituación) de una forma intensiva y desde el propio medio en el que habita el individuo, con la finalidad de favorecer la incorporación o reincorporación social, familiar y laboral, si es posible, desde la abstinencia. Se pretendía dotar al individuo de los recursos, habilidades y estrategias necesarias que dicho proceso requiere.
El equipo del Centro de Día trabaja en estrecha colaboración con las UCAs de Torrent, Manises, San Marcelino, Catarroja..., en definitiva todas aquellas que solicitan las actividades que se llevan a cabo en nuestro centro.

Respecto al programa del Centro de Día, los objetivos generales que pretendemos alcanzar son:
Completar el proceso terapéutico iniciado con la desintoxicación desde la Unidad de Conductas Adictivas y otros servicios destinados a ello, a través de la intervención psicológica que proporcione recursos y habilidades para afrontar la vida diaria. Favorecer y posibilitar la deshabituación, rehabilitación y reincorporación/incorporación social de los afectados por una conducta adictiva, desde el propio medio en el que habita el individuo potenciando su autonomía personal mediante la sucesiva superación de tendencias dependientes. Potenciar la creación de una red asistencial que comprenda e implique de un modo activo a los diferentes recursos socio-comunitarios existentes en la comarca para favorecer la incorporación o reincorporación social adecuada para cada usuario. Proporcionar información y asesoramiento referente al modo de abordar las adicciones y los usos perjudiciales de sustancias psicoactivas.

Y en cuanto a objetivos específicos: Favorecer la normalización familiar y social. Proporcionar los recursos y habilidades necesarias a cada individuo para favorecer el proceso de cambio. Posibilitar la adquisición de hábitos que favorezcan la calidad de vida. Fomentar la autonomía personal mediante el aprendizaje de habilidades básicas que permitan al sujeto desenvolverse en condiciones de vida dignas. Facilitar, potenciar y posibilitar el uso de alternativas de ocio y tiempo libre. Potenciar la adquisición de hábitos que permitan una posterior incorporación al mundo laboral si las condiciones propias del individuo lo permiten. Informar y formar sobre el uso de los diversos recursos comunitarios para un mejor uso de los mismos.

Respecto a las actividades que se llevan a cabo en el centro contamos con:
· Actividades en los talleres ocupacionales.
· Intervención individual, tanto psicológica como social.
· Intervención grupal.

Talleres terapéutico-ocupacionales:

Taller de manualidades.
Taller de habilidades básicas: cocina y economía doméstica.
Taller de relajación.
Taller de video-fórum.
Taller de ocio y tiempo libre.
Taller de búsqueda de empleo.
Taller de salud ambiental.
Taller de salud.
Taller de autoestima.
Taller de habilidades sociales.
Taller de gramática.

Intervención individual: mediante la intervención individual se aborda la problemática específica del paciente y sus familiares, bien sea anterior a la conducta adictiva, bien sea derivada de ésta durante la fase de estabilización de la abstinencia.

Intervención grupal: se trata de una estrategia de intervención independiente o paralela a la intervención individual que proporciona a los pacientes, con un nivel de motivación satisfactorio, una oportunidad de acelerar el proceso terapéutico mediante la identificación mutua, la aceptación, el modelado, la confrontación, la presión positiva del grupo, el apoyo social y el aprendizaje didáctico y vivencial.
Está orientada a la prevención de recaídas, la solución de problemas y a la realización de tareas que faciliten el cambio del estilo de vida.
Respecto a la tipología de los grupos, contamos con:

· Grupo informativo de alcohol.
· Grupo terapéutico de alcohol.
· Grupo informativo de cocaína.
· Grupo terapéutico de cocaína.
· Grupo de familiares.
· Grupo de juego patológico.
· Grupo de tabaco.
· Grupo de seguimiento tras alta terapéutica.

Grupos informativos: destinados a los usuarios y sus familiares, que inician o reinician su tratamiento. Tiene como objetivo ofrecer la información necesaria y objetiva que les permita conocer y comprender la enfermedad y las complicaciones de la misma. Responsabilizar al enfermo en su propio tratamiento y facilitar la aceptación de la condición de enfermo, de persona adicta. Temas que se trabajan en estos grupos: expectativas sobre el tratamiento; conceptos generales sobre drogodependencias; criterios diagnósticos de dependencia; síndrome de abstinencia; epidemiología; patologías asociadas al consumo de drogas y tratamiento farmacológico.

Grupos terapéuticos: destinados a aquellos usuarios que hayan superado el módulo informativo, manteniéndose con ello abstinentes hasta la fecha. Tienen como objetivos el adquirir estrategias que faciliten la detección de situaciones de riesgo y su afrontamiento; aumentar la motivación para mantener el cambio y facilitar el aprendizaje y entrenamiento en las habilidades necesarias que favorezcan el cambio del estilo de vida. Los temas que se trabajan son: prevención de recaídas, autocontrol, solución de problemas y habilidades sociales.

Grupo de familiares: destinado a aquellos familiares de afectados que quieran asistir. Como objetivos cuenta con los siguientes: informar a los familiares sobre las particularidades de las conductas adictivas en general, pues todas cuentan con una base común, bien sean por sustancia o psicológicas (sin sustancia); abordar las condiciones emocionales desagradables que se dan entre las personas que conviven con el enfermo; modificar las actitudes negativas o erróneas hacia el enfermo y entrenar en habilidades de comunicación, negociación y resolución de problemas para mejorar la dinámica familiar así como también preparar y entrenar habilidades y conductas ante una "posible" recaída del enfermo. Los temas que en este grupo se trabajan son: actitud de la familia ante la deshabituación; afrontamiento de los estados anímicos depresivos; manejo del resentimiento hacia el enfermo; habilidades sociales; técnica de resolución de problemas; autoestima; manejo de la ansiedad y recaídas.

Grupo de juego patológico: destinado a aquellos usuarios afectados por una adicción al juego patológico o ludopatía y a sus familiares. Los objetivos que se persiguen son: ofrecer la información necesaria y objetiva que les permita conocer y comprender la enfermedad y las complicaciones de la misma; elaborar estrategias de afrontamiento para la detección y prevención de situaciones de riesgo; completar la terapia individual y modificar el estilo de vida del jugador. Los temas que se trabajan son: motivación al tratamiento, reconocimiento de la ludopatía como enfermedad, áreas de la persona afectada por el juego (social, familiar, laboral, etc.); expresión de sentimientos: antes, durante y después del tratamiento,

debate sobre artículos relacionados con el tema de la ludopatía, desconfianza y recuperación de la misma, tanto personal como por parte de la familia, pareja, etc. y prevención de recaídas.

Grupo de tabaco: por el momento y por su reciente creación, este grupo está destinado a usuarios del Centro de Día que tras su tratamiento por otro tipo de adicción quieran dejar de fumar. El objetivo de este grupo es la disminución paulatina del consumo de tabaco hasta llegar a la abstinencia total a la conclusión de éste. Entre los temas que se trabajan están: aspectos generales del tabaco; tabaco y salud; razones para el abandono del consumo; antecedentes y consecuentes del consumo; medios de comunicación social…

Grupo de seguimiento tras alta terapéutica: destinado como su nombre indica, a aquellos usuarios que han recibido el alta terapéutica en el grupo en el que estaban trabajando hasta el momento. Los objetivos que este grupo pretende trabajar son: consolidación y mantenimiento de la abstinencia; reafirmar en el cambio conseguido hasta el momento y reafirmar en el nuevo estilo de vida. Los temas que se trabajan son: autoestima, habilidades sociales, resolución de problemas, sexualidad, etc.

__ Raquel Valdés Torres. Centro de Día de ARTIC.

LA UNIDAD DE PREVENCIÓN COMUNITARIA

La UPC-ARTIC de Torrent inició su labor en junio del año 2002, y al igual que el Centro de Día, la UPC depende de ARTIC, está subvencionada por la Consellería de Sanidad y el Ayuntamiento de Torrent, y acreditada por la Dirección General de atención a las Dependencias.

En la ciudad de Torrent, hasta la aparición de la UPC-ARTIC se realizaban acciones de carácter preventivo muy puntuales, aisladas y sin coordinación con el resto de servicios. Por tanto, no podíamos evaluar la efectividad de estas acciones. Pero ante el aumento de consumo entre los jóvenes, las demandas constantes por parte de padres preocupados, de los colegios para tratar de forma adecuada la prevención escolar de las drogodependencias, etc., surgió la necesidad de dar respuesta a todo ello desde la prevención. Por ello se creó una Unidad de Prevención Comunitaria (UPC) como un servicio que centralizase, coordinase y dirigiese todas estas acciones.
A partir de la creación de la UPC-ARTIC, las actividades preventivas se desarrollan dentro de programas integrales que a su vez conforman el plan de prevención.

Las Unidades de Prevención Comunitaria (UPC) son recursos que desarrollan actuaciones que tienen por objeto reducir o evitar el uso y/o abuso de drogas y, por tanto, los problemas asociados a éste, así como promover hábitos de vida saludable y una cultura de salud que incluya el rechazo del consumo de drogas.
Siguiendo los principios establecidos en la Ley Autonómica Valenciana sobre drogodependencias, el objetivo general de este servicio se centra en reducir la prevalencia del consumo de drogas y de otras patologías adictivas, así como de las enfermedades relacionadas, en la población valenciana y, especialmente, entre los grupos de edad más jóvenes (15-24 años).
La UPC-ARTIC es un servicio dirigido a reducir y/o evitar:
El consumo abusivo de drogas (alcohol, tabaco, éxtasis, cannabis, cocaína, etc.), las drogodependencias, otras conductas adictivas relacionadas con el juego, el sexo, el uso de internet, la comida, etc., y los problemas asociados a las adicciones (violencia, problemas físicos y psicológicos, aislamiento social, conflictos familiares, problemas de comunicación, etc.).
Cualquier vecino de la ciudad de Torrent que quiera recibir información sobre las drogas y las drogodependencias, que esté preocupado por su consumo o el de algún familiar o amigo, que quiera conocer qué puede hacer para dejar de consumir o para consumir menos, o para evitar volver a consumir, para cambiar una conducta que le preocupa, etc.,

puede acudir a la UPC-ARTIC. Pero especialmente la UPC-ARTIC está dirigida a adolescentes y jóvenes, y a sus padres.
Este servicio en la actualidad está integrado por una psicóloga, y una trabajadora social, y cuenta con el asesoramiento del equipo de la Unidad de Alcoholismo y Toxicomanías, y la Dirección General de Atención a la Dependencia de la Conselleria de Sanidad, la colaboración de los profesionales del Centro de Día y los voluntarios de ARTIC, y la coordinación directa con los servicios sociales del Ayuntamiento de Torrent.

En un sentido amplio, prevenir es anticiparse, adelantarse, actuar para evitar que ocurra algo que no queremos que pase. Pero prevenir no es sólo evitar que aparezca el problema, sino también intentar evitar que el problema vaya a más y, en caso de existir una dependencia, prevenir también es asegurarse que después del tratamiento se le ayuda a evitar las recaídas.
Actualmente nos hemos dado cuenta que las acciones de prevención en drogodependencias que se realizaron en los años 80, no tuvieron el efecto que se pretendía. Las charlas sobre drogodependencias son una actividad más dentro de un programa, pero en ningún caso constituyen por sí solas una acción preventiva. Creer que por dar charlas sobre las drogas a niños y adultos se está haciendo prevención, es muy ingenuo. La prevención es otra cosa.
Existen cuatro aspectos básicos a considerar en la prevención de las drogodependencias:
En primer lugar, es necesario reconocer que la prevención consiste en una actuación cuyos resultados podrán observarse a medio y largo plazo, por tanto, los programas deben mantener una adecuada continuidad en el tiempo, evitando la realización de intervenciones esporádicas. Para ello debe de existir un compromiso de las Administraciones de asegurar la continuidad de los programas, tanto desde el punto de vista financiero como a través del apoyo suficiente y sostenido de recursos humanos.
En segundo lugar, los programas deben ser multicomponentes, es decir, deben abordar los diferentes factores de riesgo y de protección. No todas las personas estamos en la misma situación ante las drogas.
En tercer lugar, los programas siempre deben adaptarse a las poblaciones a las que se dirijan, si quieren evitar efectos contrapreventivos. Por ejemplo, los programas de prevención del tabaquismo, cuando se aplican a adolescentes consumidores de tabaco, incrementan el consumo, mientras que son efectivos cuando se aplican antes de que esta conducta haya tenido lugar.
En cuarto lugar, todos los programas deben contemplar su evaluación, para poder conocer qué ha funcionado, con quién y cómo.
Los programas de prevención que desarrolla la UPC-ARTIC se pueden clasificar en tres tipos:

· Los programas de prevención primaria dirigidos a toda la población de Torrent, y cuyo objetivo fundamental es la protección de la salud con el fin de evitar o demorar la aparición del problema de las drogodependencias.
· Los programas de prevención secundaria dirigidos fundamentalmente a colectivos en los que se ha detectado alguna situación relacionada con el consumo de drogas, es decir, a grupos de riesgo, y su objetivo es intentar que no se originen adicciones o consumos problemáticos.
· Los programas de prevención terciaria orientados hacia grupos en los que ya existe el problema, y además éste ha sido tratado. Su objetivo consiste en paliar las consecuencias de sus problemas e impedir el agravamiento.

La UPC-ARTIC en la actualidad se centra en tres áreas fundamentales: Escolar, familiar y comunitaria.

La escuela es uno de los principales agentes de socialización, y en ella se continúa el proceso de socialización iniciado en la familia, bien reforzando las actitudes en ella generadas o bien modificándolas. El centro escolar es uno de los principales focos de acción de la UPC.

En la actualidad Torrent cuenta con veinticuatro centros escolares, y es cierto que todos estos centros están preocupados por el tema de las drogas, y cada uno, en mayor o menor medida ha venido desarrollando acciones de prevención.

Para que los programas sean efectivos deben ser rigurosos, basados en la evidencia, estructurados y evaluados. Por ello, uno de nuestros objetivos esenciales cuando iniciábamos nuestra tarea era que en plazo razonable de tiempo todos los centros aplicasen algún programa de prevención de drogodependencias que cumpliese estos criterios. En la actualidad podemos confirmar que la oferta de programas se ha ampliado y abarcamos desde Infantil hasta Bachiller. Durante el curso 04-05 se han ofrecido cinco programas distintos: *En la Huerta con mis amigos* (para alumnos de infantil y primaria), *Prevenir para Vivir* (para alumnos de primaria), *¡Órdago!* (para alumnos de secundaria), *Cine y Educación en Valores* (para alumnos de primaria y secundaria) y la *Unidad Didáctica del Cannabis* (para alumnos de bachiller). Además realizamos charlas dirigidas a alumnos de EPA. Y, para facilitar la aplicación de todos estos programas desde la UPC-ARTIC hemos ofertado cursos de formación dirigidos a profesores, certificados por el CEFIRE. Durante este curso escolar se ha matriculado aproximadamente una centena de profesores para aplicar los programas *Prevenir para vivir* y *¡Órdago!*

En cuanto a la prevención familiar, podemos señalar que la familia posee un potencial insustituible en prevención, ya que es el primer agente de socialización de los niños y niñas. La familia, donde en buena parte se fraguan los modelos a seguir y donde se cimienta la personalidad, puede constituir un elemento decisorio para superar posibles dificultades y riesgos a los que se van a ver sometidos los niños y adolescentes. Dentro

de este ámbito, la UPC-ARTIC desarrolla varios programas:

Programa de Prevención de Riesgos para Adolescentes. En el que atendemos adolescente consumidores de sustancias o en riesgo de hacerlo.

Servicio de Orientación Familiar en Drogodependencias. Además de atender individualmente a padres y madres preocupados por el posible consumo de sus hijos e hijas, también estamos llevando a cabo talleres formativos dirigidos a padres y madres de alumnos de primaria, que se realizan en los centros escolares y que incluye tres sesiones diferentes: las actitudes ante las drogas, prevenir desde pequeños y la inteligencia emocional como herramienta de prevención.

Programa ALFIL. Dirigido a hijos e hijas de personas que tienen o han tenido problemas con el consumo de alcohol y otras drogas.

En la prevención comunitaria nos centramos en el desarrollo de acciones que provoquen cambios en la comunidad y en las que la comunidad sea agente de su propio cambio. Son actuaciones en y con la comunidad. Algunos de los programas que dentro de este ámbito desarrollamos son:

OBSERVATORIO MUNICIPAL DE DROGODEPENDENCIAS. Los programas de prevención de las drogodependencias no se ajustan *per se,* sino por su idoneidad ante una necesidad concreta y definida objetivamente. En este sentido, disponer de encuestas de consumo y otros indicadores relacionados es imprescindible para establecer líneas de actuación adecuadas en materia de drogodependencias. La información que obtenemos nos permite, por una parte, conocer cuáles son las drogas sobre las que más debemos incidir y en las que obtendremos mejor eficacia con los medios de que disponemos, y por otra, comparar situaciones previas y posteriores a la inclusión de determinadas acciones generales.

PUNTO INFORMATIVO. Un servicio de atención información, orientación y asesoramiento, que atiende personal y telefónicamente consultas sobre el consumo de drogas y las conductas adictivas.

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN ESPECÍFICAS. Cada año se celebran, a través de la organización de actividades diversas (teatro, mesas redondas, etc.), tres días señalados dentro de la prevención de drogodependencias:

· 26 de junio – día mundial contra el tráfico de drogas.
· 31 de mayo – día mundial sin tabaco.
· 15 de noviembre- día sin alcohol.

ACTIVIDADES DE FORMACIÓN. Además de impartir cursos para profesores, también se desarrollan sesiones de formación para agentes sociales, otros profesionales (trabajadores sociales, policías, etc.) y otras ONGs interesadas en la prevención.

ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN. A nivel local, la UPC participa en la Comisión Asesora de Salud y en la Comisión de Drogodependencias del Ayuntamiento, y está coordinada con otras ONGs que desarrollan acciones de prevención como CRUZ ROJA, AVACOS, etc.

Desde la UPC, sabemos que la prevención no es fácil, pero resulta mucho más difícil si no colaboramos todos. La prevención, aunque suene a tópico, es tarea de todos, la familia, la escuela, la policía, servicios sociales y sanitarios, juventud, políticos, etc. Todos.

__ Unidad de Prevención Comunitaria ARTIC-Torrent.

LA REVISTA

Hace ya tres años que, de forma casual, Benito Pozo, presidente de ARTIC, nos conoció y consideró oportuno encargarnos un estudio económico y funcional sobre el proyecto de publicación de una revista. Un órgano de comunicación desde la asociación hacia la sociedad.

ARTIC contaba ya con un boletín cuya tirada, unos 300 ejemplares, se distribuía entre los socios. La publicación no tenía fecha de aparición determinada y se editaba cuando había noticias suficientes y presupuesto disponible. Carecía del necesario carácter periódico y su aspecto resultaba poco atrayente por la economía de los materiales, el diseño, etc. Benito Pozo tenía en mente un cambio total del boletín, tanto en sus contenidos y en su presentación, como en el número de ejemplares y en su distribución abierta, no limitada a los asociados. Deseaba transformarlo en una revista moderna y con contenidos interesantes para la generalidad de los ciudadanos. Pretendía desde sus páginas dar a conocer los proyectos y actividades de la asociación sin caer en un único tema: el de las drogodependencias.

El proyecto preveía que, en la medida en que empresas e instituciones diesen su respaldo adquiriendo espacios publicitarios, se aumentaría la tirada, para poder llegar a las más importantes poblaciones de la Comarca, para dar a conocer las actividades de la asociación y su notable contribución a la reinserción de los enfermos afectados por las diferentes drogodependencias. Los responsables de ARTIC sabían de la conveniencia de dar a conocer las actividades y servicios que se prestan y de las cuales la gente no suele estar al corriente, aun siendo temas vitales, trascendentes. Toda la labor social y rehabilitadora de ARTIC nos afecta, de una u otra forma, a todos.

Varias cosas preocupaban a Benito Pozo con relación al proyecto de la revista que pretendía producir, uno era el de la financiación externa, para ello había que dotar de contenido la publicación, ofrecer un formato agradable y vistoso, una calidad suficiente y contenidos interesantes, amenos.

-“No debemos mirarnos el ombligo y hablar sólo de ARTIC- decía convencido- debemos procurar incluir contenidos que puedan interesar a cualquiera, aunque no sea miembro de ARTIC”.

Otra de sus preocupaciones era la necesaria y conveniente participación en la revista de las personas que componen la asociación, todo aquel que quisiera colaborar con artículos, noticias, fotografías, rutas de viajes y opiniones personales podría y debería hacerlo. Pero esto creaba un problema de logística. Pozo, que dedicaba a la organización más tiempo del que disponía, no estaba en condiciones de asumir también la tarea de llamar, recordar,

y reclamar las colaboraciones al numeroso grupo de altruistas redactores.
Nos ofrecimos desde RA Editores para realizar esa labor de coordinación, descargándole de la tarea y así lo acordamos.
Y, por último, surgió una cuestión más: una publicación moderna debe incorporar a sus noticias, comentarios y opiniones, imágenes, a ser posible actuales, de calidad y que tengan que ver con los textos. ARTIC participa y promueve muchos y diferentes actos a lo largo del año, había que contar con un fotógrafo para recoger la información gráfica y volcarla después en la revista. Pero, por más números que se hicieron, era complicado resolver el asunto, el costo se disparaba. Costos de carretes, revelado, desplazamientos, horas, casi siempre, nocturnas, si no en festivos. Finalmente también de este apartado se hizo cargo RA Ediciones asumiendo esa tarea de proveer las fotografías, sin cargo para la asociación.
Se presentó el proyecto de la nueva revista y, tras un tiempo de deliberaciones y consultas, la Junta Directiva lo aprobó y apareció el primer número con el nuevo formato coincidiendo con la entrega anual de Premios ARTIC en el Parc de Trénor, en julio de 2002, de cuyo acto se dio amplia información gráfica.

Y así comenzó su andadura la revista, con la ilusión de muchos, seguramente de todos los implicados. El nuevo formato fue muy bien acogido y se hizo un esfuerzo económico en cuanto a la tirada. Se decidió su distribución en la zona urbana de Torrent dado que no había posibilidad de llegar a todos los barrios, y en Quart de Poblet, donde ARTIC cuenta con una delegación.
ARTIC optó por aplicar el plan de ofrecer espacios a empresas e instituciones en los que anunciarse y, de esta forma, aminorar en parte el costo de la edición, idea que se puso en práctica a partir del siguiente número y pronto comenzaron a colaborar algunas empresas e instituciones.
En números sucesivos aumentó el número de páginas, se alargó un poco la tirada para llegar a más barrios pero, lamentablemente, las empresas e instituciones dejaron de colaborar al poco tiempo y no fue posible continuar con el proyecto de una revista comarcal de ARTIC. A duras penas se editaron los números siguientes y con la amenaza permanente de desaparición por falta de financiación.
La publicación ha cumplido con dignidad una etapa, no demasiado prolongada, pero cumpliendo una necesidad quizás no siempre adecuadamente valorada por quienes pueden influir en su continuidad. De los servicios que ARTIC presta a la sociedad está enterado un número muy limitado de personas, prácticamente los propios enfermos y sus familiares; sin embargo, todos deberíamos conocer esas actividades. Las acciones preventivas y rehabilitadoras tienen un efecto positivo impagable sobre el conjunto de la población y ésta no debería ignorarlo.

Importante es “hacer”, qué duda cabe, pero también lo es “informar” y sin un medio de comunicación propio- por modesto que sea- no hay forma de mantener el necesario contacto con la comunidad. Los medios privados no “pueden” dedicar espacio a noticias que no sean impactantes, que no generen grandes titulares, no pueden ocuparse de informar sobre las actividades de una ONG aunque los miembros activos de esa organización estén dejándose la piel por resolver, día a día, problemas que son responsabilidad de las diferentes administraciones que miran hacia otro lado, o terminan por creer que le están haciendo un favor apoyando, tímidamente, sus actividades, cuando en realidad eluden la responsabilidad directa y el costo real de esos servicios.

Las necesidades de ARTIC para cumplir sus objetivos y previsiones de actividades y servicios son muchas y variadas, sin duda, pero como nos estamos ocupando de la Revista hemos de referirnos a este capítulo y afirmar que la organización necesita de un medio de comunicación con el que llegar a la sociedad, ha de transmitir las experiencias, los estudios y estadísticas que sirven para planificar, para tomar medidas, para conocer dónde están las necesidades y las urgencias, dónde estamos bien y dónde mal, qué hay que mejorar y cómo… la población debe conocer qué están haciendo por ella y cómo y dónde. Si no publicas no existes, dicen algunos quizá exagerando. Pues bien, tras aplaudir el proyecto de Benito -continuado por sus compañeros de Asociación- quiero mostrar mi convencimiento de la necesidad de su pervivencia, la necesidad de que el proyecto continúe, no sólo que no desaparezca la publicación si no que, poco a poco, pueda alcanzar su distribución al resto de la Comarca. Eso permitirá volcar el conocimiento de la existencia de ARTIC y de sus actividades a la sociedad que se beneficia de ello, sin saberlo. La revista de ARTIC es una herramienta más al servicio de sus objetivos.

__ Colaboración de Diego R. Herrero. Mayo de 2005.

ASOCIACIÓN PIONERA EN LA COMUNIDAD VALENCIANA

Cuando me dijeron que escribiera unas notas para el 25 aniversario de la Asociación me vinieron a la cabeza muchos recuerdos: Empezando por aquellas reuniones en una planta baja, donde vivía uno de los socios fundadores, luego un local del Ayuntamiento pequeño, oscuro, sin ningún tipo de medio había que llevarse hasta el papel y boli de casa. Esas imágenes me hacen pensar que cuando un grupo de personas se unen y se proponen conseguir unos objetivos, por difíciles que parezcan, al final lo consiguen.

Eso es lo que ha ido pasando con la Asociación, después de tantos años y tantas personas que han ido pasando por ella, actualmente es una de las asociaciones con más recursos y programas: Prevención, Centro de Día, Programa de intervención para el juego patológico, Grupos terapéuticos para diferentes drogas.

Creo que todo lo que se ha ido consiguiendo ha sido a base de mucho esfuerzo y tiempo de dedicación de las personas que han pasado por ARTIC: Benito, Joaquín, Pedro, Carlos, José, Vicente, Juan José, Pepe, Alfonso... y tantos otros nombres que me vienen a la cabeza.

Para mí ha sido muy importante en mi desarrollo personal y profesional: empecé por casualidad, estaba aprendiendo en el Dispensario de Alcoholismo y Toxicomanías de Torrent con Miguel Ángel Torres y conocí a los fundadores de la Asociación, que eran pacientes de este dispensario, acudía a los grupos de terapia y me propusieron que fuera la psicóloga de ARTIC, fue mi primer trabajo, todos teníamos mucha ilusión y ganas de trabajar no nos importaban las horas y los problemas con la Administración que "concedía" una subvención, la cual llegaba siempre tarde y suponía muy pocos medios materiales y económicos, todo era precario.

Estuve desde el año 1982 hasta 1988 y creo que ha sido la base de aprendizaje de mi profesión, tuve la suerte de encontrar a Miguel Ángel, que nos enseñaba y nos ponía a todos a trabajar: Congresos, Jornadas, Cursos, además de la actividad asistencial; siempre estábamos haciendo actividades extra y lo más importante (que no se aprende en los libros ni en los *masters*) el trato humano, el cariño y la dedicación personal que siempre ha tenido Miguel Ángel con sus pacientes.

Poco a poco me fue gustando el trabajo en adicciones y me "enganché", como creo que nos pasa a muchos profesionales que nos dedicamos a las toxicomanías; de hecho cuando dejé ARTIC en el año 1988, me dediqué a la psicología clínica en otros ámbitos, pero nunca dejé de trabajar en Adicciones. En este sentido creo que le debo mucho a ARTIC a nivel personal y profesional, ha sido la base de mi desarrollo profesional y de hecho he seguido manteniendo el contacto siempre con la Asociación. Aunque pasaran años, siempre

que había alguna conmemoración importante, me llamaba Benito para invitarme y era como si no hubiera pasado el tiempo. Cuando veía a la gente continuábamos teniendo una relación muy cercana.

Me produce mucha tristeza recordar a los que ya no están y que les hubiera encantado celebrar el 25 aniversario de "Su Asociación", pero ya sabemos que lo importante es que la obra que crearon sigue con mucha fuerza y empeño con los miembros actuales que han heredado las ganas de luchar y trabajar.

Pienso que ARTIC es una Asociación pionera en la Comunidad Valenciana, que ya ha pasado a la historia de lo que han sido las intervenciones en Drogodependencias. Por todo ello me alegro de poder seguir colaborando con ARTIC, y desde aquí mi enhorabuena por este 25 aniversario y mi deseo de que continúe siendo un movimiento ciudadano de ayuda a las personas que tienen problemas con el alcohol y otras drogas.

__ Amparo Malea Fernández. Psicóloga de ARTIC, de 1982 a 1988.

GRACIAS, ARTIC

Es difícil expresar con palabras las emociones y sentimientos que se incorporaron en mí y que experimenté al formar parte como mujer y como psicóloga de ARTIC. Ya desde el principio, allá por mayo de 1991, el recibimiento por parte de todos los miembros que componían la asociación (directivos, pacientes, familiares, colaboradores), en sentido positivo superó todas mis expectativas. Sinceramente me acogieron cálida, amistosa y amablemente, y no solo con palabras.

Dicen que en el trabajo los comienzos en general son complejos, bien por lo novedoso, bien por necesitar adaptación, por la interacción personal, la interpretación de la realidad, del día a día, del lugar y de las personas, o simplemente por los límites o carencias de ciertos recursos que no se poseen. La verdad es que hacia mi persona desde el principio, todo fueron, y por parte de todos, facilidades, compresión, ayuda y respeto para desarrollar mi función técnica y caminar en la misma dirección y hacia la misma meta.

Expreso hoy en estas líneas, mi más sincera gratitud de corazón y de mi memoria a todos las personas que contribuyeron de alguna forma a enseñarme distintos caminos para ser mejor en los distintos ámbitos de mi vida, y en especial a grandes seres humanos y mejores amigos que tuve la suerte de conocer en ARTIC como Benito Pozo, muchos años sujetando el mástil y el timón de la Asociación para que ni ella ni nadie se perdiera. A su lado, incondicional ayudante, sin descanso y con valentía Pilar Escribano. Dos símbolos con nombre y apellidos que seguirán marcando honestidad, sacrificio y voluntad para con los demás compañeros de viaje. Es mi deber y deseo recordarlo.

Y qué decir tiene, de la importancia para ARTIC de los profesionales que me precedieron y a los cuales debo en gran medida mi acierto profesional y personal, tanto en la Asociación por haber sembrado lo justo y adecuado como especialistas de la Psiquiatría y la Psicología, y a su vez, en el ámbito de la amistad y compañerismo. No puedo ni debo pasar por alto, al Dr. Miguel A. Torres Hernández, maestro, amigo, consejero y luchador por y para ARTIC desde su creación. También a Amparo Malea, psicóloga, excelente compañera y persona. Ambos con una sensibilidad especial y conocimientos fuera de los común que, muchos profesionales, pacientes y familiares les reconocemos.

Siempre, en los siete años que desarrollé mi labor técnica como psicóloga, responsable del programa de tratamiento, deshabituación y reinserción de enfermos alcohólicos, así como apoyo psicológico a sus familiares, tuve la impresión y el convencimiento de que ARTIC era una entidad familiar grande y unida, con identidad propia, con objetivos claros, fijos y comunes; el proyecto vital común de mejoría personal de todos sus componentes. Para ello contribuían todos, en justa y equitativa medida de lo posible, en la creación de

un suelo común de principios donde apoyarse. En las miradas, en los gestos, con palabras, sonrisas y llantos de los miembros de ARTIC, es donde más pude ver y comprobar, compasión, solidaridad, compromiso, respeto, confianza, generosidad y afecto. Así quiero y me gusta recordarlo.

Al conmemorar el XXV aniversario de su creación, os deseo como siempre, mis más sinceras felicitaciones por seguir estando ahí, y mis mejores deseos de salud y éxito en vuestros proyectos para cada uno/a que forman parte de la Asociación, o se sienten vinculados a ella.

Es deseo personal terminar mi escrito haciendo referencia a una frase que me fue muy útil en mi día a día y también, para muchos otros en mi época en ARTIC. Todavía hoy, permanece activa en mi teoría y mi práctica personal y profesional:

“Quien quiere realmente hacer algo, encuentra un medio. Quien no quiere hacer nada, siempre encuentra una excusa”.

Gracias a todos.

__ Irene Ventura Meneu. Psicóloga de ARTIC, de 1991 a 1998.

UNA GRAN ASOCIACIÓN

Parecía una asociación sin futuro.
Comentaban algunos que la gente no sería capaz de pertenecer a una asociación así mucho tiempo, porque resultaba difícil creer que un enfermo alcohólico fuera capaz de curarse y conseguir que otros se curasen.
Pues bien, el tiempo ha demostrado que esto no es así, muchos de sus socios se sienten orgullosos de pertenecer a ella, y transmiten al resto del mundo una visión positiva de la vida y una capacidad de asunción de problemas peculiar.
Cuando entras en ARTIC percibes un aire puro y positivo. Todos sus socios son gente alegre y trabajadora (tienen experiencia en afrontar problemas en solitario y se les nota que agrupados son mucho más felices, y valoran la amistad de forma especial).
Recuerdo la primera vez que tuve contacto con ellos, en un principio creí que estaban aislados, como en esos centros sobrios que suelen mostrar en las películas norteamericanas donde el enfermo es maltratado no solo psicológicamente, sino también físicamente. (Me recibió Benito Pozo, y nunca dejaré de recordarle porque no solo fue un conocido presidente sino que se convirtió en un buen amigo, y eso reconozco que me llena de satisfacción.)
Se dedican a hacer la vida más fácil a la gente con problemas, hacen que enfermos adictivos consigan superar los problemas y dejen de depender de sustancias nefastas para su salud y la de los suyos, algo que hoy está a la orden del día.
Mi experiencia con ellos ha sido siempre positiva, es una asociación que participa en todos los eventos de la ciudad, no solo a propuesta de otras asociaciones, sino que también colaboran con el Ayuntamiento en comisiones de trabajo encaminadas a la creación de una ciudad más participativa y solidaria.
Alfonso, su actual presidente, cuenta con un grupo de asociados que le ayudan a desarrollar proyectos interesantes encaminados a solucionar problemas de adicción, incluso de convivencia, y es evidente que lo están haciendo muy bien.
Para mí, como miembro de la Corporación Municipal, es un placer colaborar con ellos y recibir su colaboración constante.
Gracias a todos y cada uno de los socios de ARTIC, por vuestro trabajo.

__ Encarna Redón, delegada de Participación Ciudadana.

25 AÑOS DE TRABAJO

ARTIC cumple veinticinco años y se me piden unas líneas de mi visión con respecto a su actividad. Me gusta la idea, ARTIC es una asociación muy querida por mí. Inevitablemente, ARTIC está y estará durante muchos años marcada por la labor del que fue su presidente Benito Pozo. Y además amigo que se hacía querer por su personalidad y su trabajo. Trato de inspirar estas líneas y releo la entrevista que le hicimos desde el periódico el *Vedat*. El tiempo pasa inexorablemente, la entrevista es del año 2002. Esa lectura me revive su buen hacer y decir en la labor desarrollada.

Cuando hoy se hace un análisis de los veinticinco años, se puede rememorar la lucha que se ha mantenido desde ARTIC. Primero para conseguir que el alcoholismo se considere una enfermedad. Creo que ya a nadie se le ocurre referirse a alguien de este grupo de personas drogodependientes como un "borracho" o un "borrachín". Todos hemos aprendido a llamarlos como lo que son, alcohólicos. Este reconocimiento de la enfermedad es el primer paso para que pueda combatirse y posteriormente curarse.
Pero la ayuda de ARTIC llega más lejos y no se queda en la rehabilitación y reinserción social del enfermo alcohólico, presta ayuda a su familia. Porque un enfermo no es un ente aislado; detrás, a su lado, está la familia. Y ésta también necesita ayuda. Deben entender que su familiar es un enfermo y que debe recibir ayuda para curar su enfermedad. Los logros que ARTIC ha conseguido ahí están, una asociación sólida, con asociados integrados, prestación de servicios a los enfermos a través de sus profesionales, el Centro de Día, la Unidad de Prevención Comunitaria. Y su trabajo, día a día. Hoy ARTIC es fundamental en Torrent.

Deseo felicitar a sus integrantes, a su directiva, a todos los trabajadores por su labor y animarles. Si vuelven la mirada atrás se darán cuenta de lo que han logrado en sus veinticinco años de existencia. Ese es su mérito y su recompensa, la labor bien hecha.

__ Colaboración de Juan Bta. Sanchis León. Presidente de la FAC y presidente A.VV. El Vedat.

ARTIC Y SU XXV ANIVERSARIO

La asociación de alcohólicos rehabilitados ARTIC cumple años y con ella creo que todos los que de alguna manera hemos pasado por ARTIC también los cumplimos. Desde que conocí la asociación y me incorporé a ella con la ayuda de mis compañeros, médicos, psicólogos, mi familia y mi fuerza por salir de las garras del alcohol, todo ha sido diferente, conforme pasaban las semanas la recuperación del alcoholismo se nota muchísimo en las personas que lo padecemos, te recuperas al mismo tiempo que recuperas todo o casi todo lo que parecía que no podríamos volver a tener en toda la vida por todo el tiempo tan malgastado, que de alguna manera hemos pasado en el transcurso de nuestro maldito alcoholismo.

Pero muchos de nosotros hemos tenido mucha suerte, para mí el encontrarme con ARTIC fue como un milagro, todavía cada vez que me acuerdo se me pone carne de gallina, fue por el año 1985 en verano. Después de haber sufrido un gravísimo *delirium tremens* y salvar la vida aparecí por ARTIC (mi salvación de por vida); la asociación me salvó la vida, tropezar con ARTIC fue mi salvación, un verdadero milagro todo lo que pasó a partir de ese momento tan crítico en mi vida en que lo tenía todo perdido.

En ARTIC pasó lo inesperado, la asociación te ayuda, te comprende, te escucha, te da esperanza te acoge cuantas veces sea necesario, si te caes te recoge, te pone en pie y te ayuda a andar cuantas veces se lo pidas. ARTIC siempre está preparada para recoger a sus hijos; sí, no os sorprendáis, es como una madre para nosotros, nos lo da todo a cambio de nada y nosotros debemos corresponderle como se merece.

ARTIC tiene 25 años y a lo largo del camino recorrido nos ha rehabilitado a muchísimos alcohólicos y a nuestras familias que muchas veces han necesitado de la ayuda de ella, pues ha sido tanto lo que han sufrido con nuestra enfermedad que lo han pasado en muchas ocasiones peor que nosotros. Ha sido tanto el sufrimiento de la familia como la del propio alcohólico que intenta salir y no puede hasta que llega su momento de rehabilitarse, pero que no sería posible sin ellos y sin nuestra madre (ARTIC).

La mayoría de los que hemos pasado por ARTIC hoy nos sentimos orgullosos de haber pertenecido a una asociación como ésta, que para mí es única: ARTIC mueve montañas. El que acude a la asociación con valor reconoce ser alcohólico y le da la mano a la asociación, poniendo mucha voluntad y queriendo a los suyos, en ARTIC tiene un filón de oro que tiene que aprovechar a toda costa contra viento y marea, digamos que es nuestra oportunidad, y por ello la debemos de aprovechar. ARTIC siempre estará con nosotros, si nosotros la respetamos y la apoyamos.

Debemos saber que nuestra enfermedad es para toda la vida y que a la asociación

debemos de ayudarla en todos los momentos que necesite de nosotros, para que compañeros nuestros que acudan tengan la puerta abierta, como todos los que en su momento la encontramos y tuvimos la oportunidad de dejar el alcohol y volver a la vida. Tengo la satisfacción de pertenecer a ARTIC y de saber que está ahí esperando a todo aquel que la necesite para rehabilitarse.
Felicidades ARTIC por tus 25 años, enhorabuena. Te necesito y quiero cumplir años contigo. Gracias ARTIC.

__ Carlos Pérez García.

COLABORAR CONTRA LAS ADICCIONES, ENGANCHA

La verdad es que no resulta demasiado difícil llegar a cualquier organización no gubernamental con intención de colaborar. Desde hace tiempo, el mapa solidario de nuestro pueblo se ha ensanchado, y mucho, en el seno de nuestra geografía ciudadana, y eso origina que esta posibilidad colaboradora se potencie de manera exponencial. Ahora bien, si hablamos de hace veinte o treinta años, la posibilidad menguaba en relación directa con la falta de organizaciones y entidades de autoayuda que había. La ciudadanía de entonces no era responsable de las necesidades existentes en general y menos aún si se trataba de observar la realidad local.

La conciencia de movimientos sociales, de organizaciones ciudadanas que devienen importantes para poder mejorar nuestra sociedad, resulta nueva aunque no lo parezca. Esta conciencia, completa -casi sin percatarse- el tejido conjuntivo de nuestra localidad porque ha sido capaz de poner al día las antiguas aspiraciones de un bienestar que los años de silencio de la dictadura nos había escamoteado.

No podemos olvidar que los movimientos sociales constituyen, hoy día, el ámbito más atractivo para la participación de los más jóvenes y, en este sentido, la relación con estas organizaciones constituye una de las claves para la revitalización de esta sociedad del bienestar a la que aspiramos. Pero además de eso, cuando cualquier persona entra a formar parte del entramado de colaboradores de una organización no gubernamental de autoayuda, comienza a valorar de otro modo todo lo público. Descubre que la sanidad debe ser universal y universalizada y que la atención social también debe llegar a todos los rincones minusvalorados de la sociedad.

Potenciadora del sistema democrático

En el caso de la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca (ARTIC) se ve muy claro que se trata de una organización no gubernamental de autoayuda que forma parte de ese tercer sector sobre el que se hallan depositadas las mayores esperanzas de extensión y ahondamiento del sistema democrático. Y eso es así porque ARTIC, además de procurar por sus afectados y afectadas, también contribuye a fomentar la participación ciudadana en cuestiones públicas, hace tomar conciencia sobre los valores solidarios más allá del individualismo y procura esta mejora de la calidad de vida a la que todos aspiramos. Esta asociación creada hace ahora veinticinco años, ha sido factor influyente en el desarrollo de la ciudadanía en su dimensión social. Desde bien pronto se percató de que no podía vivir aislada y es por eso que contribuyó a la configuración de la Federación de Asociaciones Ciudadanas de Torrent, sin ningún tipo de prevención. Ha sido así como ARTIC ha influido –y mucho– en el desarrollo de la ciudadanía en su dimensión social, además de atender directamente a sus propias necesidades. Y eso lo ha hecho con ese impulso que da

saberse determinante dentro de una realidad concreta en favor de la desintoxicación alcohólica.

No cabe duda de que en todos aquellos que nos hemos acercado a ARTIC, la asociación ha sabido inculcar el sentido de solidaridad pero también de reivindicación de la igualdad ante las diferencias, la calidad de vida y la satisfacción de las necesidades de los afectados por esta enfermedad que, no hace tanto, era potenciada desde los estamentos del poder autoritario en que vivíamos. Una organización social de estas características ha sabido hacernos descubrir a los otros y sus necesidades como personas y como enfermos. Ha despertado en todos aquellos colaboradores y colaboradoras que nos hemos acercado de una manera u otra, a valorar el esfuerzo de los afectados y afectadas por poder salir del pozo en que se encontraban, y a poderlo hacer desde el respeto a su trabajo constante, en favor de su salud personal, de su familia y de su entorno más próximo.

Al lado del respeto y de la libertad

El contacto con la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca nos ha hecho abordar el campo de las sustancias adictivas desde una perspectiva clara y concreta, sin miedo y sin demonizar todo aquello que nos resulta novedoso o desconocido. Nos ha situado del lado del respeto a la libertad y a la dignidad personal y la solidaridad con las personas afectadas. Hemos descubierto que las consecuencias del consumo de drogas (el alcohol es una droga también) no se resuelven a base de persecución y sanción de los consumidores; hay que dedicar recursos a la investigación y a los programas de prevención y rehabilitación.

Sin lugar a duda, ARTIC ha sabido inyectar en todos aquellos que formamos parte –de cualquier manera- de su entramado social, a hacer crecer la cultura de la solidaridad; pero además nos ha acentuado las reivindicaciones ciudadanas, sociales, económicas, sanitarias y culturales que teníamos adormecidas a base de silencio y de miedo, producto de aquella sociedad que el franquismo supo construir para que cada ciudadano fuese enemigo de su propio vecino. El asociado de ARTIC es un individuo afectado por una enfermedad crónica y no un delincuente (como los calificaba aquella obsoleta e inoperante ley de enfermos, vagabundos y delincuentes que estuvo vigente hasta los primeros años de la democracia).

ARTIC nos ha movido a la colaboración, por encima de la “compasión” que las organizaciones eclesiales habían tejido sobre los alcohólicos. Nos ha cargado de rigor en el análisis y, admitiendo las limitaciones de cada momento, nos ha situado en la vertiente del realismo. Una vertiente ésta, que nos mueve a cada instante a solicitar más atención a las personas enganchadas por cualquier sustancia adictiva, y a reivindicar la concepción de enfermos de este colectivo para que sean tratados desde el punto de vista sanitario, pero también desde el campo de la psicología y de la psiquiatría, si fuese necesario.

Esta asociación que ahora cumple veinticinco años, ha cubierto un espacio que la

administración pública ha tardado demasiado tiempo en descubrir. Incluso todavía ahora, desarrolla un papel que debería atender la sanidad valenciana y que afortunadamente, le ha confiado porque sabe que, con asociaciones de estas características y con los años de experiencia que lleva, nadie mejor que ARTIC puede llegar al fondo del problema de manera clara y limpia, con transparencia de presupuestos y a base de una optimización de sus recursos.

Bodas de plata y constancia

En términos de costumbre social, esta asociación cumple ahora sus bodas de plata. Veinticinco años dedicada a la atención de todas aquellas personas que se encontraban enganchadas a una sustancia que los atrapaba y que al confiar su problemática a los especialistas que siempre ha tenido ARTIC, han podido superar el hoyo en el que se encontraban o están en vías de superación. Han sido años de preocupaciones y problemas, pero sobre todo, han sido años de constancia. Aquellos que colaboramos con cierta asiduidad, nos percatamos de que esto ha sido posible gracias al trabajo de personas que como Benito, Aurelio, Carles, Alfonso, Vicent, Paco y otros, han pensado que debían esforzarse no solo para salir de su mundo de ficción, sino también ayudar a otros para que lo pudieran hacer.

Entre las primeras terapias de grupo y las actuales "paradetas" de zumos saludables montadas por los pueblos de la comarca de l'Horta, han pasado veinticinco años; sin embargo, durante este periodo, ha habido tiempo de rellenar una sociedad más plural, más rica y, sobre todo, más próxima a la realidad en la que se encuentra incardinada. Una sociedad que ha organizado campeonatos de juegos de mesa, programas de radio; que ha estado en las primeras páginas de la prensa escrita y que ha propiciado viajes, salidas, excursiones, concursos literarios y de redacción, talleres de manualidades, un grupo de teatro que aglutina todo un concurso en que participan reconocidos grupos de aficionados, carreras contra la droga, equipos de fútbol sala, una revista trimestral... participación, participación y participación; la mejor muestra que esta asociación está viva y que engancha.

Sinceramente os diré que, una vez dentro esta red, resulta bastante difícil salir sin haber experimentado una sensación de renovación personal. Una renovación que ha hecho posible mirar nuestro pueblo bajo la óptica de las personas que lo habitamos, sus defectos y sus aciertos. La colaboración con ARTIC resulta fácil, pero pide de aquellos que se incorporan desde esta vertiente, un espíritu libre y respetuoso al mismo tiempo; pide una implicación próxima pero con la distancia mínima exigible; espera de nosotros una actitud clara, transparente y por encima de todo, sin falsa sensiblería ni arrepentimiento. Si es así, colaborar con ARTIC, engancha.

__ Ezequiel Castellano. Periodista.

UNA ASOCIACIÓN ABIERTA Y PLURAL

Hace ya quince años que se rebosó el vaso de mi paciencia, busqué y encontré remedio a uno de mis males: el alcoholismo de un familiar muy querido.

Y digo encontré el remedio porque conocí a través de un compañero de ARTIC lo que era esta asociación: Una entidad sin ánimo de lucro, suena bien... pero sienta mejor. Una entidad compuesta por hombres y mujeres que sin esperar ningún tipo de compensación económica se entregan a ayudar a los demás, simplemente porque a ellos ya les ayudaron otras personas cuando más lo necesitaban.

A través de los años (ya son veinticinco) se ha creado una cadena variopinta de cualquier tipo social, los hay que han perdido su trabajo anteayer, trabajadores en activo, los que son empresarios, o incluso los que siendo licenciados o diplomados no tienen ningún reparo al solicitar los servicios del Centro de Día (abogados, farmacéuticos, informáticos, maestros, enfermeros, etc.) En ARTIC no importa la religión que se profese, las ideas políticas que se tengan, si eres usuario del Centro de Día, familiar o simpatizante, sólo se exige cumplir los Estatutos.

Me gustaría recordar a todos y cada uno de los que han tenido contacto con ARTIC en estos últimos veinticinco años; nombrarlos es muy difícil por no decir imposible. Los voy a diferenciar por grupos:

· Están los que en su día se hicieron socios por cubrir el expediente, no lo tenían claro..., y claro, esos están desaparecidos en combate consumiendo.

· Otros grupos llegaron con las necesidades obvias, y una vez conseguido su objetivo han continuado con sus vidas mejoradas lejos de ARTIC, aquí aprendieron que se puede optimizar la calidad de vida sin consumir sustancias nocivas para la salud.

· Están los que están, los que a lo largo de los años se han mantenido en nuestra asociación sin cansarse, aunque a veces se puedan desanimar, pero al instante piensan en todas las personas que van a necesitar de ARTIC en el futuro y cargan las pilas en un minuto.

· Y quiero dedicar todo mi cariño a través de estas líneas a todos y cada uno de los que no están, pero no por propia voluntad. A esos que lo consiguieron y que no pueden celebrar este 25 Aniversario con todos nosotros físicamente. Seguro que están en esta celebración, porque las personas siguen vivas mientras haya alguien que las recuerde.

· Por último, todo mi agradecimiento a los que, no siendo afectados ni como enfermos ni familiares, están con nosotros incondicionalmente desde los inicios de ARTIC, y a los que se han ido sumando por el camino de esta, nuestra / vuestra asociación.

__ Mª Pilar Escribano Maroto. Socia de ARTIC.

SOBRE EL GRUPO DE TEATRO: ACTRICES Y ACTORES

Hace poco más de un año, yo siquiera había oído hablar de ARTIC y, de repente, por una de esas casualidades de la vida, esas casualidades que por lo general te traen las mejores experiencias vitales, me propusieron hacerme cargo de su grupo de teatro y así, sin más, conocí a "mis actores".
Mentiría si dijera que no tuve dudas, pero también pensé que merecía la pena intentarlo, después de todo, siempre podía buscar una excusa educada y decir que no podía continuar con aquello. Y, así, empezaron los ensayos, cada viernes, después de cenar.

Nos hemos reído mucho, nos hemos enfadado alguna que otra vez, hemos discutido e, incluso, hemos llorado, pero la experiencia ha sido tan gratificante que resulta muy difícil explicarlo con palabras.
"Mis actores" me han dado lecciones continuamente, he aprendido tanto de ellos que nunca podrán ni imaginárselo.
Confían ciegamente en la persona que tienen al lado, pero no por ingenuidad, sino porque han llegado a la convicción de que lo único que le puede servir a uno para superar dificultades, es apoyarse en el de al lado.
Esto se siente en su trabajo de actores y, desde luego, esa confianza en el compañero es imprescindible para salir a un escenario.
Además, tienen otra cualidad imprescindible para que un grupo de teatro pueda funcionar, un sentido de la responsabilidad muy elevado, durante todo el año, les he visto, cada viernes, dejar a un lado el cansancio de toda una semana de trabajo, los problemas, los miedos… y ensayar, ensayar, ensayar, con el único objetivo de conseguir entre todos estrenar una obra.
Miedos, sí, miedos porque, al iniciarse nuestros ensayos, fui consciente del cierto temor que provocaba leer la obra delante de una desconocida o el nerviosismo que se veía en sus gestos, pero no hay miedo que se resista al deseo de conseguir algo…

Pero no solo el grupo de actores es aleccionador, el resto de miembros de ARTIC muestran también la gran labor que aquí se lleva a cabo.
¿Cómo quieres el decorado? sólo tuve que dibujarlo, ya no me preocupé de nada más. ¿Necesitas un apuntador? Aquí tienes varios. ¿Necesitas una mesa? Yo tengo una. ¿Y el vestuario? Yo tengo una camisa que le vendría muy bien a este personaje. ¿Cómo tenéis que peinaros? Aquí está la peluquera ¿Maquillaje? No hay problema, tenemos maquilladoras. Así da gusto.

El entusiasmo de toda la asociación con el grupo de teatro es tal que, incluso, a veces, resulta excesivo, si es que algún entusiasmo puede calificarse de excesivo…
Son confiables, responsables y tienen un gran sentido del humor, raro ha sido el ensayo en el que no nos hemos reído, éste también es un rasgo muy necesario para ser actor, reírse de uno mismo y reírse con los demás.
Como se ve, tienen cualidades tan grandes para ser actores que ya quisieran muchos de los actores que conocemos como profesionales.
Además, siempre están dispuestos a escuchar una indicación; en fin, son casi perfectos y, no digo perfectos, porque la perfección suele ser muy aburrida y "mis actores", desde luego, no son aburridos.
Y a todo esto añaden una gran cantidad de cariño, cariño que no tienen miedo en demostrar, sinceridad y mucho respeto.
¿Defectos? Por supuesto que los tienen, pero no seré yo quien los cuente.

Supongo que todo esto que se refleja en los actores, es el resultado del trabajo bien hecho de un asociación que no se para a auto-compadecerse, ni se queda anclada en victimismos que no conducen a nada, siempre en lucha constante sin perder de vista los objetivos y sin ceder al desaliento.
En fin, creo que está bastante claro que nunca he sentido la necesidad de buscar una excusa educada, es más, ahora me resulta impensable prescindir de "mis actores". He recibido muchos agradecimientos desde que me hice cargo del grupo, pero me faltaba recibir el más grande de los agradecimientos, disfrutar de su trabajo en el escenario. Entre bambalinas, siguiendo el texto, pendiente de sus gestos, me hicieron disfrutar de una experiencia increíble, todos y cada uno de "mis actores" dieron lo mejor de sí mismos y, la obra salió como en mis mejores sueños.
Por eso, no puedo dejar escapar esta oportunidad de agradecerles que confiaran en mí, porque además de permitirme disfrutar del placer de hacer teatro, me han permitido avanzar como persona.

__ S. Doménech. Directora del Grupo de Teatro ARTIC 2004-2005.

SATÁN EN LA ÚLTIMA COPA

"No ignoro que el recurso de beber para huir es un viejo truco pero ¿conoces tú alguno más eficaz para escapar de ti mismo? Una copa acartona el recuerdo, pero, al propio tiempo, convierte la onerosa gravedad de tu cuerpo en una suerte de porosidad flotante. Algo parecido a la fiebre. Pasado el trance, sobreviene el decaimiento, pero hay un medio para evitarlo: mantener en sangre una dosis de alcohol que te imbuya la impresión de que participas en la vida, de que la vida no pasa sobre el hoyo en que te pudres sin advertir que existes."

- *Señora de rojo sobre fondo gris*. Miguel DELIBES

"Sé templado en el beber, considerando que el vino demasiado ni guarda secreto, ni cumple palabra."

- *Don Quijote de la Mancha*. Miguel DE CERVANTES

Durante años la lucha contra las drogodependencias ha recaído en organizaciones como ARTIC que ha sabido responder con creces a lo que la sociedad demandó de ellos; por otra parte ARTIC ha sabido incorporarse a la cotidianidad de una ciudad como Torrent asumiendo un protagonismo en la red social que yo definiría de esencial, es una de las organizaciones que contribuye a que ningún desfavorecido caiga, forma una red invisible que evita la exclusión: "siempre nos tendrás a nosotros, quienes formamos ARTIC". Por otra parte, cuando la iglesia ha llegado a la conclusión de que no existe el infierno (gran alivio para muchos), no debemos perder la objetividad ni satanizar a ninguna sustancia, es evidente que un vaso de vino colocado sobre una mesa no me va a hacer ningún daño, a mí, ser vivo dotado de la capacidad de elegir, no se va a elevar y me va a abducir obligándome a cometer actos de violencia que yo no deseo.

Los usos de drogas se mantuvieron durante siglos en el seno de diversas culturas— incluida la nuestra— sin que ello implicara graves problemas de carácter sanitario o social. Sin embargo, a lo largo de la primera mitad del siglo XX, las industrias vinculadas a la producción y comercialización de sustancias psicoactivas, alcanzaron un grado de sofisticación y eficacia inimaginable hasta entonces. Esta realidad, propia de un modelo de sociedad industrial basada en el consumo, y aplicable a todos los productos de necesidad real o ficticia que se lanzan al mercado, modificó considerablemente los significados y los usos de las drogas.

La creciente sensibilidad social respecto a este tema se plasmó a finales de los años setenta en la eclosión de una serie de respuestas que intentaban
reducir, paliar, atender y, a ser posible evitar, un número creciente de problemas relacionados

con las drogas. Una muestra más de la distorsión que sobre determinadas cosas ejercen las leyes del mercantilismo salvaje.

El que el alcohol sea en la actualidad la droga base a la que se añaden muchas otras habitualmente antes de los 14 años, no nos debe hacer perder el norte, como todos los grandes problemas requiere soluciones complejas con muchos grises y donde la simplificación prohibicionista y punitiva las más de las veces sólo aporta más problemas.

"Ocurre con el vino como con la libertad: es benéfico a condición de un uso controlado. [...] Si bien es preciso evitar entregarse frecuentemente a la bebida, no es menos necesario abandonarse de vez en cuando a un júbilo liberador y dejar momentáneamente el triste rostro de la sobriedad" (*De la tranquilidad del ánimo)*.

Apunta Savater que todo lo que tiene abuso ha de tener también uso; y ningún abuso resulta personal y colectivamente tan nocivo como el de la autoridad que prohíbe a los ciudadanos los usos en nombre de los posibles abusos, intentando salvar a cada cual de sus propios deseos en lugar de educarle para desarrollarlos sensatamente.

Si en vez de plantearnos el tema de las drogas, abordáramos los temas del hacinamiento en ciertos barrios de grandes ciudades, la desestructuración familiar o la llamada "fractura digital", probablemente llegaríamos a conclusiones similares en relación a los factores que intervienen en cada una de esas situaciones y en relación a las vías de salida.

La realidad se mueve, se transforma y lo hace a gran velocidad. El escenario en el que se construyó el llamado estado del bienestar está quedando atrás, y no es razonable imaginar que podamos simplemente reconstruirlo.

Lo que hoy significa la familia como institución puede ser muy diferente a lo que significó en épocas pasadas. Como acertadamente subraya el sociólogo Anthony Giddens: *dondequiera que miremos vemos instituciones que parecen iguales siempre desde fuera y llevan los mismos nombres pero, por dentro, son bastante diferentes. Seguimos hablando de la nación, la familia, el trabajo, la tradición, la naturaleza, como si fueran iguales que en el pasado y no lo son.* [...] *La concha externa permanece pero por dentro han cambiado.* [...] *Son instituciones que se han vuelto inadecuadas para las tareas que están llamadas a cumplir*. *Hemos de construirnos nuestras vidas de un modo más activo que las generaciones anteriores, y tenemos que aceptar más activamente responsabilidades por las consecuencias de lo que hacemos y por los hábitos de estilos de vida que adoptamos*. Esta cita pertenece a Anthony Giddens (1999) en su interesante libro *La tercera vía,* y puede decirse que esta cita habla de la responsabilidad, y del compromiso, de las personas para consigo mismas, pero, por extensión, y a mi juicio, también se refiere a la responsabilidad y compromiso de cada individuo para con los otros.

En esta línea, la noción de corresponsabilidad social, en su doble sentido de responsabilidad de cada persona para consigo misma y las demás y de los grupos o instituciones para con ellas y otras entidades que componen la sociedad, ha marcado dicha política. La

afirmación de que el consumo de drogas, la drogodependencia, y sus consecuencias, es un asunto que nos incumbe a todos se ha convertido en lugar común, o punto de encuentro si se prefiere, en el que confluyen administraciones, organizaciones no gubernamentales, partidos políticos, profesionales y, en general, personas relacionadas con este ámbito. Nos toca a todos seguir profundizando en la tupida red social que no deje filtrar a ningún excluido. ARTIC es un ejemplo claro, y en Torrent tenemos la gran suerte de contar con ellos para tejer esta red. En los tiempos del individualismo posesivo y el materialismo salvaje, constituyen un soplo de aire fresco y una apuesta decidida por otra forma de ser y estar en esta sociedad.

__ Ramón Pacheco. Concejal delegado de Sanidad y Políticas de Solidaridad.

Tercera parte

ARTIC A TRAVÉS DEL BIMTORRENT

Desde sus inicios ARTIC ha querido hacer llegar su cometido a la población. En estas páginas mostramos diversos artículos y noticias de la asociación o relativos a ella que se han publicado en el BIMTORRENT, Bulletí d'Información Municipal.

BIMTORRENT, número 13. Noviembre de 1981.

¿Que es ARTIC?

ARTIC es una asociación formada por Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca, cuya sede radica en Torrent.

Surgió en las psicoterapias del ambulatorio de la Seguridad Social de Torrent, por un grupo de alcohólicos, asesorados por el doctor Miguel Ángel Torres, sintiendo la necesidad de agruparse para combatir su enfermedad.

ARTIC tiene las funciones de informar y orientar a los enfermos alcohólicos y concienciar a la sociedad sobre esta enfermedad, muy propagada en nuestro país.

ARTIC es una asociación donde cualquier persona que tenga problemas con el alcohol, y le dé reparo comunicarlo por temor a no ser entendido, puede acudir, porque será escuchado por enfermos rehabilitados que han pasado su mismo trance.

En ciertos sectores de la sociedad, a quien consume alcohol en abundancia se le llama borracho, se le margina porque un borracho molesta.

Por eso ARTIC informa a la sociedad, el "borracho" asiduo no es un vicioso, es un enfermo atrapado por la droga del alcohol al que todos, como ciudadanos, tenemos el deber moral de comprender y ayudar.

__ ARTIC, Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca.

BIMTORRENT, número 14. Diciembre de 1981.

El alcohol es una droga

Si entendemos por droga aquellos productos naturales o de síntesis, capaces de crear dependencia, nocivos para la salud, que cuando el sujeto habituado a ella no puede conseguirla y ello le produce ansiedad y por último, que exige del consumidor dosis crecientes para obtener las mismas sensaciones, indiscutiblemente, el alcohol es una droga.

La relación entre una persona y un producto anodino, es desapasionada, lógica y comedida. Cuando tenemos sed, bebemos lo necesario para saciarla, cuando tenemos hambre, comemos lo preciso; sin embargo, el alcohólico no se sacia así como así. Empieza a beber y no puede garantizar cuántas copas va a tomar. El alcohol es más fuerte que él. De alguna manera, el drogadicto es un esclavo de su droga habitual. En este sentido puede decirse que ha perdido su libertad. Organiza su vida en torno al alcohol. Éste llega a tener más importancia que su salud, su trabajo, su familia y su propia estimación. Un alcohólico vive temiendo y a la vez deseando el alcohol. Está pendiente de la cita en el bar, de la excusa para tomar ginebra o un chato de vino, del término de su jornada laboral para ir al bar, en una palabra, el alcohol es el eje de su vida, algo fundamental y necesario.

La nocividad del alcohol así ingerido, es indiscutible: náuseas, temblores, gastritis, polineuritis, pérdida del apetito, calambres, insuficiencia hepática e incluso cirrosis, cambios de humor, irritabilidad e incluso alucinaciones y demencia.

El enfermo alcohólico tolera grandes cantidades de alcohol, cada vez mayores y no llega a la borrachera o sólo ocasionalmente cuando se excede. Con el transcurso de los años va perdiendo resistencia y su tolerancia disminuye. La dificultad para asimilar las vitaminas del grupo B, la gastritis, la insuficiencia hepática, la desnutrición, le hacen menos resistentes al alcohol.

Cuando el enfermo alcohólico desea beber y no tiene alcohol, se siente tembloroso, inquieto, incómodo dentro de su piel. Es el llamado síndrome de abstinencia. Sabe además que las molestias ceden cuando se toma las dos primeras copas, por ello las considera precisas, casi como una medicina. Esta ansiedad y necesidad es lo que entendemos por síndrome de abstinencia.
A pesar de lo dicho, las bebidas alcohólicas, por tradición cultural, por hábito social y por presión de la economía de consumo, conviven con nosotros desde que nacemos. Es raro en nuestra cultura encontrar abstemios. Acabamos por considerar que el alcohol es un elemento natural, como el aire, el agua o los alimentos y, por supuesto, no caemos en la cuenta de que es una droga y de las más peligrosas.
Cada cultura, cada civilización tiene "su" droga. Se habla de opio y se piensa en China, se habla de coca y se piensa en el Perú, el mescal y peyote en Méjico, la marihuana en los países árabes. Pues bien, el alcohol es la droga judeo-cristiana de la cuenca mediterránea, de la llamada civilización occidental, aunque en la actualidad, como el tabaco, es una droga de consumo universal.

__ Miguel Ángel Torres, dispensario Anti-Alcohólico Torrent.

BIMTORRENT, número 15. Enero de 1982.

ARTIC informa

Esta asociación que se encuentra en la calle Malvarrosa, número 23, bajo, de Torrent, estará abierta (gratuitamente por supuesto), y a disposición de cualquier persona que se interese en el problema del alcohol, todos los días laborables de 7 a 9 de la tarde, menos los miércoles que tenemos psicoterapia a partir de las 6 de la tarde con el grupo técnico, en el ambulatorio de la Seguridad Social, siendo ésta libre para toda persona interesada.
Esta asociación no es contraria a la venta y consumición de bebidas alcohólicas ni a la existencia de bares, pero sí al consumo indebido del alcohol, y denuncia, acogiéndose al Código Civil, a toda persona mayor que vende o incite a consumir bebidas alcohólicas a los menores de 16 años.
Nosotros pensamos que estas medidas son aceptadas, por la razón de que en un menor, los efectos del alcohol son mayores y su cuerpo va afectándose más rápidamente por la droga, y cuando llega a mayor la dependencia es más grave y también en estado físico es más crítico.

__ ARTIC, Alcohólicos Rehabilitados Torrent y Comarca.

BIMTORRENT, número 19. Mayo de 1982.

Plan de trabajos de ARTIC

La Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca, al igual que el resto de las asociaciones de alcohólicos, tiene como función primordial la rehabilitación del ebrio habitual. Pero además de este planteamiento habitual e individual pretende una trascendencia en el ámbito de su acción que sensibilice, informe y eduque a la sociedad. Dos vertientes conlleva la acción de esta asociación: por una parte la acción introyectiva para el adecuado funcionamiento rehabilitador que justifica su existencia; de otra, y como expresión de la conciencia ineludible adquirida, la extroversión programada de intención profiláctica.

Estas dos vertientes se concretan en la programación específica de sus funciones. Estas son:
1. Intentar motivar a los pacientes y al ámbito familiar, laborable y social para recuperar y tratar al enfermo alcohólico.
2. Mantener activamente al día, archivos, informes psicosociales, números de afiliados, etc.; único método que permite a la asociación colaborar en el estudio epidemiológico y que hace posible elaborar técnicas de seguimientos, que en conexión funcional con centros sanitarios, permite conocer la eficacia de las distintas terapias empleadas.
3. Crear y promocionar todo tipo de investigaciones, tratamiento, reinserción y rehabilitación del paciente alcohólico, tomando parte activa en las más idóneas, incluso en las procedentes del cuerpo extraordinario y colaborando con intercambios de experiencias con otras asociaciones, incluso extranjeras.
4. Unirse a todo tipo de asociaciones y organismos que persigan idénticas finalidades científicas.
5. Controlar a sus miembros en las distintas etapas del proceso curativo siguiendo las indicaciones técnicas.
6. Intentar promocionar, según los recursos de la comunidad, cualquier tipo de información sanitaria o social que entrañen un tratamiento: médico, psiquiátrico, psicoterapéutico, etc., del enfermo alcohólico, que pueda ser útil a los fines sanitarios sociales de la asociación.
7. Respetar toda ideología que no distorsione los fines básicos de ayuda mutua entre paciente, familiares y simpatizantes, y apoyar la lucha preventiva.
8. Fomentar y promocionar, como uno de sus fines fundamentales, la información sanitaria necesaria referente a la problemática del alcoholismo.
9. Intentar resolver la problemática social que plantee el paciente tanto familiar como laboral, mediante la colaboración de la asistencia social.
10. La financiación de las finalidades expuestas anteriormente se realizarán adaptándose a las realidades socio-económicas actuales mediante: aportaciones voluntarias, cuotas, aportaciones de funciones, organismos, corporaciones, etc., tanto particulares como oficiales.

__ Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca.

BIMTORRENT, número 32. Noviembre de 1983.

ARTIC es una asociación, no es un dispensario

ARTIC (Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca) fue creada en 1980, atendiendo a unas necesidades sociales de frenar el alcoholismo.
Benito Pozo, presidente de esta asociación, nos habla de los problemas por los que pasan y su deseo de atender lo mejor posible a cuantos requieran ayuda para dejar el alcohol.
“Esta asociación funciona en Torrent desde 1980, y pensamos que la gente ya sabe de qué va; ahora queremos formar un gabinete técnico con el que se pretenderá informar a la prensa y demás medios de comunicación social de las actividades que desarrollamos.”
Es lunes y no hay consulta con la asistente social porque está esperando a dar a luz. Joaquín, el conserje, nos invita a tomar un café mientras habla de unos grandes peces en una pequeña pecera, de cómo dejó de beber y de lo bien que se encuentra en este trabajo.
Benito sigue hablándonos del tema: “Estamos muy mal de dinero; se supone que los responsables de que esto funcione bien son los municipios, los ministerios, los gobiernos autónomos, y estoy hablando a nivel nacional, porque nosotros tenemos una Federación Estatal y una Federación del País Valenciano, lo que

ocurre es que estamos muy desamparados. Nos dan cuatro pesetas y piensan que ya es suficiente, no se dan cuenta de lo agravante que es la situación de los alcohólicos, sobre todo en personas de cuarenta o cincuenta años. La gente cada vez se droga más y, hoy en día, si la juventud consume alcohol es porque, en general, no dispone de dinero para otra droga; el alcohol es la droga más fácil de conseguir."

El alcohol es una droga muy sugestiva, se buscan sus efectos porque alegran. Según la cantidad diaria de alcohol que se ingiera es muy fácil quedarse enganchado.

"Hay muchas personas que se drogan por necesidad, y precisamente eso es lo que no se debería hacer para resolver los problemas que tengan, pero es lo más cercano que se encuentra y se utiliza como evasión sin tener una noción clara de adónde les lleva. La vida es muy dura y buscamos suavizarla, aunque a veces no encontramos el camino idóneo. La juventud, que es la que debería arrollar, está como paralizada, a nosotros también nos pasaba algo parecido, nos poníamos negros de cuba-libres para divertirnos, para pasar un poco de nuestros problemas sociales o económicos; antes aún era peor porque en el gobierno sólo se ocupaban de hacer iglesias y procesiones..."

En esta sociedad, la publicidad del alcohol siempre ha bombardeado desde niños a mayores. Miguel Ángel Torres, uno de los asesores de ARTIC, doctor en Psiquiatría, hizo una encuesta a nivel valenciano de las muertes que se producen al año a consecuencia del alcohol; el porcentaje de esas muertes es de un sesenta y cinco por ciento de cirrosis provocada por el alcohol.

"El alcohólico siente un poco de miedo y vergüenza de reconocer que lo es"

"La persona que tiene problemas con la bebida todavía no acude a esta asociación como a cualquier otra, aún existe esa especie de vergüenza o miedo a reconocer algo. La importancia de venir aquí es el hecho de afrontar el problema del alcoholismo desde dentro de un mismo grupo que sabe cuál es realmente el método a seguir para dejar de beber. Esta no es una asociación de ex-alcohólicos, sino de alcohólicos rehabilitados. El que es alcohólico lo es hasta que se muere, lo que sí se puede hacer es detener el grado de alcoholismo y rehabilitarse".

Siempre se ha visto a los alcohólicos como viciosos, como borrachos de turno; hay que mentalizar a la gente de que esto es una enfermedad, no es un vicio.

"¿Cómo se puede superar la ansiedad de beber?"

"Un alcohólico no puede dejar de beber él solo, necesita un grupo que le ayude, que le apoye. Es muy difícil dejar de beber, pero, son muy importantes los planteamientos de vida que se tengan. Cuando uno se plantea la papeleta de seguir bebiendo y morir... entonces todo se ve de otra manera. A la gente le da apuro de venir por aquí por "el mal ver", yo creo que hay mucha gente que quisiera entrar por interés o por necesidad y no se atreve."

-Benito, ¿cómo surgió la idea de hacer esta asociación en Torrent?

-Cuando no había nada, ninguna agrupación para entre todos solucionar nuestro problema con la bebida, intentamos formar una asociación para atajar el problema desde dentro, es decir, quisimos crear entre un grupo de alcohólicos, con ganas de rehabilitarnos, un centro donde con toda sinceridad y ganas pudiéramos no sentirnos culpables de nuestro problema y conseguir la rehabilitación. De la gente que estuvo aquí el año pasado fueron cuarenta y cuatro los enfermos que dejaron de beber. Nosotros en esta asociación, llevamos unos buenos archivos y un control riguroso de las actividades que hacemos.

No queremos que esto sea un dispensario del alcoholismo, esto es una asociación que funciona como cualquier otra, aunque con algunas diferencias debidas, lógicamente, a su fin.

(ARTIC tiene varios proyectos, entre ellos está el de hacer un taller, pero, por el momento, no tiene monitores, porque, lógicamente, se les debería pagar). "A nosotros, el Ayuntamiento nos paga la luz, el agua y el alquiler del local; los municipios de la comarca de l'Horta Sud nos subvencionaron con cuarenta y cinco mil pesetas, de las cuales treinta mil las puso Torrent. Claro que la asociación está aquí, por ello el Ayuntamiento nos

subvenciona cada año con treinta mil pesetas. El local no los dieron en febrero del año pasado. El gobierno autónomo quiere concedernos un millón doscientas cincuenta mil pesetas, y la Diputación unas ciento cincuenta mil pesetas para una campaña de sensibilización del problema; lo que ocurre es que, aunque estén aprobadas ambas cifras, aún no hay dinero para darnos. Cuando consigamos estos tipos de subvenciones comenzará la labor del taller (aunque por ahora esté funcionando con grupos de terapia, charlas en asociaciones de vecinos y en entidades dispuestas a colaborar con nosotros), e incrementaremos las actividades."

[...]

El consejo de dirección está formado por: Presidente: Benito Pozo Roso, vicepresidente: Pedro Melchante Navarro, conserje y vocal: Joaquín Gallardo Cabello, vocales: Alfonso Gutiérrez Madera, Gregorio Camero Parra y José Vicó Calero, secretario: Juan José Martín Llansola, tesorero: Luis Enrique Barrachina Sáez, asistente social: Pilar Rodríguez Ferriol, psicóloga: Amparo Malea Fernández, asesores técnicos: doctor en Psiquiatría Miguel Ángel Torres Hernández, asistente social: Amparo Aroca Estellés.

La asociación ha colaborado en la Casa de Cultura de Picanya, de Alcàsser, y espera que Paiporta les avise. También quieren extender sus actividades a los colegios, para informar de los efectos del alcohol desde niños.

Así que ya sabemos, nada de quinas.

__ Ana Coronado.

BIMTORRENT, número 58. Marzo de 1987.

Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca

La Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca (ARTIC) ha dejado sus antiguos locales, situados junto a la estación, para trasladarse a otros más amplios en la calle del Hospital. Los servicios y funciones que ha venido desarrollando esta asociación desde que comenzara su singladura (grupos terapéuticos, visitas de psicólogos, talleres ocupacionales, etc.), serán continuados desde su nueva sede social con una mayor comodidad y organización. Una de las primeras actividades del ARTIC en los locales de la calle Hospital fue la de elegir los nuevos componentes de la junta directiva, que quedó de la siguiente forma: presidente, Benito Pozo; vicepresidente, José Vicó Calero; secretario, Juan Alarcón Higón; tesorero, Vicente Martín Pinazo; vocales, Pedro Merchante Navarro, Manuel Miguel Casañ Estupiñá, Juan José Martín Llansola, Aurelio Báez Sánchez y Carlos Pérez García.

Sra. Directora del equipo de redacción del BIM Torrent.

Tengo la satisfacción de dirigirme a usted y al resto de los componentes de la redacción del BIM de Torrent, para expresarles mis saludos y felicitarles por la buena labor cultural e informativa que llevan a cabo a través de esa publicación municipal. Aprovecho la ocasión para comunicarles, haciéndome portavoz de la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y comarca, que es nuestro deseo colaborar con el BIM periódicamente en una de sus columnas.

Nuestra Asociación ARTIC, está ubicada desde hace unas semanas en calle Hospital, núm. 6 de Torrent (junto a Aguas Potables), teléfono 1556911. La finalidad de ARTIC, es esencialmente la rehabilitación de los enfermos alcohólicos y de todas las personas que sufren una dependencia de cualquier tipo de droga, impartiendo asistencia médica, ayuda de psicólogo y asistente social. Se realizan terapias de grupo y estamos siempre dispuestos a dar cualquier tipo de información que esté a nuestro alcance.

Otro de los aspectos que contempla ARTIC, además de los trabajos artísticos que se realizan en el taller, es el fomento de diversas actividades socio-culturales: torneos de ajedrez, truc y la reciente creación de un grupo de teatro, que ya está preparando su primera obra.
Con respecto a colaborar con el BIM, le ruego publique en su apreciado informativo noticias que puntual y periódicamente le enviaremos con el fin de que nuestro trabajo sea conocido por sus lectores, y nada más oportuno que la voz de ARTIC sea escuchada a través de la lectura de las páginas de ese estimado informativo que usted dirige.
Afectuosamente.

__ Juan Alarcón Higón, secretario ARTIC.

BIMTORRENT, número 72. Mayo de 1989.

Alcoholismo y toxicomanía, enfermedades que se superan a fuerza de voluntad

En la calle Hospital, número 6, en nuestra ciudad, se encuentra ARTIC, dispensario de alcoholismo y toxicomanías dependiente de los Centros de Salud Mental provinciales, y cuyo jefe clínico es el doctor Miguel Ángel Torres, hombre que, además de su labor de atención y seguimiento de los pacientes que acuden a este centro, desempeña otras funciones como la de profesor asociado médico de Psiquiatría, presidente de Socidrogalcohol (Sociedad Científica Española de Estudios sobre Alcoholismo y otras Toxicomanías) y miembro del grupo asesor sobre alcohol de la Comunidad Económica Europea. Con él hemos mantenido la siguiente entrevista.

P. Doctor, ¿encuentra usted tiempo material para atender todas sus ocupaciones?

R. Sí. El tiempo no supone un problema, lo tengo ocupado, pero no sobrecargado. ARTIC, además de ser un centro asistencial en el que paso consulta médica todas las mañanas, es también un centro de docencia desde el que imparto enseñanzas prácticas a alumnos de medicina, y es asimismo un centro de investigación del que salen trabajos y, en un futuro próximo, tesis doctorales, dirigidos o supervisados por mí.

P. ¿No es un poco pesado ocuparse de alcohólicos y toxicómanos? Me refiero a si no son más exigentes en sus quejas y demandas de afecto, de comprensión, de ayuda, etc., que otro tipo de enfermos, y si no desalienta el bajo índice de curaciones.

R. Me dedico a este trabajo desde hace quince años, o sea, que puede decirse que estoy desde siempre en el campo del alcoholismo y las toxicomanías, y difícilmente se comprometería uno con esto si no le gustara, ya que no se trata de un trabajo cómodo ni fácil, aunque, desde luego, sí muy interesante. Este tipo de enfermos no son ni más ni menos exigentes que otros; eso siempre está en función de la personalidad de cada individuo. Y en cuanto a la curación..., es un tema complejo. Cuando una persona deja de beber o de picarse -cualquiera que sea su droga habitual- recupera paulatinamente su personalidad original; lo que ocurre es que a partir del momento en que queda establecida la dependencia, el riesgo de recaída siempre existe, de ahí que estas personas tengan que estar observándose y vigilándose a sí mismas durante toda su vida.

P. Los jóvenes son el colectivo de mayor riesgo, ¿no es así? ¿Qué puede hacerse para paliar esto?

R. Efectivamente, y es el alcohol la primera droga que empiezan tomando los jóvenes. Esto es un problema grave que puede resolverse, al menos en parte, tomando medidas de distinta índole. En primer lugar, haciendo cumplir la normativa legal vigente sobre la venta de alcohol a los más jóvenes; potenciando más actividades en sus vidas; abriendo locales (bailes, etc.) donde no se venda alcohol; instituyendo programas de información

y de educación para la salud e higiene en el consumo de alcohol, drogas y medicamentos en general, impartidos en las escuelas.

P. ¿Dispone nuestra ciudad de medios suficientes para la prevención y tratamiento de las distintas drogodependencias?

R. A nivel público únicamente existe este centro asistencial y ARTIC, y es a todas luces insuficiente. Se están haciendo intentos para establecer una asistencia lo más amplia y completa posible, aunque por el momento no se han materializado. Para la prevención de las diversas drogodependencias están llevándose a cabo varias actividades, con un trabajo silencioso por parte de las instituciones, que empezarán a dar sus frutos dentro de unos años, al no tratarse de actividades de resultados inmediatos ni espectaculares. Actualmente, participo -pues formo parte del equipo directivo- en un plan organizado por las Consellerias de Educación y Sanidad, la Universidad de Valencia y la Oficina del Comisionado Contra la Droga, y pronto comenzaremos otro aquí en Torrent, patrocinado por los Servicios Sociales del Ayuntamiento.

P. ¿Existe alguna patología que permita identificar a posibles toxicómanos?

R. No es necesario tener una patología previa para ser drogadicto. Una persona normal, sin ninguna patología extraña, puede convertirse en alcohólico o toxicómano inducido por la mera curiosidad o por el gusto de "probar".

P. ¿Y puede ese alcoholismo o toxicomanía ocasionarle daños de tipo psicosomático?

R. Sin duda; la personalidad y el cuerpo pueden deteriorarse, y las consecuencias y daños son múltiples: problemas gástricos, intestinales, hepáticos, riesgo de contraer enfermedades infecciosas, etc.

P. ¿Qué opina acerca de legalizar las drogas?

R. Yo no legalizaría. Abrir el mercado a más drogas me parece un riesgo innecesario. Por supuesto, hay otras opiniones, cualificadas y juiciosas, que me hacen dudar, pero por el momento no soy partidario. Más que las ventajas, aumentarían los riesgos, y ya tenemos bastantes drogas legalizadas como para incluir más. Además, no está claro que la legalización sea la mejor solución; Holanda no ha resuelto completamente esta cuestión, así que no hay un modelo a seguir.

P. Con relación al número de afectados, ¿qué lugar ocupa la Comunidad Valenciana respecto a España? ¿Y España respecto a Europa?

R. España se encuadra dentro de los cinco primeros países europeos, y en cuanto a la Comunidad Valenciana, según el Plan Nacional sobre Drogas, se encuentra la quinta o sexta, por detrás de Madrid, Barcelona, Bilbao y Andalucía.

P. Y ya, para terminar, ¿cuál es el volumen de afectados en Torrent?

R. No hay unas cifras oficialmente recogidas y reconocidas como standard. Yo dispongo de datos relacionados con los pacientes asistidos, y tales datos, como es natural, no reflejan la cantidad real de afectados. Sin embargo, y con respecto a los 60.000 habitantes de Torrent, podemos estimar en un 0,2 - 0,3% los que tienen problemas con la heroína, y de un 3 a un 4% con el alcohol, que son las drogas que más se atienden.

__ J. Miguel Ortí.

BIMTORRENT, número 75. Septiembre y octubre de 1989.

V Aniversario de ARTIC

ARTIC celebró sus juegos conmemorando así su quinto año en esta actividad. Han colaborado en ellos las concejalías de Deportes y Bienestar Social de nuestro Ayuntamiento de Torrent. Se celebraron los siguientes juegos: Parchís masculino, truc, futbolín infantil, ajedrez, dominó, parchís femenino, futbolín libre [...]

ARTIC celebró la entrega de trofeos en sus locales, sitos en la calle Hospital, número 6, asistiendo al acto nuestro alcalde, Juan Jesús Ros Piles; el delegado de Bienestar Social, Juan Gurrea y Miguel Ángel Torres, médico psiquiatra y asesor de ARTIC y de la Federación de Alcohólicos Rehabilitados de la Comunidad Valenciana.

Cerró el acto nuestro alcalde con unas palabras de satisfacción y alegría de ver que ARTIC, día a día, sigue preocupándose por los enfermos alcohólicos de Torrent y su comarca y que es una de las primeras partícipes de la Federación Valenciana de Alcohólicos Rehabilitados.

ARTIC agradece la colaboración de todas las asociaciones de vecinos de Torrent colaboradoras en sus juegos y actividades realizadas. También agradece al Club Jaque Mate su colaboración que, año tras año, viene realizando en nuestra Asociación.

__ Junta Directiva de ARTIC, Carlos Pérez García.

BIMTORRENT, número 76. Noviembre de 1989.

Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca

ARTIC realizó una excursión el día primero de octubre. Los miembros de la Junta Directiva de ARTIC, junto con sus familias y un buen número de socios protectores de la Asociación, subieron en un autobús que realizó el siguiente itinerario: desde la plaza Maestro Giner, en Torrent, el autocar condujo directamente hasta Segorbe, concretamente se hizo una parada en la llamada "Fuente de los cincuenta caños". Se disfrutó mucho de este paraje, de una originalidad increíble y en el que se respiraba una calma y quietud inconmensurables. Horas más tarde llegaron al pueblo de Navajas y, apeados ya del autobús, todos se dirigieron hacia la llamada "Cola de la Novia". Fue un camino bastante largo en el cual, de cuando en cuando, surgían fuentes de agua de propiedades supuestamente curativas, según la opinión de la gente del lugar. Al final del trayecto, llegaron a la cascada que bajaba de una montaña y que hacía honor a su nombre: una potente hilera de agua en forma de cola, de un color blanco inmaculado. Debajo de ésta, el río Palancia, de turbulentas aguas, formando remolinos, proporcionaba al paisaje una belleza incomparable. Los miembros de la excursión disfrutaron mucho de tal espectáculo, prolongando su estancia allí durante una hora aproximadamente. Ya entrado el mediodía, nos dirigimos a Altura, en uno de cuyos restaurantes se dispuso a comer la comitiva. Se estuvo allí hasta las cuatro y media aproximadamente. Ese fue ya el fin del viaje. Subieron los miembros al autocar y, después de un día de gran tranquilidad y de haber visitado parajes inolvidables, se dirigió el autobús rumbo a nuestra ciudad de Torrent.

Había terminado un día de excursión agradable y en la máxima armonía.

En fecha posterior se celebrarán la Asamblea de ARTIC y la Junta Directiva.

Se prevé para primeros del año que viene, aproximadamente, la celebración del X Aniversario de ARTIC.

__ Carlos Pérez García, presidente de ARTIC.

BIMTORRENT, número 78. Enero y febrero de 1990.

¿Bebe usted demasiado?

–En este artículo, la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados nos avisa de los problemas que puede originar el abuso de bebidas alcohólicas.–

En nuestra ciudad también tenemos compañeros que tienen "problemas con el alcohol".

¡Todos lo sabemos!, pero ¿ponemos todos nuestros medios para ayudarles a solucionar estos problemas?, ¿o, tal vez cómodamente, no nos creamos estar capacitados para ello y pasamos del tema?

No queremos hablar sobre, sino con los enfermos alcohólicos para poderles ayudar.

Esto no quiere decir que, ya por principio, rechacemos el alcohol ni que todo aquel que beba alcohol sea un alcohólico.

Pero si somos sinceros tenemos que reconocer que tenemos compañeros que, bien, beben demasiado o incluso que tienen que beber.

Quizás nosotros mismos tengamos "problemas con el alcohol".

Por favor, lea con atención estas hojas y sea sincero con las preguntas que le hacemos.

Le pedimos su ayuda en nuestro trabajo, para así poder ofrecer a estos compañeros la ayuda correcta y sincera.

¿Quién depende del alcohol o quién es un enfermo alcohólico?

Las personas que dependen de cualquier producto que pueda crear dependencia sufren un trastorno constante en su conducta, que está caracterizada por la toma periódica de productos tóxicos (por ejemplo, alcohol, pastillas, etc.), influyendo éstos en la salud y bienestar del enfermo y de su medio ambiente. El trastorno de la conducta llamado "dependencia" persiste durante toda la vida. Esto significa que, incluso tras largos períodos de tiempo en abstinencia, nunca jamás se vuelve a estar capacitado para hacer un uso moderado de estos productos tóxicos. Naturalmente que esto significa que un enfermo alcohólico jamás podrá volver a beber alcohol si no desea tener una recaída. Por este motivo, el enfermo no podrá, bajo ninguna circunstancia, mantenerse por sí mismo "en abstinencia" por mucho tiempo.

Los productos tóxicos que crean dependencia pueden ser cualquiera de las bebidas alcohólicas, fármacos y drogas prohibidas por la Ley.

Un enfermo alcohólico es aquel que:

1. Cree necesario el alcohol en algunos momentos o bajo ciertas circunstancias, o aquel que cree no poder llevar a cabo sin alcohol sus tareas cotidianas.
2. Tras un consumo normal de alcohol no tiene fuerza para cortar, sino que tiene que volver a beber hasta conseguir un estado de euforia o de embriaguez.
3. En contra de su voluntad bebe temporalmente mucha cantidad de alcohol, aun sabiendo que así se perjudica él y los demás.
4. Comienza a beber alcohol en secreto y solo.
5. Cuidadosamente esconde el alcohol.
6. Tras pocos vasos de alcohol es sometido a una conducta indomable hasta conseguir el descontrol.
7. Por un consumo bajo y diario o regular haya padecido daños producidos por el alcohol en los órganos internos y en el sistema nervioso.
8. De forma progresiva pasa de bebidas con bajo contenido de alcohol a bebidas con un contenido concentrado de alcohol.
9. Ya a primera hora del día, siente el deseo de beber alcohol.
10. Aumenta progresivamente su consumo diario, experimentando un cambio de carácter y disminuyendo

su rendimiento de trabajo; aquel que por la bebida pone en peligro sus relaciones con los demás.
11. Por sí mismo no puede dejar de beber, porque al suprimir la bebida comienza a experimentar los síntomas característicos de la abstinencia (temblores, sudores, estados de irritación).
Por favor, tenga en cuenta que incluso un reducido número de estas características indican que ya existe una dependencia alcohólica.

¡El alcoholismo es una grave enfermedad!

De esta enfermedad es típico que el mismo enfermo no la reconozca e incluso que la rechace. Por ello, esta enfermedad se convierte en un enorme peligro, dado que el enfermo se opone a recibir cualquier tipo de ayuda, que de forma clara necesita recibir de inmediato.
Son muchos los enfermos que tardan en pedir ayuda y simplemente se debe a que tienen pánico a comprometer su puesto de trabajo.
Sin embargo, ésta es justo la forma en la que un enfermo alcohólico pone su trabajo en juego, porque cada vez va metiéndose más profundamente en la enfermedad.

Origen de la enfermedad del alcoholismo

¡No es una vergüenza ser un enfermo alcohólico, pero sí lo es no hacer nada por ello!
Debe tener en cuenta lo siguiente:
Que por sí mismo no puede solucionar el problema alcohólico.
La enfermedad del alcoholismo puede afectar a cualquiera.
No depende del grado de formación, cantidad de ingresos, profesión o estado civil, edad o nacionalidad.
¡Todo aquel que bebe alcohol puede llegar a ser un alcohólico!
Mediante un largo y fuerte consumo se adquiere una cierta adaptación del cuerpo (aumento de la tolerancia).
El cuerpo necesita alcohol para poder cumplir con sus tareas.
También se adquiere una dependencia psíquica, que persiste mucho más tiempo que la física.

Personas que corren mayor peligro

1. Aquellas que están poco seguras de sí mismas.
2. Las que poseen una escasa facultad de autodominio y soportan difícilmente los problemas.
3. Las que exteriorizan sus sentimientos de forma exagerada.
4. Las que tuvieron o tienen malos ejemplos (padres, superiores, etc.).
5. Aquellas que tienen conflictos en su puesto de trabajo.
6. Las que tienen problemas para relacionarse con los demás.

La sociedad le da poca importancia al hecho de beber en exceso, por ejemplo, en fiestas populares, bodas, etcétera.
Esto nos enseña que, aquel que resista la máxima cantidad de alcohol es un “tío de verdad” o “machote” y aquel que no bebe nada es un “mierda” y un “aguafiestas”.
Estas opiniones cuentan a favor de la dependencia alcohólica.

Así puede desarrollarse el alcoholismo

· 1.ª Fase del desarrollo.
-Se bebe para facilitar las cosas (eliminación de cohibiciones, cobrar ánimo, etcétera).
-Disminuye la capacidad de resolver, de forma razonable, los problemas de poca importancia (aumenta la irritabilidad y la susceptibilidad).
-El alcohol adquiere cada vez más importancia como “medicina”.
· 2.ª Fase de desarrollo.
-Se forman lagunas mentales.
-Se comienza a beber progresivamente en solitario y en secreto; se buscan escondrijos.
-El enfermo tiene que pensar con frecuencia en el alcohol, especialmente en situaciones problemáticas.

-La primera copa se bebe con rapidez para lograr un efecto rápido. Aparecen sentimientos de culpabilidad.
· 3.ª Fase de desarrollo.
-Una vez que se ha comenzado a beber se pierde el control de la cantidad de alcohol que después se bebe.
-El enfermo lo intenta haciendo "pausas con la bebida". Desea recuperarse, para después beber moderadamente. Sin embargo, esto no se consigue por mucho tiempo. De nuevo vuelve a experimentar una pérdida de control.
-De repente necesita poner pretextos y dar aclaraciones (con la familia, en el puesto de trabajo, etcétera).
-Se autodesprecia y con frecuencia muestra su mal humor, autocompasión y arrepentimiento.
-Tiende a aislarse de forma progresiva.
-Deja a los amigos y los amigos se apartan de él.
-Suele cambiar con frecuencia de puesto de trabajo.
-La familia sufre cada vez más y la dependencia física es cada vez más clara (desaseado, cara hinchada, ojos vidriosos).
-Aparecen trastornos físicos y psíquicos.
-Ya, a primera hora del día, se hace necesario beber.
-Se empiezan a tolerar menores cantidades de alcohol. Esto puede conducir a la pérdida de control y a la embriaguez durante todo el día.
-Si se suprime el alcohol totalmente, pueden aparecer trastornos muy molestos (síndrome de abstinencia), por ejemplo, temblores, náuseas, fuerte sudoración, insomnio, angustia, inquietud...
Los trastornos físicos, psíquicos y sociales destrozan la familia, relación laboral y las relaciones con otras personas. Se aproxima el desastre.
La esperanza de vida de un alcohólico se acorta por término medio en unos 12 años.

Ayuda

El alcohólico puede ayudarse a sí mismo, únicamente de forma limitada.
A ser posible, le deben hablar de su enfermedad personas cercanas a él (familia, compañeros de trabajo). Es una gran ayuda saber que para los enfermos alcohólicos existen grupos de apoyo, asesores, asociaciones antialcohólicas y tratamientos. Todo aquel que directamente tenga alguna relación con el enfermo, tiene la posibilidad de ayudarle a comprender sus problemas.
Por ejemplo:
1. Decirle, sin rodeos, que la conducta de un enfermo alcohólico es molesta e incluso repulsiva y que le va mal porque bebe (tiene que beber) en exceso. ¡Esto le ocurre, porque está muy enfermo, no por falta de voluntad!
2. No acepte tomar alcohol con él.
3. Asegúrele, de forma convincente, que se le quiere ayudar, pero que esto no será posible si se le encubre, disculpa o perdona y que con sólo promesas ya no se consigue nada.
4. Contactando con compañeros no bebedores, asociaciones antialcohólicas, asistentes sociales o con grupos de apoyo.
5. Mediante una unión y voluntad real de todas las personas cercanas (familias, superiores, compañeros, médico de la empresa, comité de la empresa, vigilante de seguridad, compañeros de asociaciones antialcohólicas y de grupos de apoyo), para poder ayudar de forma eficaz y duradera al enfermo.
6. Indicando las medidas y consecuencias que deberá cumplir sin falta.
7. Si fuese necesario, mediante la iniciación de un tratamiento médico (posiblemente se tendrá que presionar al enfermo, dado que éste no decide ponerse en tratamiento médico hasta que la enfermedad está bastante avanzada).

Importantes pasos a dar para lograr el éxito

1. Que el enfermo comprenda, que “así no puede continuar”.
2. Reconocer que es una persona que depende del alcohol.
3. Convencerse de que “por sí mismo nunca lo conseguirá”.
4. “Dejo que me ayuden” (aceptar la ayuda ofrecida).
5. Marcarse objetivos positivos (buenas intenciones).

“No quiero beber alcohol, porque solamente así podré cambiar positivamente mi vida y sólo así no volveré a recaer.”

Autodiagnóstico para aquellos que corren peligro

1. ¿Bebe usted porque el alcohol le proporciona un alivio satisfactorio, le da fuerzas y valor y le mejora su capacidad individual?
2. ¿Recurre al alcohol para vencer cohibiciones y tensiones, para apartar sentimientos de disgusto y desavenencias tristes?
3. ¿Bebe usted en secreto? ¿Busca usted ocasiones para beber unas copas sin que los demás se enteren? ¿Esconde usted el alcohol?
4. ¿Ha tenido problemas en casa o en su puesto de trabajo a consecuencia de la bebida?
5. ¿Ha afirmado alguna vez que no necesariamente tiene que beber, a pesar de que frecuentemente no pueda renunciar al alcohol?
6. Después de haber tomado una pequeña cantidad de alcohol, ¿tiene usted un deseo irresistible de beber más?
7. ¿Ha comprobado que durante un período de tiempo bebiendo alcohol, ha dicho o hecho cosas, de las cuales ya no se puede acordar al día siguiente?
8. ¿Siente un fuerte deseo de beber alcohol ya a primera hora del día?
9. ¿Cuando lleva un largo período de tiempo sin beber, tiene la impresión de haber realizado algo especial?
10. ¿Intenta, usted, sistemas para beber (por ejemplo, no beber antes de ciertos días u horas), o cambia usted de clase de alcohol (por ejemplo, en lugar de coñac, ginebra, sólo vino, cerveza).

¿Cuantas preguntas ha marcado usted con una cruz?

Si ha sido una sola pregunta, existe la posibilidad de que esté en peligro con el alcohol.
Si han sido dos preguntas, no sólo corre peligro, sino que posiblemente también dependa de él.
Si han sido tres o más preguntas, con toda seguridad depende usted del alcohol.
¡Aun tratándose de una sola pregunta, sería conveniente que se asesorara sobre el tema!
No dude en informarse en ARTIC. Le ayudaremos.

__ Carlos Pérez García, presidente de ARTIC.

BIMTORRENT, número 79. Febrero y marzo de 1990.

Centro Social Cultural para la Prevención y Recuperación del Alcoholismo

Test de autovaloración de la ingestión del alcohol

Bebidas alcohólicas	Contenido gramos alc.	Multiplicar	Toma diaria	Total diario gramos alcohol
Caña de cerveza (200 cm^3)	8	x		=
Jarra de cerveza (330 cm^3)	13,2	x		=
Litrona cerveza (1.000 cm^3)	40	x		=
Chato de vino (*) (80 cm^3)	7'7	x		=
Vaso o copa de vino (120 cm^3)	11'5	x		=
Litro de vino (1.000 cm^3)	96	x		=
Copa de vino fino (40 cm^3)	6'1	x		=
Copa de cava (65 cm^3)	6'2	x		=
Vermut (80 cm^3)	9'6	x		=
Whisky (50 cm^3)	16	x		=
Brandy (40 cm^3)	12'8	x		=
Ginebra (40 cm^3)	12'8	x		=
Anís (40 cm^3)	12'8	x		=
Cazalla (40 cm^3)	17'6	x		=
Orujo (40 cm^3)	17'6	x		=
Cubalibres y/o simil. (40 cm^3)	12'8	x		=
Carajillo (30 cm^3)	9'6	x		=
Café irlandés (30 cm^3)	9'6	x		=
Otras bebidas alcohólicas (*)	(*)	x		=

(*) El cálculo para "otras bebidas" se hace según la siguiente fórmula:
Cantidad tomada en cm^3 x grados alcohólicos x 0'8 dividido entre 100.

Solución al test: Un organismo joven y sano es capaz de metabolizar (soportar o resistir sin daño) diariamente la cantidad aproximada de un gramo de alcohol por kilo de peso y día. Esto es, un varón que pese 75 kilos puede soportar sin daño importante de su organismo hasta 75 gramos de alcohol al día. La cifra disminuye para el sexo femenino, así como con la edad.

Los mitos del alcohol

· "El alcohol da fuerza".
· "El alcohol abre el apetito".
· "El alcohol es afrodisíaco".
· "Una copa para subir la tensión".
· "El alcohol dilata las coronarias".
· "Yo bebo sólo bebidas flojas".
· "Yo rebajo el alcohol con refrescos".
· "El alcohol con tónica ayuda a la digestión".

Tabla de niveles de riesgo alcohólico

Cantidades de alcohol

Inferiores a 30 gramos por día: No pueden considerarse perjudiciales para la salud siempre que se trate de personas sanas y los tome repartidos a los largo del día y preferentemente con las comidas.

Entre 30 y 60 gramos por día: Estas cifras pueden ser excesivas en casos concretos; peligrosas, además, si se consumen durante horas de trabajo o conducción. Claramente desmesuradas para personas con trabajos sedentarios. Se podrían aceptar, con reparos, para trabajadores manuales con gran desgaste físico.

Entre 60 y 130 gramos por día: El organismo ya no es capaz de soportar y metabolizar esta cantidad de alcohol, por lo que sufre una intoxicación progresiva y creciente. Y enferma. En este grupo están comprendidos los bebedores excesivos regulares. Realmente, ya son alcohólicos, aunque ellos no lo saben. Este grupo es el más preocupante.

Más de 100 gramos por día: Más que de alcohólicos puede calificarse ya de alcoholómanos, drogadictos del alcohol. A este grupo pertenecen todos aquellos a los que la gente llama vulgarmente borrachos. Precisan atenciones médicas.

Yo bebo "lo normal"

Médico: Y usted, ¿cuánto bebe?

Paciente: Yo bebo "lo normal".

"Lo normal" de un trabajador manual

Desayuno: Carajillo	16'7
Almuerzo: Cerveza	13'2
Almuerzo: Carajillo	16'7
Comida: Vino (1/4)	31'9
Comida: Coñac	16'7
Tarde: "Cubata"	16'7
Cena: Vino (1/4)	31'9
Televisión: Coñac	16'2
Total gramos de alcohol	**160'5**
Desayuno: "Gin-tonic"	16'7
Almuerzo: Caña cerveza	8'0
Aperitivo: Martini	23'2
Comida: Vino (1/4)	31'9
Comida: Orujo	29'6
Tarde: Escocés	19'2
Cena: Cerveza (jarra)	13'2
Copa: Café irlandés	19'2
Total gramos de alcohol	**159'0**

BIMTORRENT, número 80. Marzo y abril de 1990.

La litrona

Una pequeña mirada y una reflexión

En España, junto con la proliferación de los barecitos y chiringuitos, terrazas y otros sitios de reunión para jóvenes, vino la moda de la "litrona". Más cantidad por menos precio. Hoy la litrona ocupa el espacio de

los barecitos que le dieron vida. El lugar físico de reunión, no interesa. La *vedette* es la litrona, alrededor de la cual se reúne la juventud. Podemos encontrar calles, plazas, la mayoría cercanas a centros de enseñanza, o meeting points habituales, donde niñas y niños se agarran a la botella ámbar oscura, como "huérfanos de teta". Muchos están realmente huérfanos de afecto, comprensión, etc., pero la mayoría no sigue más que una moda donde el espíritu de grupo o de pandilla y el miedo a quedar fuera o descolgado del mismo obliga a empinar la común botella; sin saber que en un gran porcentaje de estos jóvenes se está engendrando la más dolorosa y terrible adicción, finalmente ENFERMEDAD, que es el alcoholismo.

Los mayores pasamos de largo, cabeza gacha, sin indiferencia pero sí con una rabiosa impotencia. Algunos sin saber que el inocente gesto de beber una cerveza es más chocante y trágico que ver a jóvenes inyectándose con una jeringuilla. Debemos escandalizarnos por ambos cuadros que nos ofrece la España actual. Pero para no tener que agachar la cabeza, avergonzados de nuestra juventud, sería más noble, leal y consecuente con el espíritu de esta tierra de caballería quijotesca, levantar también la voz, unirse y obligar a nuestros gobernantes a que arbitren los medios para evitar, no el bochornoso cuadro de modo fariseo o hipócrita, sino con medidas concretas, información y mano dura en algunos casos, aún a riesgo de parecer antidemocráticos, recortar el ambiente que creó la permisividad en este tema. Asistencia psiquiátrica y terapéutica en general. Creación de centros especializados para la juventud y ayuda mediante subvenciones reales y efectivas a todas las asociaciones y federaciones que efectivamente trabajamos en la prevención, información y rehabilitación de los alcohólicos y otros drogodependientes, y por supuesto, ¡sacar a los jóvenes de la calle! No de la mili.

Ésta fue la única referencia para la juventud en la campaña del mes de octubre de este 1989 de todos los partidos en liza. Un regateo a la baja del servicio militar, ¡es absurdo que ésta sea la única oferta para los jóvenes!

Preocupante miopía.

__ARTIC.

BIMTORRENT, número 81. Mayo y junio de 1990.

Prohibido a menores de 16 años

La Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y su Comarca ha acogido favorablemente la campaña emprendida por el Ayuntamiento de la ciudad de Torrent en favor de la prevención y el control de la venta de alcohol a menores de 16 años.

Hace tan sólo unas semanas, esta Asociación celebraba una serie de charlas con motivo de su décimo aniversario, en las que ponía de manifiesto la necesidad del control de bebidas alcohólicas en general y particularmente en los lugares de trabajo, los medios de comunicación de masas (TV preferentemente) y de atención al público (instituciones, corporaciones locales, provinciales y autonómicas, dependencias privadas de atención pública, medios de transporte...)

Ha sido ahora cuando el Ayuntamiento de Torrent ha recomendado públicamente a bares, tabernas y lugares en donde se expende el alcohol abiertamente, su control y prohibición de venta a menores de 16 años. Esta medida la apoyamos sin lugar a dudas a pesar de resultar corta, puesto que es en esta precisa edad donde la adicción a la bebida puede suponer un cambio radical en la vida de la persona. No hay que olvidar que entre los 16 y los 20 años, se han ido haciendo los actuales alcohólicos del 90.

La conciencia de que el alcohol es una droga cuesta de entrar en la sociedad española y ello hace que la

proliferación de puntos de venta, unido a la masiva existencia de anuncios en prensa escrita o radiada sobre la ingestión de esta droga que origina una enfermedad que puede resultar irreversible, aumente día tras día.

Campañas escolares, charlas de concienciación, presión social o familiar resultan a veces insuficiente para parar el alto porcentaje de alcohólicos que nuestra comarca, y concretamente la ciudad de Torrent, tiene en la actualidad. No hay que olvidar que el tres por cien de la población puede considerarse alcoholizada a tenor de las cifras de venta y consumo de alcohol que han sido recogidas por esta asociación en los últimos meses.

Cada vez, pues, se hace más necesaria la consideración de esta enfermedad como lo que es, una enfermedad que ha de ser tratada desde la Administración y, concretamente, a través de los dispensarios y ambulatorios locales, pero no en las condiciones que en la actualidad se realiza, sino con la seriedad, profesionalidad y dedicación que el problema merece.

En el ámbito laboral, muchas horas se pierden a causa del alcohol y muchas personas ven anulada su personalidad debido al contexto social que envuelve al alcohólico. Hay que empezar a considerar el alcohol como lo que es: una droga, y dejarse de zarandajas de "estimulante" o "animador de fiestas". Porque, lo que en un principio es tolerancia, al final acaba por convertirse en dependencia y las personalidades de los más jóvenes se encuentran en proceso de formación, por lo que hay que considerar que a los 16 años una persona no se encuentra totalmente formada.

A pesar de ello, siempre es mejor dar un primer paso adelante que continuar con la tolerancia y seguir haciendo la vista gorda ante la venta de botellas a menores en bares, supermercados o tiendas de nuestra ciudad.

__ ARTIC.

BIMTORRENT, número 81. Mayo y junio de 1990.

Conferencias sobre el alcoholismo

· El alcoholismo juvenil

La conferencia del doctor Miguel Ángel Torres Hernández, jefe clínico del Dispensario de Alcoholismo y Toxicomanías de Torrent, asesor médico de ARTIC, tenía como objetivo mostrar a los ciudadanos el modelo actual de beber de los jóvenes, que sociológicamente es diferente al consumo de alcohol de los mayores, por diferentes razones:

1. La iniciación muy temprana en el consumo, con el fin de obtener el efecto droga de las bebidas alcohólicas: estar en grupo, ser admitido por éste, beber por "colocarse" y evadirse de la realidad y de los aspectos y conflictos cotidianos, así como aliviar todos los síntomas de malestar que se puedan producir por el vivir diario.
2. La presión que se ejerce sobre el joven, no sólo por sus amigos y por su ambiente juvenil en bares, discotecas, etc., sino por los intereses en que se produzca cada vez un mayor consumo de bebidas alcohólicas, que se han dirigido y preparado especialmente para jóvenes: "litronas", "cuba-litros", etc., que están constituyendo una auténtica cultura.
3. El escaso control existente, hasta hace bien poco, sobre el consumo del alcohol de menores de 16 años, salvo honrosas excepciones municipales, como las de Torrent.

Posteriormente, se hizo un análisis de la patología alcohólica joven y sus características diferenciadoras del de los adultos.

La muestra de jóvenes representa un 15% de los adultos tratados en el Dispensario de Alcoholismo, perteneciendo, en su mayoría, al municipio de Torrent; siendo los que no han adquirido compromisos los más frecuentes. Las mujeres representan un 10% de este grupo, predominan las personas que no han nacido en el municipio, su calificación profesional es baja, así como sus niveles de estudios, se observan en estos chicos que hay consumidores de varias drogas asociadas al consumo de alcohol, aunque sea éste la droga principal, las cantidades que se consumen diariamente son considerables, manteniendo un gasto diario importante. Se bebe por lo menos cuatro veces al día. Finalmente, se establece que la presión de los amigos es la causa más importante para el consumo, así como que la dependencia que crea es intensa; la edad en que se han iniciado al consumo de alcohol los alcohólicos jóvenes es entre 10-14 años, con incrementos en el último año, así como que cada año que pasa hay mayor número de pacientes atendidos. Se establece que medidas como las iniciadas por el municipio, así como amplias campañas preventivas, informativas, educativas, etc., aparte del apoyo a las unidades de tratamiento y rehabilitación como los centros dispensariales y asociaciones de alcohólicos rehabilitados, son los instrumentos apropiados para empezar a cambiar las actitudes y los valores de la sociedad y las comunidades hacia el alcohol.

· El alcoholismo en el trabajo

Blas Bombín Mínguez, habló sobre este tema en los siguientes términos: El alcoholismo, eterna lacra de la humanidad por su antigüedad, y uno de los problemas de salud pública más importantes del mundo actual, dadas sus altas cotas de morbilidad y mortalidad, no es sólo la enfermedad alcohólica, sino también su circunstancia. Y de entre las circunstancias que rodean al enfermo alcohólico, pocas hay que sean tan importantes a considerar como ésta del trabajo.

Y es que, el análisis histórico del alcoholismo nos evidencia el paralelismo entre su evolución y la del trabajo, lo que, independientemente de la importancia que éste desempeña en la vida del hombre, al ocupar un tercio de su tiempo existencial, explica el predominio del alcoholismo en las grandes colectividades industriales. Por otro lado, el trabajo es el enclave donde con frecuencia se "fabrica" el alcoholismo, y donde, por ello, se puede detectar precozmente la presencia del enfermo alcohólico, propiciando, así, ventajosamente, su tratamiento y aún su prevención.

Respecto al trabajo como causa de alcoholismo, conviene, sin embargo, hacer constar que, a pesar de que el alcoholismo suele relacionarse casualmente con algunos tipos específicos de trabajo (trabajos a altas temperaturas, con desarraigo, de intemperie, persuasivos o de relaciones públicas, con nocturnidad o madrugada, de contacto habitual con el alcohol, pulvígeno, de turnicidad o ritmo sostenido), debe puntualizarse que:

1. No hay profesión inmune, de modo que cualquier trabajo puede asociarse al alcoholismo.
2. Los trabajos que suelen asociarse al alcoholismo no sólo pueden interpretarse como predispuestos o conducentes al alcoholismo (trabajo-alcoholismo), sino como atractivos al alcohólico, y, por tanto, elegidos por él por su mayor facilitación o potencialidad de consumo (alcoholismo-trabajo).
3. Aparte del tipo de trabajo, son importantes las condiciones de trabajo (frustración, ambiente consumista, retribución generadora de medios superiores a la propia capacidad de gestión).
4. No obstante, el alcoholismo suele incidir más en circunstancias de inactividad y de paro, tan hostiles o más a la persona que unas malas condiciones de trabajo.

Respecto al trabajo como escenario del alcoholismo, puede decirse que la detección del alcoholismo en el ámbito laboral es una tarea las más de las veces tan difícil como sin embargo importante. Ello requiere la superación de los prejuicios laborales negativos hacia el alcohol (aunque tengan una base legislativa real), tanto por parte del sujeto (que retrasa tanto como puede su reconocimiento) como por parte del

entorno (que le suele amparar en el anonimato, bien por compañerismo malentendido o por temor). Una vez superados estos prejuicios, los indicadores sociolaborales que, además de los clínicos comunes, permiten intuir la presencia de un alcohólico, son: tendencia al absentismo (del trabajo y del puesto de trabajo), disminución del rendimiento y la calidad, propensión a los accidentes y a las sanciones, petición de anticipos y/o préstamos, tendencia a la inestabilidad y al audodespido).
Una vez detectado el alcohólico, lo que a veces requiere la cooperación de servicios médicos, sociales y sindicales con la dirección de la empresa, debe orientarse al enfermo para su tratamiento y rehabilitación hacia una entidad apropiada, que a veces se ubica en la propia empresa.
La prevención del alcoholismo en el trabajo debe basarse en la información y educación sanitaria, en la educación laboral de la persona al puesto de trabajo y la prospección restrictiva de la oferta, mediante bebidas de baja graduación o bebidas supuestamente "SIN" alcohol. Este objetivo de la prevención precisa la mayor parte de las veces la coordinación de distintos estamentos de la empresa, desde la dirección hasta la base social, pasando por los servicios médicos y sociales, con el fin de superar los múltiples condicionamientos o dificultades a la acción preventiva, unas veces propios de la filosofía empresarial o de los servicios médico-sociales en razón de su contaminación por los prejuicios sociales negativos.

· Resumen de la conferencia Alcoholismo y personalidad
Tras hacer una revisión de los distintos modelos teóricos que explican la personalidad (Cattell, Eysenck, Bandura y Walters), se intenta explicar qué relación tiene la personalidad de un individuo con el hecho de que llegue a ser alcohólico.
Se entiende por personalidad los patrones de interacción que tiene el individuo con el ambiente físico y social, sus maneras de reaccionar ante dificultades y situaciones estresantes, los modos de relación del individuo con su entorno.
El alcohol es una sustancia que produce una modificación de la conciencia, del estado de ánimo y de la conducta; esto hace que en un momento evolutivo determinado, todos los alcohólicos parezcan iguales: se muestran irritables, predispuestos a responder de forma agresiva, desorientados, desconfiados, recelosos, tienen muy pocos intereses vitales, aparece disminuida sus capacidad de juicio y de crítica sobre todo ante la propia situación. Existe un evidente deterioro de la capacidad de atención y concentración. Estas características son debidas al deterioro psicológico que produce el alcohol no a la personalidad del individuo.

Para explicar la relación entre personalidad previa y alcoholismo no podemos utilizar un solo factor porque la relación del sujeto con el alcohol no se da de manera aislada sino en un contexto social determinado. El proceso sigue un modelo multicasual y multidimensional, nunca un solo factor puede explicar la dependencia. En todos los estudios revisados no hay ninguna evidencia empírica de que exista una "personalidad prealcohólica". Lo único cierto es que hay unos individuos más vulnerables que otros respecto al consumo de alcohol, pero ello no implica una predestinación sino una susceptibilidad psicológica o fisiológica.
Entre los factores de riesgo individual consideramos: la baja tolerancia a la frustración, los sentimientos de inseguridad e inferioridad, la impulsividad, la búsqueda de satisfacciones inmediatas y las dificultades para relacionarse con los demás. La persona más ansiosa que vive las situaciones difíciles con más tensión podría encontrar en el alcohol un medio rápido de aliviar tensiones psicológicas y, por tanto, sería más susceptible al consumo.
Además, de los factores personales hay que tener en cuenta: factores sociales (costumbres, función social del alcohol, publicidad). Factores de aprendizaje, ya desde la familia a través de los padres el niño va interiorizando que el consumo de alcohol es algo bueno que sirve para festejar y celebrar. Se da también

un aprendizaje social a través de los distintos modelos sociales (actores, cantantes, políticos, etc.). En conclusión, el consumo de alcohol es una conducta aprendida en sociedad y esto explica el origen claramente social de muchos problemas con el alcohol.

__BIMTORRENT.

BIMTORRENT, número 86. Enero y febrero de 1991.

XIX Congreso Nacional de Alcohólicos Rehabilitados

En el pasado XIX Congreso Nacional de Alcohólicos Rehabilitados, celebrado en Madrid, se extrajeron las siguientes recomendaciones por la Federación Nacional de Alcohólicos Rehabilitados de España:

1.ª Una vez más, elevar al Gobierno central su más enérgica protesta por la discriminación que éste da a la enfermedad alcohólica.

2.ª Nuestra protesta por la cantidad, sin caer en la comparación con otras organizaciones no gubernamentales, de los medios económicos que el Gobierno en su conjunto dedica a la droga-alcohol.

3.ª La Federación Nacional de Alcohólicos Rehabilitados de España está dispuesta a utilizar todos los medios legales para presionar al Gobierno hasta que éste reconozca al alcoholismo como enfermedad.

Dentro de las mesas de trabajo de dicho Congreso se extrajeron algunas conclusiones, siendo las más importantes a nuestro parecer:

- Sobre el tema de los familiares y la calidad de vida:

Promover, en las asociaciones, los grupos de terapia para familiares, orientadas a la potenciación del núcleo familiar del alcohólico y su recuperación como medio para obtener y mejorar su calidad de vida.

- Sobre enseñanza y juventud:

Dada la influencia que el alcohol tiene en la juventud, como proyecto hacia el futuro de nuestra sociedad, consideramos imprescindible la inclusión de Programas Educativos sobre Alcoholismo en los cuadros docentes, incluyendo estos programas en la LOGSE. Como medida urgente, que se cumpla la ley en cuanto a prohibición de venta, distribución y publicidad en los centros escolares, educativos y recreativos juveniles.

- Pedimos a la Administración la inclusión de asesoramiento y ayuda a la FARE y de las Federaciones Autonómicas dentro del futuro Plan de Salud Laboral; asimismo, pedimos a los sindicatos el apoyo en nuestra reiterada petición de modificar el Art. 54 apartado F del Estatuto de los Trabajadores asimilando nuestra legislación a las pautas marcadas por la Organización Internacional de Trabajo, referentes a la Prevención de Alcoholismo en el ámbito laboral.

- Instamos a las asociaciones a fomentar actividades para la adaptación a su nueva condición de aquellos cuya actividad ha cesado anticipadamente, como medida de prevención ante el alcoholismo.

__ARTIC

BIMTORRENT, número 88. Julio y agosto de 1991.

ARTIC, una asociación más

Como otras veces hemos comentado desde estas páginas, nuestra labor prioritaria es la prevención y rehabilitación del enfermo alcohólico. Pero no queremos quedarnos ahí y pretendemos incrementar el contacto y las relaciones con todos los grupos sociales, ya sea tanto a través de actividades deportivo-recreativas; actividades éstas que creemos favorecen la participación y cómo no también el entretenimiento; pero, por otro lado, queremos dinamizar y hacer llegar el nombre de ARTIC a todos los grupos sociales, porque de esta manera puede resultar más fácil penetrar en el sociedad, dejando nuestro mensaje, nuestra experiencia y nuestra colaboración social en favor del enfermo alcohólico y, sobre todo, en favor de la prevención de una enfermedad social como es el alcoholismo.

Por otro lado, ARTIC quiere y debe participar en cuantas actividades se realizan dentro de nuestra ciudad, y colaborar con las asociaciones de Torrent de la forma en que hemos titulado este artículo: como una asociación más. Porque ARTIC es eso, ni más ni menos. Una asociación con unos objetivos específicos, que está realizando una labor en el campo del alcoholismo, pero que puede cooperar con todas las asociaciones y grupos sociales que lo deseen y viceversa.

Cabe decir que desde mediados de mayo hasta el día 9 de julio de este año (1991), en que se entregaron los trofeos a los ganadores y participantes, se ha venido realizando el VI Torneo de Juegos ARTIC, celebrándose campeonatos de truc, dominó, parchís, ajedrez, dardos y petanca. Con nosotros han colaborado, con mucha alegría y satisfacción por nuestra parte: la Asociación de Vecinos Camí la Noria, la Asociación de Vecinos Pintor Benedito, la Peña Valencianista de Xirivella, el Club Jaque Mate de Torrent y la Federación de Petanca de nuestra ciudad.

Queremos dar las gracias, desde estas páginas, a este colectivo de personas que ha participado con nosotros; pues con su presencia y su juego han hecho posible que este torneo se haya hecho realidad una vez más. Destacar que el día de la entrega de premios estuvieron con nosotros el alcalde de Torrent, Jesús Ros Piles; Valentín Fernández, ponente de Bienestar Social y Participación Ciudadana; nuestro médico-asesor, Miguel Ángel Torres Hernández, y el presidente de la Federación de Petanca de Torrent, junto con las asociaciones anteriormente citadas.

También queremos dejar constancia de la actividad que venimos realizando en la Asociación. Gracias a la labor de la psicóloga de ARTIC, Irene Ventura, se vienen realizando, en nuestros locales, terapias individuales, terapias de grupo para familiares de alcohólicos, terapias de grupo para alcohólicos y, desde hace un mes, se están llevando a cabo terapias de grupo en Aldaia, concretamente en el Centro Socio-Cultural Vicente Andrés Estellés, dirigidas a enfermos alcohólicos de dicha ciudad, a los cuales les es difícil, por circunstancias personales, desplazarse a Torrent. Sin olvidarnos, también, del grupo informativo que, una vez al mes y dirigido por el doctor Miguel Ángel Torres, se lleva a cabo en nuestros locales.

En cuanto a otras actividades, podemos hablar de nuestra asistencia a Congresos de Alcohólicos Rehabilitados, concursos de cómics para escolares de Torrent sobre el tema del alcohol y la salud, charlas de sensibilización en las escuelas de Torrent, y otras actividades, hechas algunas y otras por hacer.

Pero en eso estamos.

No nos importa la cantidad, sino la calidad de las mismas, y es por eso que volvemos a reiterar que colaborar con ARTIC y que ARTIC colabore es una actividad más, tan importante como los demás. Porque como hemos comenzado este escrito, ARTIC es una asociación como las demás.

Gracias a todos.

__ARTIC.

BIMTORRENT, número 92. 2º trimestre de 1992.

IV Jornada Autonómica de Socidrogalcohol

El pasado 20 de junio, en la Casa de Cultura, se celebró la IV Jornada Autonómica de Socidrogalcohol en la Comunidad Valenciana, declarada de interés científico sanitario por la Conselleria de Sanitat i Consum de la Generalitat. A la citada jornada acudieron distintas personalidades especializadas en la materia; entre otros participaron María José García Barrachina, psiquiatra; Irene Ventura Meneu, psicóloga; Bartolomé Pérez Gálvez, médico; Esperanza Morales Gallus, médica; Carmen Pérez de León Reig, psiquiatra infantil; Amador García, atención primaria y drogodependientes; Juan José Llopis Llácer, presidente autonómico de Socidrogalcohol; Francisco Pascual Pastor, médico; Luis Sanz Marqués, fiscal especial antidroga del Tribunal Superior; Marina Gisbert y Fernando Verdú, profesores titulares de la Cátedra de Medicina Legal y Toxicología de la Facultad de Medicina de Valencia y Jesús Bedate, psiquiatra. En esta jornada se trataron temas referidos a las drogas y toxicologías y su tratamiento en la medicina y sociedad actual.

BIMTORRENT, número 93. 3er trimestre de 1992.

Actividades de la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca

Esta Asociación manifiesta su clara voluntad de continuar siendo una fuente de información y denuncia de todas aquellas problemáticas que conllevan al consumo y utilización del alcohol de forma indiscriminada y anuncia la voluntad de continuar defendiendo, por encima de todo, la salud de los consumidores de Torrent. De esta manera, ARTIC pretende llevar adelante una serie de campañas tendentes a la difusión del concepto de dependencia alcohólica o alcoholismo como una enfermedad crónica, exigiendo de las entidades públicas y privadas que actúen en consecuencia a todos los niveles.

Para ARTIC la prevención del alcoholismo comienza por la educación en la salud, y por ello considera que debe ser impartida dentro del ámbito escolar y ha de ser transmitida por los propios profesores y educadores. En este sentido, se piensa continuar con las actividades en los colegios públicos de Torrent, al igual que en anteriores cursos, potenciando programas para la formación de los profesores y posibilitando charlas, debates, coloquios y sesiones de trabajo en los centros educativos de Torrent.

La idea de ARTIC radica en entrar en contacto con los centros educativos y con las propias Asociaciones de Padres de Alumnos, para que tomen conciencia de que la "puerta hacia la drogadicción comienza por el alcohol y que el camino hacia el alcohol es la litrona".

En Torrent, ARTIC iniciará una clara actuación en contra de la venta de alcohol a menores de edad, y para que se prohiba la entrada y permanencia de menores en establecimientos en los que se expenden bebidas alcohólicas, exigiendo al Ayuntamiento de Torrent, que haga cumplir estrictamente la normativa vigente, porque según el propio presidente de la Asociación, Aurelio Baeza, "el alcohol es una droga como otra cualquiera y atenta contra la salud de las personas que lo consumen".

Así pues, la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent (ARTIC), exige de los estamentos públicos, y del Ayuntamiento de Torrent en particular, que solicite la derogación del Artículo 54 de los Estatutos de los Trabajadores, y que las empresas ayuden en casos concretos a la rehabilitación de sus trabajadores enfermos alcohólicos.

Nunca dejaremos de denunciar que el alcoholismo es una droga social y, por lo tanto, ha de ser la Seguridad Social la que se haga cargo de la rehabilitación de los enfermos atrapados por esta tenaza.

__ Gabinete de Prensa de ARTIC.

BIMTORRENT, número 99. Verano de 1994.

Carrera popular bajo el lema "lucha contra la droga"

Con motivo de la celebración del Día Mundial Contra la Droga, la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca (ARTIC) celebró en Torrent una carrera popular con el lema "Lucha contra la droga". Dicha carrera se llevó a cabo al final de la avenida del País Valencià, frente al Pabellón Deportivo Municipal, el día 25 de junio a las 19 horas.

La organización de la carrera correspondió a la Fundación Deportiva Municipal y a ARTIC.

El ánimo de los organizadores y patrocinadores de este acto ha sido transformar el mismo en una alegre fiesta del correr, con la ilusión de que se llenen las calles de Torrent con deportistas de todas las edades, como así ha sido, no compitiendo por unos trofeos, premios o clasificaciones, sino por haber contribuido a una causa noble como es la lucha contra la droga.

__ARTIC

BIMTORRENT, número 109. Invierno de 1996-97.

Primera Jornada Comarcal sobre tratamiento y rehabilitación del enfermo alcohólico

El último sábado de noviembre se hizo la primera Jornada Comarcal que trató sobre la rehabilitación del enfermo alcohólico. La jornada fue organizada por ARTIC y la Unidad de Alcoholismo y Toxicomanías del Área de Salud 8. Los locales de la Mancomunidad fueron el marco donde se desarrollaron los actos que configuraban el contenido de la jornada.

BIMTORRENT, número 111. Verano de 1997.

Carrera contra la droga

Siete días después al Memorial Vicente Ferrandis, dio paso la Carrera Lucha contra la Droga. Consolidándose año tras año tanto en participación como en sensibilización en enterrar para siempre esta lacra social, asunto este el que persigue la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca (ARTIC), coorganizadora de esta carrera junto con la FDM que, cómo no, tiene que dar su apoyo incondicional a una causa como es la LUCHA CONTRA LA DROGA. La Carrera se realizó el sábado, 21 de junio. La participación, la esperada: 435 participantes [...]

Entre los participantes pudimos ver a los concejales Pep Bresó y Alfred Domínguez, que cambió la bicicleta por las zapatillas.

Hubo trofeos entregados por el presidente de ARTIC, Benito Pozo, hombre volcado en cuerpo y alma en temas sociales relacionados con el mundo de la drogadicción y más concretamente del alcoholismo, Valentín Fernández, concejal de Prevención, Seguridad Ciudadana, y uno de los participantes anteriormente mencionados y además concejal de Deportes, Alfred Domínguez [...]

__Pep Varela.

BIMTORRENT, número 115. Verano de 1998.

Se realizó la Tercera Jornada Comarcal sobre Tratamiento y Rehabilitación del Enfermo Alcohólico

La Tercera Jornada Comarcal sobre Tratamiento y Rehabilitación del Enfermo Alcohólico fue organizada por la Dirección de Atención Primaria Área 8, Unidad de Alcoholismo y Toxicomanías de Salud Mental del Área 8 y ARTIC (Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca). Se realizó en el salón de actos de la Casa de Cultura el pasado 13 de junio.

Transcribimos la presentación del programa de actividades, ya que su brevedad y buen enfoque nos ayuda a valorar en buena medida el problema del alcoholismo: "El alcoholismo es una de las drogodependencias de mayor implantación entre nuestros conciudadanos, lo que motiva que una parte, posiblemente importante de nuestros esfuerzos como profesionales y ciudadanos, se dirija a la atención de dicha drogodependencia "social".

Con esta Jornada de Abordaje del Alcoholismo queremos dar a conocer cómo poder abordarlo, desde el punto de vista de los sanitarios, desde los psicólogos, para las modificaciones en sus hábitos, sus conductas, abordaje de su problemática psicológica, etc. Y no podía faltar un tercer apoyo, fundamental a nuestro entender, que es el abordaje socializador a través de los grupos de autoayuda, como es el caso de las asociaciones de alcohólicos rehabilitados, que ayudan a conocer el problema, apoyarlo en sus momentos de abstinencia, formación de hábitos de vida saludables y comprensión del problema, para su incorporación a un medio social que, por desgracia, en ocasiones no entiende cómo usando una sustancia de extensión social vastísima, se pueden generar tales problemas de salud y de tanta repercusión social".

La Jornada se abrió con la intervención del alcalde, J. Jesús Ros. Después expusieron sus ponencias el jefe clínico de la Unidad de Alcoholismo y Toxicomanías de Torrent, Miguel Ángel Torres; la psicóloga de ARTIC, Encarna Muñoz; y el presidente de ARTIC, Agustín Zacarés.

Otras actividades

Además del tratamiento psicológico para la rehabilitación del enfermo alcohólico e información sobre dicha enfermedad, en ARTIC se llevan a cabo muchas más actividades: IV Concurso de Teatro Comarcal ARTIC, los meses de febrero y marzo, en el salón del Ayuntamiento de la Mancomunidad Intermunicipal del Barrio del Cristo. Día sin Alcohol en la Comarca: Charla en el colegio público Juan Esteve de Albal. Representación de la obra de teatro *La Butaca Mágica* por el G.T. ARTIC, clausura y entrega de premios del IV Concurso Comarcal de Teatro ARTIC. Representación de la obra de teatro en el centro andaluz del Barrio del Cristo, en la Casa de Cultura de Albal y en la ciudad de Teruel, coincidiendo con la inauguración de la Asociación Turolense de Alcohólicos Rehabilitados (ATAR). Cursillo de Bailes de Salón. Acampada libre en el camping Algarbe de Teruel. Excursión a Santa Pola (Alicante). Cursillo de Manualidades. Tres en Uno de fútbol en el Campo de fútbol de Alaquàs. Jornada Comarcal sobre Tratamiento y Rehabilitación del enfermo Alcohólico (dirigido principalmente a médicos de atención primaria y personal sanitario). Carrera Popular Lucha contra

la Droga. Estas tres últimas actividades se realizan con motivo del Día Mundial sin Droga, que se celebró el 26 de junio.
ARTIC tiene dos delegaciones, una en Albal y otra en Quart de Poblet, que fueron creadas para acercar a los enfermos el servicio que desde esta asociación se presta.

__ARTIC.

BIMTORRENT, número 120. Verano de 1999.

Carrera contra la droga

Y ya es el sexto año consecutivo. El 19 de junio fue el día elegido para la realización de la "Carrera de Lucha contra la Droga". La prueba de 5.200 m. para seniors y de 2.600 m. para pequeños transcurrió por la avenida del País Valencià en un tramo más suave que en ocasiones anteriores. Aunque la participación no fue lo numerosa que se hubiese deseado a pesar de la hermosa tarde que nos ofreció la climatología, lo cierto es que sí hubo muy buen ambiente tanto en la línea de meta, donde se instaló un parque infantil, como en los aledaños, lo que ayudó a que el objetivo de la prueba se consiguiera, pues no era otro más que la sensibilización de la sociedad ante un problema tan grave como es conseguir la extinción de las drogas.
La organización, como siempre, corrió a cargo de la Fundación Deportiva Municipal, ARTIC y Endepor, con la colaboración de Policía Local y Protección Civil, así como diversas firmas colaboradoras, Caja Rural, Finisterre, Deportes Bacete, Coca-Cola, etc.

__Pep Varela.

BIMTORRENT, número 124. Mayo, junio y julio de 2000.

XX Aniversario de la asociación local de Alcohólicos Rehabilitados

El 25 de junio, la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca celebró, en el Parc Vedat su XX aniversario coincidiendo, además, con el día mundial sin drogas.
Durante toda la jornada los más de quinientos asistentes pudieron disfrutar de una multitud de actividades tales como juegos, un parque infantil y *karaoke*. Al finalizar la mañana todos pudieron degustar una gran paella.
En este día de convivencia pudieron comprobar que la diversión no tiene porqué ir unida al consumo de alcohol u otras sustancias adictivas. Por último, se pudo combatir el calor disfrutando de la piscina con la que cuenta las instalaciones.
Además, durante la celebración, los miembros de la asociación dieron lectura de un manifiesto en el cual recogían las ideas más importantes para este día sin drogas.
En este manifiesto destacaron que el papel de los medios de comunicación debe ser más activo en el tratamiento del alcoholismo y resaltaron que se trata de una enfermedad que no debería ser utilizada de forma burlona por determinadas empresas comerciales.
También pidieron a las autoridades locales que cumplieran con la Ley en Materia de Drogodependencia para que no quede como papel mojado.

A los centros escolares les propusieron que la implantación de los Programas de Prevención sea un hecho real ya que desde la educación se pueden prevenir enfermedades como éstas.
Desde esta asociación consideran que para la prevención de la drogadicción lo más importante es la información y la instauración de estos programas de prevención escolar.
La Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca agradeció a todos los asistentes la ayuda que han recibido durante estos veinte años de vida.

BIMTORRENT, número 128. Julio y agosto de 2001.

ARTIC celebró la primera edición de sus Premios en el Hort de Trenor

La Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca ha constituido desde este año los premios ARTIC.
En un interesante acto realizado la tarde del 26 de junio se concedieron premios a instituciones y entidades que en esta primera edición tuvo como protagonistas a las Cortes Valencianas, al presidente de la Asociación de Deportistas Contra las Drogas, al Club Deportivo Herca de Torrent, al diario Levante EMV y a la Cadena Ser Valencia. Los galardones fueron entregados por destacadas personalidades a diversos apartados de los premios con la siguiente denominación: Premio a las Instituciones, al Compromiso Social, al Deporte, a la Prensa y a la Comunicación. El presidente de ARTIC, Benito Pozo, agradeció la presencia de cuantos acudieron al acto. Al acabar, los asistentes pudieron degustar unos aperitivos y refrescos.
El BIM felicita a ARTIC por la buena organización del acto y por la edición de sus premios.

__BIMTORRENT.

BIMTORRENT, número 129. Septiembre y octubre de 2001.

Así es ARTIC, la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca

La Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca, ARTIC, ya tiene más de veinte años. ARTIC mantiene como objetivo prioritario lograr la deshabituación y la rehabilitación social de los enfermos alcohólicos que acuden al centro o a la asociación, además de responder a afectados por otras conductas adictivas. La Asociación comenzó su andadura a principios de 1980, con un número inicial de unos doce socios. En el momento de su fundación, ARTIC era la única posibilidad de atención y de información sobre drogas y alcohol que tenían los enfermos alcohólicos en la comarca. La progresión ha sido de un 24%, ya que, hoy en día, ARTIC cuenta con unos trescientos socios. Como entidad privada que ofrece un servicio público, ARTIC acoge a cualquier persona que acude en busca de información, atención, asesoramiento, etc.

Balance de la existencia de esta asociación

El balance de los años de existencia de ARTIC es muy positivo: aproximadamente, un 80% de las personas que han seguido el tratamiento de rehabilitación o integradas en la Asociación se mantienen en abstinencia. Se puede decir, por tanto, que integrarse en una asociación, en sus actividades lúdicas o formativas, y seguir el tratamiento, es casi una garantía de mantener la abstinencia en el consumo de alcohol, o de otras sustancias.

En el momento de la fundación de ARTIC, los enfermos que acudían a la Asociación no tenían conciencia de su enfermedad, y consideraban el consumo de alcohol como un hecho cultural, aprendido e incluso promovido socialmente.

Estos enfermos alcohólicos, que pasaron por un período de aprendizaje para integrar el consumo de alcohol en su vida, tienen en el tratamiento para rehabilitarse una ayuda inestimable, con la que pueden hacer frente a un nuevo aprendizaje en el que el consumo abusivo de alcohol no tiene cabida.

Por el contrario, el enfermo alcohólico de la actualidad conoce los peligros y consecuencias del consumo abusivo del alcohol. El objetivo de consumir no es tanto la integración en la sociedad, sino conseguir la inhibición de la realidad. El alcohólico de hoy en día persigue un cambio de personalidad y, además, con frecuencia se trata de un consumidor habitual de otras sustancias. Por estos motivos, el tratamiento debe estar constituido por atención médica y psicológica.

En la actualidad, ARTIC se mantiene como una respuesta al aumento del consumo de alcohol y de otras sustancias, sobre todo a edades cada vez más tempranas.

¿Qué es el Centro de Día ARTIC?

El Centro de Día ARTIC, acreditado por la Dirección General de Drogodependencias de la Conselleria de Bienestar Social, presta atención diaria a los pacientes derivados desde las Unidades de Conductas Adictivas (UCAs) de Torrent, básicamente, y del resto de las UCAs de la comarca. El Centro de Día ARTIC está dirigido a personas que hayan superado la fase de desintoxicación, y que necesiten completar un programa más amplio que les ayude a su rehabilitación.

Este centro, aunque depende administrativamente de la Conselleria de Sanidad, está gestionado por la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca. Este sistema de gestión está motivado, principalmente, por la probada experiencia de la Asociación en el tratamiento de rehabilitación de alcohólicos, y por su capacidad de ofrecer un tratamiento integral (tanto médico como psicológico) a los enfermos.

El centro nace como un recurso de asistencia a afectados/as por diversas patologías adictivas, sobre todo, de consumo de alcohol. Además de establecerse como un centro asistencial, el Centro de Día ARTIC desarrolla los programas preventivos en drogodependencias, creados por la Administración, y amplía constantemente la formación de los profesionales que prestan sus servicios en el centro.

Después de entrar en funcionamiento, el Centro de Día ARTIC ha atendido a más de trescientos enfermos afectados por diferentes conductas adictivas, además de proporcionar atención terapéutica a las familias que la han solicitado.

Este trabajo con las familias se realiza a partir de la experiencia, en la que se ha demostrado la importancia de la integración de los pacientes y familiares en los grupos de autoayuda, y en las actividades que realiza la Asociación.

Objetivos

El Centro de Día ARTIC tiene como fin conseguir la integración en el entorno familiar y, en definitiva, en la sociedad, de los alcohólicos y/o adictos a otros estupefacientes. Sobre todo, el Centro de Día trabaja junto a los enfermos para mantener la abstinencia de los enfermos alcohólicos, para mejorar su calidad de vida. Para ello, el Centro de Día ARTIC ofrece información referente al modo de abordar las conductas adictivas y modificar la iniciación del tratamiento; completa el proceso terapéutico iniciado con la desintoxicación desde la Unidad de Conductas Adictivas, a través de la intervención psicosocial, que facilite la deshabituación psicológica a la sustancia o conducta adictiva, y proporcione recursos y habilidades para afrontar la vida diaria; favorece la normalización familiar y social de la persona; facilita la deshabituación, rehabilitación y reinserción social del usuario, potenciando su autonomía personal, mediante la superación de las tendencias dependientes; crea una red asistencial que comprenda e implique de un modo activo a los diferentes recursos sociocomunitarios existentes en nuestra comarca para favorecer la inserción o reinserción social

adecuada y atendiendo a las necesidades individuales de cada usuario; y, potencia la adquisición de hábitos que permitan una posterior incorporación al mundo laboral si las condiciones propias del individuo lo permiten.

Actividades del Centro de Día ARTIC

·Grupo informativo: ofrece al paciente y sus familiares la información necesaria para conocer y comprender la enfermedad y repercusiones de la misma. Además, a través de las actividades del Centro de Día ARTIC intenta facilitar la superación de la negociación inicial del problema, y, sobre todo, el Centro de Día ARTIC se encarga de responsabilizar al enfermo de su propio tratamiento.

Este grupo está formado y dirigido a enfermos alcohólicos y sus familiares que acuden por primera vez al centro. El paso por este grupo es obligatorio para todos los enfermos que comienzan a recibir tratamiento.

·Grupo terapéutico: funciona, sobre todo, en el ámbito preventivo, trabajando con los enfermos en el aprendizaje de estrategias que faciliten la detección de situaciones de riesgo y su afrontamiento.

En estas condiciones, el Centro de Día ARTIC trata de potenciar la motivación para seguir el tratamiento y el mantenimiento de la abstinencia. A este grupo acuden enfermos alcohólicos para facilitar la exteriorización y la libertad de expresión.

·Grupo talleres terapéuticos-ocupacionales: ofrecen al paciente y a sus familiares información necesaria que les permita conocer y comprender la enfermedad y las repercusiones de la misma, y para superar la negación inicial del problema. Lo más importante es que el enfermo se responsabilice de su propio tratamiento, y que aprenda estrategias que faciliten la detección de situaciones de riesgo y su afrontamiento. Además, los talleres son una forma de potenciar la motivación para seguir el tratamiento y el mantenimiento de la abstinencia, a la vez que se abordan las condiciones emocionales que acompañan al consumo de sustancias y a la abstinencia.

·Grupo de familiares: es uno de los pilares de la terapia que siguen los enfermos alcohólicos. Para su recuperación, es fundamental que los familiares y el entorno más cercano conozca las particularidades de la dependencia alcohólica. Este conocimiento puede ayudar a la familia a abordar las condiciones desagradables que se dan entre las personas que conviven con un alcohólico y a modificar las actitudes negativas hacia ese enfermo.

Por otra parte, los grupos de familiares analizan y desarrollan la comunicación en el núcleo familiar, potenciando las habilidades de comunicación, negociación y resolución de problemas para mejorar así la dinámica del sistema familiar.

·Grupo de autoayuda: tiene como principal objetivo consolidar y reforzar la abstinencia, gracias a un espacio de encuentro para los enfermos que ya tengan el alta terapéutica.

·Grupo de alcohol y otras sustancias: realiza el mismo trabajo que con los enfermos alcohólicos, aunque es un grupo en el que se aborda también el consumo de otras sustancias, sus consecuencias, su posible tratamiento y la reinserción de los enfermos.

__ BIMTORRENT.

BIMTORRENT, número 133. Julio y agosto de 2002.

Lucida y entrañable entrega de la II edición de los Premios ARTIC

La celebración de la segunda edición de los Premios ARTIC ha consolidado la ceremonia de entrega de los galardonados como una manifestación pública de la importancia del trabajo que realiza esta asociación,

que bajo sus siglas agrupa a un colectivo que lucha por prevenir y curar los problemas derivados del alcoholismo y otras drogodependencias.
Una vez más, el escenario escogido para la ocasión fue el Hort de Trenor, magnífico marco para el desarrollo de una actividad con reconocimiento social. La jornada de la entrega no pudo ser más conveniente, ya que el 26 de junio se celebra el Día Mundial Contra el Abuso de las Drogas. El periodista Ezequiel Castellano fue el presentador del actor, como ya lo fuera en la anterior edición, una acertada elección por clara y sonora dicción.
A partir de las 19:30 horas se entregaron los premios que, como resaltó el alcalde, Jesús Ros, confirman a ARTIC como una asociación solidaria y generosa en la que conviven la faceta médica y la social, la cara humana de las personas que se ayudan.
De los cuatro premios que se conceden, el del Deporte lo recibió de manos de la delegada de Deporte, M.ª Paz Domínguez, la tenista Anabel Medina, por saber personalizar los valores del deporte como alternativa al consumo de sustancias tóxicas; el premio al Compromiso Social lo entregó el médico Miguel Ángel Torres a la organización Médicos del Mundo, por su esforzada responsabilidad a favor de los más desprotegidos en este mundo globalizado; Unión de Periodistas Valencianos tuvo el premio a los Medios de Comunicación, por su abnegado empeño en difundir continuamente la problemática de nuestra sociedad, que fue entregado por Valentín Fernández, teniente de alcalde, presidente honorífico de ARTIC; y el premio a las Instituciones se adjudicó a la Dirección General de Drogodependencias, por la aplicación de los recursos necesarios para el estudio, tratamiento y erradicación de las drogodependencias. Este premio fue entregado por el alcalde.
La intervención del presidente de ARTIC denotó una coherencia y humanidad propias de quien conoce a fondo el terreno que pisa, al hablar de aspectos de tolerancia, ayuda, justicia y prevención.
Se sirvió un refrigerio para los asistentes al finalizar la entrega de premios.

__ Ana Coronado.

BIMTORRENT, número 135. Enero de 2003.

El Día sin Alcohol de la Comunidad Valenciana

El 17 de noviembre se celebraba el Día Sin Alcohol de la Comunidad Valenciana y llegaban a Torrent más de treinta autobuses de toda la Comunidad Valenciana para compartir la celebración de este día, ya que la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca (ARTIC) fue la entidad organizadora del evento.
El Ayuntamiento ha apostado siempre por ARTIC valorando la gran labor que realiza. Valentín Fernández, presidente honorífico de esta asociación, considera que el hecho de que ARTIC sea sede del Día Sin Alcohol demuestra el gran peso que esta asociación tiene en la federación de la Comunidad Valenciana, donde la gran, difícil e ingrata labor de ARTIC está plenamente reconocida.
Según la directora de la Unidad de Prevención Comunitaria de ARTIC, M.ª José Beneyto, con la celebración de este día se ha pretendido un doble objetivo: continuar con la prevención escolar en la lucha contra el consumo de alcohol, y conseguir la creación de un Observatorio Municipal de Drogodependencias que evalúe la evolución de estas conductas adictivas en nuestra ciudad.
ARTIC también había organizado una conferencia titulada “Los padres frente al botellón” ofreciendo información y pautas de conducta en la lucha contra el alcoholismo para padres y educadores y dar a conocer los recursos existentes en el municipio de Torrent.

Para la celebración del Día Sin Alcohol, ARTIC organizó una serie de actividades como campeonatos deportivos, actividades artísticas, musicales y, en colaboración con el Ayuntamiento, un servicio especial de autobuses para visitar los lugares de mayor interés de la ciudad, y una gran paella para tres mil personas.

BIMTORRENT, número 137. Julio-agosto de 2003.

Tercera entrega de los Premios ARTIC

La ceremonia más solidaria

ARTIC, la asociación de alcohólicos rehabilitados creada en 1980, continúa en su labor de prevenir a la sociedad sobre la importancia de no adquirir hábitos que perjudiquen la salud y puedan derivar a males mayores, como la desestructuración de muchas familias, problemas físicos, mentales, y otros. Por ello, esta asociación trabaja por y para el individuo afectado y sus más allegados con profesionalidad y eficacia, no olvidando dar a conocer a la ciudadanía la gestión que desde ARTIC se está llevando a cabo, ya que dispone de un Centro de Día y de una Unidad de Prevención Comunitaria (UPC), en la misma sede de ARTIC Torrent, que se ocupa de la prevención escolar, familiar y comunitaria.

La asociación ha celebrado la tercera edición de los Premios ARTIC, un prestigioso reconocimiento a aquellas personas, colectivos, entidades e instituciones que destacan en el ejercicio de sus funciones, en las que sobresale el compromiso social, la solidaridad y la generosidad, ayudando de este modo en la lucha contra las drogodependencias.

El pasado 26 de junio, coincidiendo con el Día Mundial sin Drogas, se concedieron los galardones en un acto que se desarrolló en el salón de la Casa de Cultura, con la asistencia de representantes de asociaciones y colectivos, además del alcalde y un buen número de concejales, trabajadores sociales, técnicos y los galardonados con sus respectivos acompañantes.

En la primera parte de la ceremonia se proyectó un audiovisual en el que se explicaba la evolución de ARTIC desde su creación hasta la actualidad. Una vez visionado el documental se entregaron los premios, actuando como presentador Ezequiel Castellano, cuya voz había prestado para el audiovisual.

El periodista deportivo David Torres fue el encargado de entregar el premio al Deporte a Levante UD Femenino, por su trayectoria deportiva que, a pesar de las adversidades y la escasa ayuda económica con la que cuenta, es un ejemplo de tenacidad, ilusión y entrega: Ana y Belén, en nombre de sus compañeras, recogieron el premio.

El premio al Compromiso Social lo entregaba el especialista en Salud Mental Miguel Ángel Torres (que ha estado colaborando con ARTIC desde su inicio y presta sus servicios profesionales en el Área de Salud Mental de Torrent) a Socidrogalcohol, por su labor de dignificar a las personas drogodependientes; recibía el galardón José Luis Furió, representante de Socidrogalcohol en la Comunidad Valenciana.

El Comité Anti-Sida viene demostrando día a día su incansable labor por la reducción de riesgos de contraer el SIDA, por ello se le concedía el premio a la Solidaridad; de manos de Carmen, trabajadora Social de ARTIC, recogía el galardón Francisco Cardona, presidente del Comité, que cedió parte de su honor a Julio, que atiende en El Cabañal. Agradecieron con emotividad esta distinción puesto que es el primer premio que les han dado.

En el orden de entrega, el último de los premios fue para las Instituciones y se otorgó al Ayuntamiento de Torrent por el Plan Municipal de Prevención de Drogodependencias de Servicios Sociales. Juan Bautista Sanchis, presidente de la FAC, entregaba el galardón a Xelo Medina, delegada del área de Servicios Sociales

en el anterior mandato municipal, que tuvo palabras de agradecimiento por el honor de que el Ayuntamiento recibiera un premio "porque así se sabe que se está trabajando de la manera más correcta posible".
Benito Pozo, el presidente de la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca, cerraba el acto con un rotundo y eficaz discurso de justicia y solidaridad en el que recordaba muchos de los problemas que inciden directamente en nuestra sociedad, sobre todo en el comportamiento social, como en el caso de los afectados por el Sida, el trato a inmigrantes, las drogas, el tabaco y el alcohol, por citar algunos. Abogando por la compresión y la solidaridad, agradeció la labor de los premiados y cedió la palabra al alcalde, Jesús Ros, para cerrar el acto.
El alcalde destacó la solidaridad que demuestra el presidente y quienes forman ARTIC, y expresó que es un orgullo para el Ayuntamiento esta distinción, asegurando que esta institución pública debe estar y está al servicio de la ciudadanía con la obligación de demostrarlo en el transcurrir diario; aún así reiteraba el valor especial que tiene para el Ayuntamiento recibir un premio de esta índole, y más si proviene de ARTIC.

__ Ana Coronado.

BIMTORRENT, número 138. Tardor 2003.

El psiquiatra Miguel Ángel Torres recibe el Pergamino de la Ciudad

El 5 de mayo de 2003, el pleno del Ayuntamiento mostraba su unanimidad al otorgar a Miguel Ángel Torres Hernández el Pergamino con acuerdo de agradecimiento por su labor a favor de los intereses de las personas afectadas por diversas adicciones, con amplia repercusión en beneficio de la Ciudad de Torrent y comarca. Esta disposición se tomaba tras estudiar una instancia en la que Benito Pozo Roso -en su calidad de presidente de la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca (ARTIC), y en cumplimiento con lo adoptado por la junta directiva de la citada asociación- solicitaba de la Corporación Municipal la distinción recogida en el artículo 12 del Reglamento Especial de Honores y Distinciones del Ayuntamiento de Torrent, para el doctor Miguel Ángel Torres Hernández. Se organizó un acto público para la ceremonia de entrega.
[...] Su carrera queda ligada a Torrent, donde comenzó a prestar sus servicios en septiembre de 1979 viniendo una vez a la semana al Centro de Especialidades de Santos Patronos, en la calle del mismo nombre. Un trabajo que desarrollaba junto a la asistente social Amparo Arocas, y en el que trataban a pacientes que acudían a la consulta más bien empujados por sus propias familias o por sus médicos de cabecera, porque la sociedad comenzaba a entender el problema del alcoholismo como lo que es, una enfermedad. En ese tiempo Miguel Ángel Torres, junto a Benito Pozo (el presidente de ARTIC), al que ya conocía porque había sido integrante del grupo de terapia en Bétera, crean una asociación que haga frente al alcoholismo y consiguen un lugar donde reunirse, en los antiguos y entonces destartalados locales municipales en la calle Ramón y Cajal. ARTIC se constituía en 1980, con la inestimable colaboración de Miguel Ángel Torres, Amparo Arocas y con la posterior ayuda de la psicóloga Amparo Malea, asiduos asistentes de dos tardes semanales dedicadas a la asociación. El equipo del doctor Torres pasó del centro de Santos Patronos a un local de la calle de Nicolás Andreu, hasta 1986 en que se trasladaron al que desde entonces es la sede actual de la asociación, en la calle Hospital, número 6, que les había cedido el Ayuntamiento. Entre quienes han colaborado estrechamente en pro de la asociación están la psicóloga Irene Ventura (a la que Torres atribuye todo el mérito de haber sido el motor de la organización de ARTIC), la auxiliar Vicenta Puchal y la psiquiatra Pepa

García Barrachina (incluida en esta gran familia profesional a principios de la década de los noventa). Tales dedicaciones a la sociedad de Torrent se van ampliando por un factor externo que ayudó a ello aunque sea de un modo referencial, y es que en 1987 se había cerrado prácticamente el centro de Bétera, por lo que Miguel Ángel Torres puede y decide dedicar todos sus esfuerzos como especialista en la materia de alcoholismo (y por derivación de otras toxicomanías) a Torrent, que desde entonces es el ámbito en el que desarrolla su jornada laboral.

Es en 1991 cuando por un aumento de la demanda de la atención a pacientes se decide separar la unidad asistencial de la unidad de reinserción, apoyo y seguimiento grupal, quedando por un lado ARTIC y por otro la Unidad de Alcoholismo y Toxicomanías (aquí reciben formación desde hace más de una década los médicos residentes de Psiquiatría y Medicina de Familia en Salud Mental, Alcoholismo y Toxicomanías), que se ubica en la calle de Hernández Malillos, de donde extraemos toda esta información que nos facilita el propio Miguel Ángel Torres.

[...] ¿Cuál sería el retrato general de la persona alcohólica?

El de alguien que empieza a beber desde muy joven de una manera continuada o inapropiada, por hábito de consumo, y se da cuenta tarde de que tiene y mantiene una dependencia. ¿El retrato? Pues antes eran hombres, pero ahora es indistinto, hombre o mujer de treinta y tantos, con consumo repetido en beber alcohol que genera una repercusión, con problemas psicopatológicos, rasgos de desorganización conyugal, desavenencias, problemas económicos, y en quien va apareciendo una anestesia en el aspecto ético que va dejando al descubierto la aparición de "la bestia parda" que lleva dentro. El abuso en el consumo de alcohol lleva a la degeneración de las personas.

¿El modo de vida que se mantiene en la sociedad actual lleva a estos comportamientos que degeneran en patologías?

La sociedad actual ha perdido determinados valores sociales como la lealtad, la generosidad, la solidaridad; en general todos esos valores que están relacionados con la justicia social se van menguando y se promueve socialmente el placer y el consumo. Ha desaparecido el espíritu de sacrificio...; en fin, estamos inmersos en una sociedad de malcriados y sin recursos, y esto es lo que genera la sociedad del bienestar, que aunque parezca que iguala, lo único que hace es que nos hace sentirnos como unos perfectos burgueses [...]

A la ceremonia de homenaje acudieron más de doscientas personas

Miguel Ángel Torres notó el afecto de la ciudadanía.

El homenaje al doctor Miguel Ángel Torres se desarrolló en un abarrotado salón de actos del Ayuntamiento, el alcalde le entregaba el Pergamino de la Ciudad; después hubo una comida de celebración organizada por ARTIC en uno de los salones del Lido, adonde acudieron más de doscientos asistentes [...]

En la ceremonia de entrega del Pergamino de la Ciudad intervinieron el presidente de ARTIC, Benito Pozo; el diputado provincial Rafael Perales; el director general de Ayuda a las Drogodependencias de la Generalitat Valenciana, Bartolomé Pérez, y el alcalde de la ciudad, Jesús Ros. En sus intervenciones pusieron de manifiesto la trayectoria profesional de Miguel Ángel Torres y su destacada labor en la lucha contra el alcoholismo y las drogodependencias, además de ponderar su calidad humana. Benito Pozo le entregó un libro biográfico que ARTIC encargó especialmente para este evento.

[...] Miguel Ángel Torres comentó que ARTIC ha sido su casa a lo largo de todos los años en lo que ha venido trabajando, y apuntó: "Gracias por el reconocimiento que el Ayuntamiento me ha hecho".

__ Ana Coronado.

BIMTORRENT, número 141. Mayo y junio de 2004.

Recordando a Benito Pozo, presidente de ARTIC

Benito Pozo: soy enfermo alcohólico. Esta era su presentación fuera donde fuese, porque creía en lo que hacía y por eso no le daba reparo de ninguna clase presentarse como alcohólico, porque estaba en rehabilitación y eso lo mantenía activo.

Benito ha sido casi siempre, por no decir siempre, pionero en todos los proyectos en los que ha embarcado tanto él como la asociación de la que ha sido junto a otros, Socio Fundador y Presidente durante veinte años en distintas etapas.

A Benito se le recuerda en ARTIC por su semblante a veces serio y respetuoso, pero siempre amable, dispuesto a ayudar a los demás, a escuchar, a dar pocos consejos, a ponerse él siempre por delante en cualquier ejemplo de lo duro que le fue reconocer la enfermedad y ponerse en tratamiento, y de lo duro que resulta mantener la abstinencia y cuando hay un peligro de recaída se puede resolver siempre y cuando uno/a se da cuenta a tiempo, de la forma más sencilla, hablando con quien mejor te puede entender: otro enfermo.

Benito era ejemplo de solidaridad, de sencillez, de voluntariedad, de tenacidad, de sacrificio, de esfuerzo, hacía que las cosas difíciles resultaran fáciles, tenía fe en los proyectos que pensaba que harían la vida más llevadera, y por eso los sacaba adelante. Inyectando a los que le rodeábamos su optimismo y sus ansias por conseguir una mejoría en la calidad de vida de todos los afectados por cualquier dependencia.

Como mucha gente sabrá, Benito ha sido pionero en la incorporación en nuestra sociedad del tratamiento de otras dependencias (en el Centro de Día ARTIC que se creó en 1999) aparte del alcohol, pues ya se daba por hecho que el alcoholismo era una enfermedad y ya tenía un tratamiento específico (desde 2002 está funcionando la Unidad de Prevención Comunitaria de ARTIC).

Durante 25 años ha luchado y conseguido que ARTIC sea reconocida en el mundo asociativo como una entidad capacitada para sacar adelante cualquier proyecto, aunque no fuera directamente relacionado con los objetivos de nuestra asociación. Y así hacer partícipe de una mejor calidad de vida, a través de la solidaridad, a tota de la sociedad.

Benito ha sido, es y será una persona a imitar.

__ Alfonso López y Pilar Escribano, vicepresidente y tesorera de ARTIC.

BIMTORRENT, número 141. Mayo y junio de 2004.

Carrera de lucha contra la droga Memorial Benito Pozo

Se retoma esta Carrera Popular después de unos años en los que por diferentes motivos no se celebró. Una lástima que no haya tenido continuidad, pues se estaba consolidando y era conocida por la gran familia de corredores populares que por estas fechas inundan las calles de nuestras ciudades.

Con la constitución de la Comisión Técnica de Drogodependencia, y dentro de las actividades recreativas, deportivas y culturales que desde esta comisión se van a organizar, esta Carrera es la puesta de largo. En la comisión están representados diferentes departamentos del Consistorio, entre ellos la FDM.

Nada hacía pensar que cuando se propuso desde la FDM retomar esta prueba iba a ser tan emotiva como se presenta, ya que en la organización de esta carrera debería de estar presente con nosotros uno de sus promotores que en nombre de la asociación de la que era presidente (ARTIC) creyó que era necesario promover actividades dirigidas a los jóvenes y que tuvieran resonancia popular, pero Benito, Benito Pozo,

está en nuestros corazones porque lo que vamos a hacer es una continuación de la línea en la que él trabajaba. Benito nos dejó hace escasos meses. Luchador empedernido contra todo aquello relacionado con la droga, no escatimó esfuerzos por eliminar esta lacra social.
La carrera por tanto lleva el nombre de CARRERA POPULAR LUCHA CONTRA LA DROGA MEMORIAL BENITO POZO, y se celebra el 19 de junio a las 19:30 horas en el circuito urbano de la avenida País Valencià con recorrido de 5.500 metros en categorías de 14 a 18 años cadetes y de 19 en adelante, seniors, así como para discapacitados.
Con premios para los tres primeros clasificados de cada categorías y para los locales.

__Pep Varela.

BIMTORRENT, número 142. Julio y agosto de 2004.

Benito Pozo, protagonista de los Premios ARTIC

La cuarta edición de los premios anuales que otorga ARTIC ha sido especial. El 29 de junio numeroso público se daba cita en los jardines del Hort de Trenor para rendir homenaje al impulsor de los mismos, el que fue fundador y presidente de la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca, Benito Pozo Roso. El 3 de abril falleció este hombre que luchó desde la década de los ochenta con tesón por mejorar su modo de vida y el de otras personas con problemas de adicción al alcohol, dignificando el concepto de alcohólico como el de una persona sufridora de una patología, no de un vicio; de una enfermedad que se puede controlar con grandes dosis de voluntad, dignidad y, sobre todo, aceptando la ayuda médica y psicológica por la que tanto luchó desde su posición como presidente de un colectivo y como persona. Benito Pozo ha sido un hombre elegante en sus formas y en su trato con quienes le rodeaban desde que asumió como propia la lucha contra los efectos devastadores que produce el abuso de las bebidas alcohólicas. Y nos ha dejado su ejemplo, su valor y constancia, su amor por la gente que le rodeaba, su trabajo social para ayudar a quienes necesitasen apoyo y solidaridad. Por eso, él y la junta directiva que trabajó con él codo con codo, crearon estos premios siempre merecidos porque requieren una completa evaluación de las trayectorias individuales o sociales de quienes son merecedoras de obtenerlos.
Por todo ello, esta vez los premios quizá estén mejor otorgados que nunca, se han resumido en uno sólo, el homenaje que la Junta Directiva de ARTIC ha dispensado a este hombre que podría pasar por ser una de las personas más nobles que yo haya conocido. Era amable, justo, solidario, y emanaba una elegancia natural que le hacía único. Su presencia y actitud prevalecían ante sus palabras, que siempre han sido rotundas y sinceras.
Esta es la opinión que tengo sobre Benito, de la que quiero dejar constancia en estas líneas, que si bien no creo que aporten mucho más a la memoria colectiva, son también mi reconocimiento propio.

El homenaje que le rindieron

La Junta directiva reconocía en un sincero homenaje la labor de Benito Pozo al frente de la asociación, su entrega constante y la ayuda que siempre prestaba a personas con problemas de alcoholismo y de diferentes adicciones.
En el acto de reconocimiento se entregó a los asistentes un revista sobre su vida, en la que se puede apreciar el buen concepto que sobre él tenían quienes le conocieron. En el transcurso del homenaje la Dirección General de Atención a la Dependencia entregaba a su familia una placa de agradecimiento, y el Ayuntamiento otorgaba a título póstumo un Acuerdo de Agradecimiento. El acto fue especialmente emotivo, la esposa, los hijos y los amigos más allegados de Benito Pozo se sintieron especialmente honrados con

esta manifestación de cariño y reconocimiento. El alcalde, Jesús Ros, la práctica totalidad de los concejales, el secretario técnico de la Dirección General mencionada, Aurelio Carrión, personas y colectivos premiados en las anteriores ediciones de los premios, representantes de asociaciones de la ciudad, los asociados y Junta Directiva de ARTIC, con Alfonso López y Pilar Escribano al frente, y el doctor Miguel Ángel Torres (que no quiso perderse el homenaje) entre otros, dieron testimonio de cuánto le querían y respetaban.

__ Ana Coronado, directora del BIMTORRENT.

BIMTORRENT, número 142. Julio y agosto de 2004.

Carrera Popular de lucha contra la Droga Memorial Benito Pozo

La prueba se celebró el 19 de junio a las 19.30 horas en el circuito urbano de la avenida del País Valencià. La participación se puede considerar óptima, rondó los 250 participantes entre hombres, mujeres y chavales que iban de los 14 a los 18 años. Los organizadores estamos seguros de que en la próxima edición, la de 2005, duplicaremos la participación.

Hubo trofeos para los tres primeros en las categorías absoluta masculina, absoluta femenina, primera local masculino y femenino, cadetes masculino y femenino. Además, ARTIC, que como siempre colaboró muy activamente, sorteó obsequios entre todos los participantes [...]

__Pep Varela.

BIMTORRENT, número 144. Diciembre y enero de 2005.

Del resumen anual de noticias de 2004

3 de abril. Despedida a Benito Pozo.

Moría Benito Pozo Roso, fundador y presidente de la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca (ARTIC), que desde los años ochenta se había dedicado a mejorar su modo de vida y el de otras personas con problemas de adicción al alcohol. Durante la entrega de premios ARTIC, que él creó, le sería rendido un sentido homenaje.

__ Jorge Sánchez Antúnez.

BIMTORRENT, número 144. Diciembre y enero de 2005.

Del resumen anual de noticias deportivas de 2004

ARTIC y la FDM retomaron la Carrera de lucha contra la Droga Memorial Benito Pozo

Una iniciativa que partió hace unos años y que después de un lapso de varios años vuelve a estar en el calendario atlético de la Comunidad Valenciana.

En el ánimo de los organizadores está la continuidad de esta prueba en años sucesivos y volverla a colocar en el puesto que le corresponde en el mundo de las carreras populares.

El vencedor en categoría absoluta fue Juan Alarcón López de Productos Alba de Torrent y en la femenina Brigitte Ferrán perteneciente al mismo Club.

__Pep Varela.

Fotografías

1986. ARTIC en la Calle Hospital.

En la cafetería de la asociación.

Reivindicando a un no a las drogas y al abuso del alcohol.

En una celebración.

Miguel Ángel Torres, Carlos Pérez y Benito Pozo.

En una jornada comarcal sobre el tratamiento y rehabilitación del enfermo alcohólico.

1989. Exposición de dibujos en un concurso escolar sobre el consumo del alcohol en La Torre.

1990. En una entrega de trofeos de los Juegos ARTIC, con la compañia de otros asociados de la FAC.

2001. En los Premios ARTIC, l'Hort de Trenor.

Miembros de la asociación de excursión en Morella.

Personal de ARTIC en un descanso. Calatayud.

Actuación del Grupo de Teatro en Teruel.

Miembros del Grupo de Teatro paseando por Teruel.

Visitando Tabarca.

Equipo de fútbol ARTIC.

2004. En la Trobada d'Escoles.

2004. Talleres de bebidas saludables en la calle.

La colaboradora Luz con Alfonso, el presidente.

Benito Pozo y Mª Victoria Madrid.

El matrimonio Pozo-Madrid en uno de sus viajes.

En la cena de Navidad de 2004.

Disfrutando de la fiesta.

Equipo de fútbol sala

De ocio, compartiendo juegos.

En la cafetería de la asociación se respira buen ambiente.

En una terapia.

Actividad en los talleres.

Profesionales de la rehabilitación.

A la entrada de los locales de ARTIC.

Alfonso López y Pilar Escribano trabajando en la asociación.

En una sala de la sede de ARTIC.

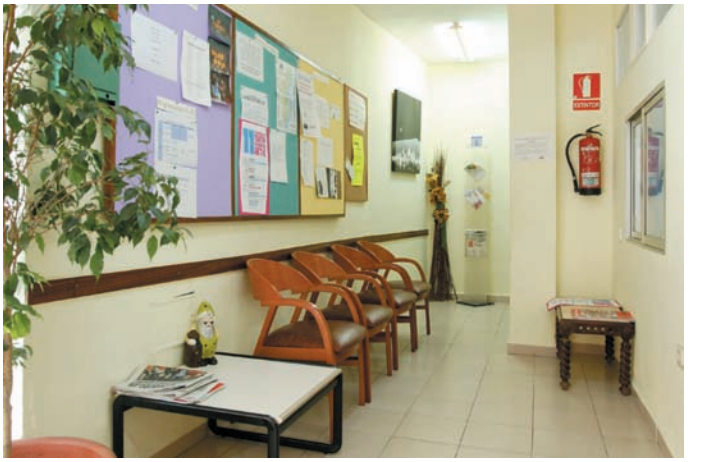
Componentes de la Junta Directiva de ARTIC.

En una de las cenas que se celebran los viernes.

Los menores que acuden con sus padres a la asociación juegan y se distraen.

Premiados en el Concurso de Teatro 2005.

Reconocimientos a ARTIC.



Interior del edificio de la asociación.

Sala de informática.

Un ensayo del grupo de Teatro.

Después del trabajo diario, reunión en los locales.

Inauguración de las Primeras Jornadas Municipales Espacio sin humo.

Miguel A. Torres, Alfonso López, Pamón Pacheco y Álvaro Marzal.

2001. Galardonados en la primera edición de los Premios ARTIC, a las Cortes Valencianas, Asociación de Deportistas contra las Drogas, Club Deportivo Herca, Diario Levante-EMV y Cadena Ser Valencia.

2001. Parte del público asistente a la primera edición de los Premios ARTIC.

2002. Premiados en la segunda edición de los Premios ARTIC: Unión de Periodistas Valencianos, al deporte, a la tenista Anabel Medina y a la organización Médicos del Mundo.

2002. Valentín Fernández, presidente honorífico de ARTIC.

2002. Benito Pozo, presidente de ARTIC en su discurso tras la concesión de los premios.

2003. Premiados en la tercera edición de los Premios ARTIC: Levante UD Femenino, Socidrogalcohol, Ayuntamiento de Torrent, y Comité Anti-Sida.

2003. Benito Pozo agradeciendo la asistencia al acto de entrega de los premios.

2004. Asistentes al acto en recuerdo de Benito Pozo.

2004. Homenaje póstumo a Benito Pozo.

2004. Alfonso López en su discurso de afecto y recordatorio a la labor desarrollada por Benito Pozo.

2004. El alcalde de Torrent con la esposa, hijo e hija de Benito tras otorgar la placa de reconocimiento a su labor por la asociación.

2004. Benito Pozo fue el protagonista de la cuarta edición de los Premios ARTIC.

2004. Pilar Escribano, colaboradora habitual de ARTIC recuerda públicamente a Benito Pozo.

2004. En el homenaje a Benito Pozo.

2004. El 29 de junio tuvo lugar la cuarta edición de los Premios ARTIC.

2004. Primera edición de la Carrera Memorial Benito Pozo.

2004. En la tribuna tras la Carrera popular de lucha contra la droga. Memorial Benito Pozo.

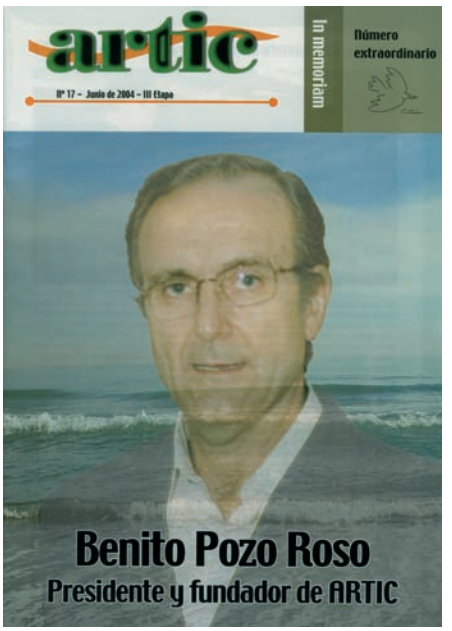
Tras finalizar la obra de teatro. 2005.

Alfonso López, presidente de ARTIC, impone la Insignia de la Asociación a José Bresó, alcalde de Torrent. 2005.

artic
BOLETIN OFICIAL DE ARTIC
Las Asociaciones de Alcohólicos Rehabilitados cumplen 30 años
MEDICINA Y SALUD: La osteoporosis, una enfermedad silenciosa • ENTREVISTA: Doctora Sales Gilabert • RECORRIDO TURÍSTICO: Una visita al parque natural de Ordesa y Monte Perdido • ECOLOGÍA: No tires los aceites por el desagüe • NUESTRA COMARCA: La Torre de Torrent: el símbolo de todo un pueblo

artic
Nº 13 - Junio de 2003 - III Etapa
Premios de Teatro ARTIC
Premio al deporte femenino
III Edición Premios ARTIC
Boletín Oficial de Artic • Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca
SUMARIO

artic
Nº 16 - Abril de 2004 - III Etapa
Participación social
Entrevista a: E. Cester Gilabert
Boletín Oficial de Artic • Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca
SUMARIO


artic
Nº 17 - Junio de 2004 - III Etapa
In memoriam
Número extraordinario
Benito Pozo Roso
Presidente y fundador de ARTIC

artic
Nº 18 - Octubre de 2004 - III Etapa
Asamblea y nueva Junta Directiva
V Edición Carrera Popular
X Edición del Concurso de Teatro ARTIC
IV Edición Premios ARTIC
Boletín Oficial de Artic • Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca
SUMARIO

artic
Nº 19 - Enero de 2005 - III Etapa
Cena anual ARTIC
Equipo de fútbol - sala ARTIC
Boletín Oficial de Artic • Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Torrent y Comarca
SUMARIO

AJUNTAMENT DE TORRENT