



TESTIMONIOS Y EXPERIENCIAS DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE ALCOHOL Y DE DROGAS ILEGALES

ASAYAR

TESTIMONIOS Y EXPERIENCIAS
DE PERSONAS CON
PROBLEMAS DE ALCOHOL
Y DE DROGAS
ILEGALES.

TESTIMONIOS Y EXPERIENCIAS
DE SUS FAMILIARES.

TESTIMONIOS Y EXPERIENCIAS
DE PERSONAS CON
PROBLEMAS DE ALCOHOL
Y DE DROGAS ILEGALES.

TESTIMONIOS Y EXPERIENCIAS
DE SUS FAMILIARES.

Elaboración, Redacción y Diseño:

Gerardo Aznar Rivera – Psicólogo de Asayar

Presidente de Asayar:

Ramón López López

Edita: Asayar (Asociación de Ayuda Antialcohólica
Rehabilitadora y de otras Drogas)

C/ Diego López de Zúñiga nº 26 (Polígono Pta. De Madrid)
28802-Alcalá de Henares - MADRID

1ª Edición: Diciembre 2006

© Propiedad y Derechos de ASAYAR

Para cualquier contacto E-mail: gar@cop.es

Queremos utilizar esta página exclusivamente para *agradecer* a las personas que han participado con sus testimonios en la elaboración de este pequeño libro testimonial, y con ello lograr el objetivo que les indicamos: “con vuestros testimonios y experiencias es muy posible que podamos acercarnos más a quienes por timidez, vergüenza, incredulidad, falta de decisión, etc., no creen en la rehabilitación de su adicción o les cuesta tomar esa firme decisión y gran compromiso de cambio.

Con la ayuda prestada esperamos como mínimo conseguir este propósito.

Gracias a todos vosotros: Grupo El Val, Grupo Nuvi y Grupo Cavi

ÍNDICE

• Agradecimientos	4
• Prólogo	6
• <u>TESTIMONIOS DE ENFERMOS</u>	8
◇ Testimonio 1	9
◇ Testimonio 2	19
◇ Testimonio 3	21
◇ Testimonio 4	25
◇ Testimonio 5	27
◇ Testimonio 6	29
◇ Testimonio 7	33
◇ Testimonio 8	33
◇ Testimonio 9	35
◇ Testimonio 10	37
◇ Testimonio 11	40
• <u>TESTIMONIOS DE FAMILIARES</u>	41
◇ Testimonio 1	42
◇ Testimonio 2	47
◇ Testimonio 3	49
◇ Testimonio 4	54
◇ Testimonio 5	58
◇ Testimonio 6	61
◇ Testimonio 7	64

PRÓLOGO

Cuando decidimos elaborar este libro testimonial, inmediatamente pensamos que, los propios integrantes de los grupos de terapia con los que actualmente trabaja Asayar, eran los mejores protagonistas y quienes mejor podían plasmar nuestras intenciones.

Esta idea se explica en cada uno de los grupos y muchos de ellos nos ofrecieron lo que a continuación se va a exponer.

Este documento de testimonios y experiencias de personas con problemas de alcohol y consumo de otras drogas ilegales, así como los testimonios de sus familiares, pretende: por un lado, sensibilizar social y familiarmente tanto a quienes ya tienen contactos con estas sustancias (alcohol, cocaína, hachís, etc.) de forma continuada, como para quienes su contacto es aún ocasional y precisamente por esta razón, nos adelantamos para que este tipo de consumo no pueda desembocar en una continuidad (abuso o dependencia) que ocasionara graves alteraciones en su, hasta ahora, cotidianidad reinante.

Por otro lado, queremos llegar a determinados sectores de la población, para que a través de este documento, empiecen a tomarse más en serio algo de lo que se habla mucho y de lo que se tiene poca conciencia individual y es el intentar aumentar la **percepción del riesgo del consumo de drogas (legales e ilegales)** en

su sentido más literal de la frase, así como, que pueda servir como medida preventiva, cuestión ésta, de vital importancia en el ámbito de las drogodependencias.

De los testimonios, experiencias y reflexiones sobre la vida de consumo tanto de alcohol como de otras drogas ilegales que presentamos, tanto de sujetos en tratamiento como de sus familiares, debemos aclarar que unos aún continúan trabajando en su programa de rehabilitación, otros han terminado y otros han abandonado el mismo.

También muchos de ellos señalan cómo llegaron y cómo se encuentran en la actualidad, lo que facilitará entender que la recuperación en adicciones existe.

Advertir que se ha intentado utilizar todo el contenido que el testimonio original ofrecía, con determinadas expresiones que, para no descontextualizar los sentimientos, hemos considerado oportuno mantener y que la crudeza y realidad de muchos de ellos hacen que se refleje el sufrimiento humano que provoca vivir en el infierno de las drogas.

A la vez, se ha intentado obtener cierta representatividad, en los testimonios, de lo que se puede llegar a hacer bajo los efectos de sustancias adictivas y por su falta de control respecto a las mismas.

Por último, señalar que se ha mantenido el anonimato de cada una de las personas que han ofrecido su testimonio por deseo expreso de muchos de ellos y en otros casos, por nuestra parte, al creer que lo importante era la historia y no el personaje de la misma.

TESTIMONIOS DE ENFERMOS CON ADICCIÓN A ALCOHOL Y/O A OTRAS DROGAS ILEGALES

TESTIMONIO 1

Hola, mi nombre es J.L. y quisiera contar un poco sobre mi amarga y triste vida. Tengo 41 años y de ellos pocos son los recuerdos que tengo de felicidad.

Uno de aquellos recuerdos, tranquilos y felices fue en mi adolescencia. Era muy mal estudiante pero muy buen deportista. Fue en el colegio cuando me inicié en el atletismo; destacaba bastante en los Cross que organizaban en el colegio y me metí en un club de Alcalá para hacer atletismo. Empecé a competir y hacer muy buenas marcas en pista, especialmente en 1500 mtrs. obstáculos. Fui federado por la Federación Española de Atletismo. Me llamaron para concentraciones por toda España y competiciones de niveles más elevados.

Llegó un campeonato en Anoeta, San Sebastián, con gran éxito, pues quedé subcampeón de España en la prueba de 2000 metros lisos.

Cuando llegué a Alcalá de Henares, me llevaron al periodo Puerta de Madrid donde me entrevistaron. También fui a la radio para, igualmente, entrevistarme.

Con aquél triunfo y con 16 ó 17 años, sí que era feliz, todo marchaba bien; tenía amigos por todos los sitios, mi familia orgullosa de mi y me sentía querido por todos. Mi padre orgulloso, fanfarroneaba con los amigos en el bar, cosa que no me gustaba (que estuviese hablando siempre de mi). Pero me reía con él y hablábamos.

Hoy vivimos en la misma casa y ni siquiera nos miramos a la cara. Antes a mi madre le brillaban los ojos de alegría, hoy le brillan de tristeza. Recuerdo que no podía estar yo en los bares porque me molestaba el humo y rápidamente tenía que salir. Hasta hace poco no podía salir de ellos, incluso, a veces, me tienen que echar de ellos.

Conocí a una chica en el instituto. “Sí”, fue mi primer amor, pues me enamoré y empezamos a salir. Todo marchaba muy bien, a los 2 años se tuvo que ir con su familia a Zaragoza por asuntos de trabajo de los padres.

Decidimos seguir. Yo me fui a la mili y en la jura de bandera, me fui a verla. Cuando llegué estuvimos hablando y me dijo que no podíamos seguir así. Yo intenté convencerla de que siguiéramos, pero sin éxito. Creo, bueno no, afirmó que en ese momento, empezó mi amarga carrera de enfermo alcohólico. Esa misma noche comencé a beber sin control ninguno, para desahogarme, pero cuanto más bebía más me hundía y más me acordaba de ella. Llegó un momento en que mis manos se me agarrotaron, con un dolor inaguantable. Me fui como pude para su casa y su familia al verme en esa situación me llevaron al hospital. Una vez allí me pusieron una inyección que poco a poco hizo que se me fuera pasando. Esa noche fue la primera experiencia amarga con el alcohol. A la mañana siguiente, recogí mis cosas y sin decir nada me fui. Aunque han pasado muchos años me suelo acordar bastante de ese dolor tan inmenso que sentí en mis manos y, sin duda alguna, producido por el consumo de alcohol.

Seguí haciendo el servicio militar y no había día que no me acostara embriagado. Cuando me daban algún permiso, mi cabeza, como de forma automática, se activaba y sólo pensaba en beber. Una de mis experiencias con el alcohol que, con suerte, hoy puedo escribir y contar fue una noche, estando de permiso de fin de semana, recuerdo que fui a acompañar a una chica a su casa y despidiéndome de ella me dijo “vete para casa, pues ya has bebido bastante por hoy”. Todo convencido le dije que sí, pero a mitad del camino me miré la cartera y comprobé que apenas llevaba dinero, pero lo que sí llevaba eran muchas ganas de seguir bebiendo. Tengo que conseguir dinero, me dije y no dudando nada, me puse delante de la puerta de un comercio, dando una patada con todas mis fuerzas conseguí romper una de las lunas de la puerta, rápidamente me introduje en el comercio, empecé a buscar y a mirar por las cajas registradoras, cuando de repente oí unas voces de la calle “policía, salga con las manos en alto”. Corrí hacia la puerta y salí a la calle, eché a correr todo lo que pude, me dieron el alto, pero al no parar, dispararon. Recuerdo que en un principio dispararon al aire, pero como seguía sin parar, me dispararon a mí. Al oír el silbido de las balas e impactando en una fachada de la calle de enfrente, comencé a tropezar y cayendo al suelo. Me esposaron y me llevaron a Comisaría. Les dije que era militar.

Llamaron al cuartel de inmediato y vinieron a por mi. Yo tenía un tío capitán en el cuartel, y cuando se enteró no dudó en hacerme una visita muy especial.

Estaba en el calabozo de comisaría, dormía solo, teniéndome incomunicado. Sobre las 4 de la madrugada

oí abrirse una primera puerta al fondo del pasillo y una voz grave y fuerte preguntó por el soldado J.L. Abriéndose las rejas de mi celda entró mi tío. Pocas fueron sus palabras pero las suficientes para no poder dormir en muchas noches. Sus palabras fueron: “J.L. te has cargado a la familia y en especial a tu madre, seguidamente, acercándose a mi, sacó su pistola y poniéndomela en mi cabeza me dijo: “los tiros que no te han pegado esta noche la policía, si no cambias y dejas de beber, te los pegaré yo personalmente.

Estuve 4 meses incomunicado. Me sacaban a trabajar con dos escoltas, pero como no había mucha vigilancia en los calabozos, no me faltaba de nada. En esos 4 meses, probé toda la clase de sustancias: anfetaminas, speed, tripees, coca, chocolate, aceite, etc. Por supuesto, todo esto acompañado de mi inseparable y gran amigo el alcohol.

Cada 15 días tenía visita de mi familia. Sólo venía mi madre y mi novia. Al terminar la visita tenía que sumergirme en alcohol, pues, no podía quitarme de la cabeza aquella tristeza y rota mirada de la persona que un día me dio la vida.

Al tiempo me salió la sentencia y me condenaban a 4 años de prisión militar, pero entre mi tío y algunos cargos más lo arreglaron y no llegué a cumplir nada.

Muchas veces recuerdo la escena de los disparos y pienso que si aquella noche hubiera dejado de vivir, tal vez, personas a las que les he hecho sufrir tanto, hoy estarían más tranquilas, pero como bien se dice, todos

tenemos un ángel de la guarda, yo creo que esa noche más de un ángel estuvo a mi lado.

Llegó el día de licenciarme y todo el mundo fue a celebrarlo. Claro, cómo iba a faltar yo. Creo que estuvimos 4 ó 5 días deambulando por Madrid. Primero éramos unos 10 ó 15, luego 6 ó 7, después 2 ó 3 y por último quedé yo sólo junto a la copa que tenía siempre en las manos.

Fueron pasando los meses, los años y conocí y estuve con muchas mujeres, pero no me aguantaba ninguna. También recuerdo que una de ellas se quedó embarazada y decidimos abortar. Al no tener dinero para pagar el aborto, nos lo dejó una pareja amiga nuestra. Una vez realizado y pagado el aborto, comprobé que sobró bastante dinero, por lo que había que celebrarlo. Estuvimos en Madrid casi toda la noche, hasta que a mi compañera le vino una hemorragia debido a no guardar reposo como le habían recomendado. Fuimos a urgencias y la ingresaron una semana. Avisaron a sus familiares y yo me largué antes de que aparecieran, pues me temía lo peor.

Cada vez eran más fuertes mis ingestas. Primero eran los fines de semana y luego todos los días.

Al amanecer tenía una serie de arcadas que me cortaban la respiración, como si fuera a echar el corazón por la boca. Luego me entraba frío y luego calor. Siempre he dicho que eso tenía que ser del diablo. Tenía que vestirme y salir a buscar un bar abierto, con dos o tres copas desaparecían las arcadas, los fríos y los calores.

Sabía y era consciente que verdaderamente yo tenía problemas con el alcohol.

Trabajando en una fábrica de cartón conocí a una mujer guapísima que, con el tiempo, fue mi mujer, pero al cabo de un año todo empeoró a causa de mi dependencia al alcohol. Cierta día me dijo que tenía que elegir entre la bebida o ella. No dudé un momento y le dije que me quedaba con mi bebida. Al poco tiempo, me vi solo en un pueblo, llamado Molina de Aragón. Yo trabajaba de solador con mis cuñados, pero al verme de esas maneras todos los días, me despidieron. Normal, me iban a buscar a casa para trabajar pero no podía levantarme de la cama.

Cierta día, con una buena ingesta, ya cansado, me senté en un banco de la calle, miré al cielo y dije Dios mío, he cambiado a mi mujer por Alcohol, ¿qué me está pasando? No dándome cuenta de mi enfermedad yo seguía bebiendo.

Y un día se me acercó de nuevo una nueva mujer. Preguntándome, hablamos y hablamos y de la noche a la mañana se vino a vivir conmigo.

Ella también bebía, pero con cierto control. Yo no tenía trabajo y tuve que empezar a buscar. Encontré rápidamente gracias a ella, ya que llevaba bastante tiempo viviendo allí y conocía a mucha gente.

Comencé a trabajar en el monte de desbrozador, parecía que todo marchaba como la seda. Teníamos muchas cosas en común. Salíamos los fines de semana

de copas y nos gustaba bailar hasta que no podíamos más. Yo pensaba que era la mujer de mi vida. Tuvimos una hija, Tamara; qué ilusión, soy papá, ahora tendré que cambiar. Pero ¿cómo cambiar? Caí de baja por problemas de la espalda y tuve que dejar de trabajar, entonces ella, la mamá, se tuvo que poner a trabajar para seguir adelante.

Cuando la mamá trabajaba yo vestía y cambiaba a mi hija, pero no para llevarla al parque, sino para ir al bar. En el carrito íbamos haciendo el recorrido, primero a uno, luego a otro y otro...

Recuerdo que la niña lloraba o de hambre o porque había que cambiarla. Yo miraba el reloj y me decía “todavía es temprano, su madre sigue trabajando y no hay prisa, hay tiempo para dos copas más”.

Los comentarios sobre mis visitas a los bares le llegaron a la madre. Tú J.L. estás todos los días metido en los bares con la niña. Así empezó a nublarse nuestra relación y se lo negaba como buen enfermo alcohólico.

Pasaron los meses y no me recuperaba de mi espalda. Como no teníamos ni para comer, mis padres de vez en cuando nos mandaba algo de dinero, pero todo el dinero que pasaba por mis manos desaparecía en pocas horas. Agobiado por esta situación, una tarde, aprovechando que unos vecinos no estaban en su casa, me metí por el patio de luces en su casa. No recuerdo la cantidad que les robé, pero eso me llevó a meterme en otra y otra. Fueron muchas casas las que robé. A mi

pareja, madre de mi hija, nunca le decía la verdad, aunque ella sospechaba algo, nunca lo supo.

Me dieron una pequeña pensión de invalidez. Con ese dinero nunca compraba alimento ni para la casa ni para la niña. Lo gastaba todo en alcohol, pues la comida, leche, pañales, etc., que lo pagase su madre que para eso trabajaba, encima que estoy todos los días con la niña (qué hipocresía la mía). En la nevera de mi casa siempre había litros de cerveza, cartones de vino pero ¿y los cartones de leche?

Discusión tras discusión, decidimos que no podíamos seguir así y que fuera buscando la vida. Tal fue mi rabia que busqué la solución en el bar. “Una copa socio”. Al rato llega un conocido, lo invito a otra copa y saco la conversación: “la puta ésta me tiene hasta los cojones”, ¡pon otra copa ¡y otra...así hasta el amanecer. Fui a casa de mis padres a vivir. Pasaron 3 años y no supe nada de mi hija.

Intentaba llamar, pero siempre era mañana y mañana. Me puse a trabajar y no me duro mucho, pues siempre era lo mismo, cobraba y ya no aparecía hasta agotar todo el salario. Trabajos y trabajos y siempre era igual.

Una noche conocí a una mujer. Tenía también problemas con el alcohol, pero como íbamos del mismo palo, todo marchaba bien. Nos fuimos a vivir de alquiler y empezó el infierno. Ella con sus ingestas y yo con las mías. No nos teníamos respeto alguno. Cuando yo me

descuidaba ella me robaba el dinero. Yo sabiendo que era ella, le agredía, pero daba igual, lo negaba siempre. El dinero que yo ganaba a trancas y barrancas, lo escondía por la casa para que ella no me lo viera. Ya, cierto día que no podíamos seguir, una noche, llegué a casa de muy mal humor. Ella dormía, la saqué de la cama y la eché de la casa, cogiendo todas sus cosas y arrojándolas por la terraza. No supe, en un tiempo, nada de ella. Debíamos 4 ó 5 meses de alquiler y tuve que irme una noche a vivir en la obra donde trabajaba. Hablé con el encargado y me dejó durante un tiempo pasar las noches en el cuarto de las herramientas. Por las noches pasaba frío. Todo el cuerpo me dolía, apenas tenía sitio para estirar las piernas. Cuando llegaba el día de cobrar pensaba en coger una pensión para poder ducharme y descansar al menos unos días, pero todo lo gastaba en alcohol. Ya no tenía dinero ni fuerzas para trabajar, me estaba matando. Creo que el encargado me pilló durmiendo en horas de trabajo 3 ó 4 veces hasta que llegó el día del despido. El dinero que cobré me duró 5 días y fue cuando cada vez me veía más sólo.

No tenía ganas de seguir trabajando, ya no tenía ganas de nada. Sentado en un banco con el típico cartón de vino, con hambre, frío, pena, me dije ¿Qué hago?. No quería ir a casa de mis padres, me daba vergüenza que me vieran en ese estado, Flaco, con barba, ojeras, sucio... Entonces alguien se me acercó y me estuvo hablando de un centro que ayudaban a gente que no tenían nada. Era un centro religioso y me fui. Me llevaron a Valladolid 3 meses, luego a Barcelona 2 meses. Ni mi familia, ni nadie supieron nada.

Al cabo de ese tiempo decidí salir. Era bastante complicado, ya que yo les interesaba, pero al final conseguí salir, además, nunca estuve a gusto.

Volví a casa de mis padres, y al verme se alegraron mucho. Les estuve contando todo lo sucedido.

Me puse a trabajar con un amigo y durante un tiempo, unos 3 meses, la verdad que todo marchaba muy bien, pero recuerdo un día de verano de mucho calor que me entraron ganas de beberme una jarra de cerveza. Me dije “una jarrita y vale”. Cuando me di cuenta estaba todos los días con la jarrita. Quise mantener esa cantidad, pero poco a poco fue subiendo la cantidad de 1 a 2 y luego a 3. Una noche decidí salir, pues hacía tiempo que no veía a la gente del barrio. Tenía otra vez en la cabeza el mismo pensamiento 2 ó 3 copas y para casa, pero tras la tercera ¿quién se iba a casa? Sabía que si me iba para casa me sentiría mal, pero si me quedaba, sería peor. En fin, que me quedé con la peor y otra vez en el pozo, pero cada vez más oscuro.

Por la mañana, me levantaba con muchas arcadas y nervioso. Sabía lo que tenía que hacer para quitarme ese mal. Volvía a beber y las arcadas y temblores desaparecían.

También tuve noticias de mi compañera, de la que sabía algo, pero no tanto. Había fallecido. Tenía bastantes enfermedades a causa del alcohol.

Bueno, quedan muchas cosas sueltas entre todo esto que he contado, pero sé que el alcohol no me ha hecho muy feliz en mi vida.

Ahora que llevo un tiempo en abstinencia y al escribir estas líneas, me paro a pensar y tengo que respirar muy hondo para poder seguir, pues mis ojos se me encharcan de lágrimas, cosa que hacía mucho tiempo que no me ocurría. Tantas cosas perdidas, incluso personas queridas por mí que, hoy en día, ya no están en vida por culpa de la adicción al alcohol.

Lo que tengo claro es que el abuso del alcohol y de otras sustancias adictivas, no conducen a nada bueno, si no a todo lo peor que uno pueda imaginar, pero algún día, espero y confío salir de esta esclavitud de vida.

Lo que más me duele de todo esto es que el alcohol me engañó y me robó a mi hija y estoy dispuesto, poco a poco, a recuperarla y estar cada vez más cerca de ella y para eso sé que tengo que seguir luchando y aprendiendo con vosotros, con mis amigos de verdad, con Asayar.

TESTIMONIO 2

Me llamo J., tengo 36 años y soy, policonsumidor y ludópata. Con este testimonio quiero dejar patente hasta dónde se llega por las adicciones sin importarte nada ni nadie.

Estoy divorciado y tengo una niña de cuatro años, a quien puedo perder si en un plazo de 2 años dado por el juez en el momento del divorcio no me rehabilito, por eso digo que, no nos importa nada ni nadie, porque después de lo que acabo de exponer hice una de las más y la voy a contar.

Era un domingo y me encontraba con mi pareja actual y hacia las diez de la noche me vinieron ganas de consumir y en vez de decírselo para que me hubiese ayudado, lo que hice fue mentirle y decirle que me encontraba mal y que me iba a mi casa. Pero no fue así, lo que hice fue irme a comprar cocaína para satisfacer mi deseo de consumo y acto seguido me fui al bingo para jugar y beber al mismo tiempo y en ese bingo gané dinero y en vez de irme a casa lo que hice fue ir a comprar más cocaína e irme a Madrid a otro bingo con el afán de ganar más dinero. “Joder, qué nos pasa cuando hemos consumido y no somos dueños de nosotros mismos”.

Allí estuve jugado y consumiendo a la vez, perdiendo el dinero que gané y el que pude sacar con las tarjetas que llevaba hasta que cerraron el bingo.

Y no contento con lo que había perdido me fui a una pensión a dormir y esperar al día siguiente a sacar dinero del banco para seguir jugando cuando lo volvieran a abrir. Lo abrieron a las dos de la tarde más o menos y empecé a jugar y a consumir porque, cuando cerraron por la noche, me las ingenié para comprar más cocaína. Estuve jugando y consumiendo hasta que volvieron a cerrar el bingo con un gasto total de más de 2.300 €; digo más o menos porque ya no era consciente de mí y tenía lagunas de memoria.

Todo lo expuesto lo hice sin que mi familia ni mi novia supieran nada de mí, llegando ellos a pensar que me había ocurrido algo.

Actualmente me encuentro en la asociación Asayar, haciendo un programa de rehabilitación y hoy por hoy soy la persona más feliz del mundo, porque estoy recuperando todo lo que había perdido.

Por lo que acabo de contar, invito a las personas con adicciones, que se pongan en manos de especialistas.

La vida sin adicciones es muy bonita y aunque creamos que no es un problema, sí que lo es y mucho más grave de lo que parece porque llegamos a perderlo todo y a que la gente que nos quiere se aleje de nosotros....Y al final, vernos desamparados y solos. Lo digo por propia experiencia.

TESTIMONIO 3

Me llamo D.C.F No quiero empezar mi historia personal, sin antes agradecer a todo el grupo de ayuda en general el desinteresado trabajo que están desarrollando a personas que se encuentran en mi situación como enfermo alcohólico. Muchas Gracias.

Tengo muchísimo para contar porque mi problema lo llevo arrastrando desde hace aproximadamente 22 años. Pero mi deterioro físico y mental, lo he estado padeciendo hace 3 años.

Como decía, una de ellas y por cierto muy sonado, fue el verano de 2005; hacía mucho tiempo que mi mujer

no se ponía de acuerdo conmigo en nada y no se lo reprocho, el problema lo tenía yo mismo y no me quería dar cuenta. El caso es que decidimos ir al Parque de Atracciones (con la niña). Para mi, ese día fue un DESASTRE TOTAL. Bueno, el día fue transcurriendo muy bien, nos divertimos mucho, risas por aquí, risas por allá, los 3 juntos. Yo me sentía el tío más afortunado del mundo.

Llegó la hora de la comida y el día cambio totalmente. Entre comida y comida, fue consumiendo vino, cerveza, chupitos y terminé con los cubatas. Me puse en un estado de embriaguez bastante serio. Mi mujer y mi hija empezaron a sentirse incómodas y avergonzadas de mi actitud, como siempre, lo único que decía en ese estado era tonterías y más tonterías.

La paciencia de mi mujer llegó a un límite y me dijo que si seguía comportándome de semejante manera cogía a la niña y se iban para casa, con lo que, me puso como siempre, agresivo y con ganas de tener la razón sin tenerla, me dijo que de todas las formas no montarían en el coche en el estado en que me encontraba. Eso fue para mi la gota que colmó el vaso, como siempre, ¡YO CONTROLLO, NO ESTOY BORRACHO, QUÉ TE HAS CREÍDO, ESTÁS TONTA!, bueno os podéis imaginar a qué situación podemos llegar.

El caso es que terminé más solo que la una, como siempre. Me encontré en la cafetería del Parque tomando copas y dándole la charla al camarero.

Ya entrada la tarde, decidí marcharme del Parque de Atracciones en un estado lamentable y en vez de

regresar a casa con el riesgo por la conducción, me dio por irme a Carabanchel Bajo a visitar a los colegas o conocidos, porque Amigos no tengo desde hace mucho tiempo (los perdí por mi mala cabeza). El caso es que me encontré en los sitios de siempre poniéndome CIEGO de todo, no sé como, pero el caso es que me tiré de “marcha” 3 días, aunque es verdad que debería haber pensado que, lo que hacía, era “DESTROZÁNDOME LA VIDA”.

Cuando fundí todo el dinero que tenía, decidí regresar a casa. Una vez en Alcalá, no se me ocurre otra cosa que meterme en el “bareto” del colega y le dije que me fiara unas copas que se las pagaría al otro día, lo que aceptó gustosamente.

Como podéis imaginar terminé como de costumbre, ese era mi estado normalmente. En un momento dado me dio por subirme para casa y lo único que se me ocurre es empezar a discutir con mi mujer, sin razón alguna; mi agresividad fue en aumento, a tal extremo llegó, que me puse como loco; la niña llorando, mi mujer hundida moral y físicamente. Total, un caos familiar y, lo grave, es que me daba todo igual, no sentía nada, mi mujer cogió a la niña y ante la situación insostenible que se generó, se marchó.

Al día siguiente, cuando dormí la borrachera, me di cuenta, como siempre, de algunas cosas que ocurrieron, porque llegó un momento que ya no recordaba todo, como he mencionado, por mi estado mental, provocado por el Alcohol. Días atrás, me enteré que tuvieron que irse a un hotel a dormir. Lo de siempre, me puse a llorar y a pedirle perdón, que no volvería a pasar

más; os podéis imaginar las mentiras que se me ocurrieron en ese momento y como siempre me dio otra oportunidad.

Ésta es solo una de las muchas “putadas” que he cometido en mi vida en general, casado y soltero.

Hasta el 21 de febrero de 2006 que gracias a Dios, me puse en manos de este gran equipo de Psicólogo y Terapeutas de grupo de Asayar.

Me encuentro en mi 8º mes de rehabilitación y me encuentro mejor que nunca, estupendamente.

Poco a poco estoy recuperando a los míos, porque los tenía perdidos totalmente. Siento, día a día, el calor perdido.

Mi mujer y mi hija me están apoyando muchísimo, no sé como podré agradecer a las dos ese cariño que me están dando, nos miramos a la cara, nos reímos los 3 juntos, nos abrazamos como nunca, con sentimientos profundos.

Resumiendo, de esta manera puedo decir que verdaderamente estoy recuperando A MI FAMILIA.

GRACIAS A TODOS.

TESTIMONIO 4

Era una de tantas de las que cometía. El problema mío es que no me sé controlar, que cuando bebo quiero seguir hasta que me pierdo y no soy yo.

Una vez estábamos en una fiesta de fin de año. Todos estábamos contentos, yo como siempre venía ya con mis copas de más. Estaba con mi mujer, sus hermanas y más amigos. Yo, como siempre, tomando pasaban las horas y seguía bebiendo. Ya estaba contento y había un amigo que no bebía. Yo pensaba, qué tonto, cómo lo estamos pasando de bien. No me daba cuenta de que no bebía porque tenía que conducir. Pasaron las horas y nos teníamos que ir. Yo no quería porque lo estaba pasando fenomenal, así que empecé a discutir. No me controlaba, era lo que me pasaba siempre. Al final consiguieron que me calmase. Cuando salimos de la fiesta íbamos en el coche y me enojé porque no querían seguir la fiesta (bebiendo), formé un escándalo importante. En una de esas cogí al conductor por el cuello; por poco nos salimos de la carretera, me quería tirar del coche, lo logré, pero salió la hermana de mi mujer y me cogió, me logró calmar “no era yo”. Cuando bebía, me transformaba en otra persona, lo contrario a lo que soy yo, nadie me conocía, era otra persona. Por eso, el alcohol nos convierte en las personas que no queremos y además, luego nos arrepentimos.

Quién diría que no pudiera haber pasado una desgracia si no llega a controlar el coche. Me hubiese arrepentido toda mi vida por culpa de unas copas que no merecen la pena.

Por eso y muchas más cosas, decidí buscar ayuda, porque sé que tengo un problema con el alcohol, del que ahora me doy cuenta.

“Tantos errores cometemos para darnos cuenta de un problema tan grave como es el alcohol y las drogas”. Nos damos cuenta cuando perdemos seres queridos, pero estoy a tiempo de arreglarlos poco a poco, ya que el alcohol no es la solución. La solución está en combatir la enfermedad y seguir adelante con la vida que, además, es más hermosa sin alcohol.

TESTIMONIO 5

Me llamo J.C., tengo 35 años y he desperdiciado 20 años de mi vida consumiendo drogas.

Debido a mi falta de personalidad me gustaba más a mi mismo estando bebido o drogado.

Lo que, al principio me parecía algo común, “que todo el mundo lo hace”, con el paso de los años se me convierte en un problema, con una solución muy difícil y que se me escapa de las manos.

Durante estos años de consumo, voy teniendo problemas en el trabajo, con mi familia, problemas con la justicia por conducir ebrio (hasta 3 retiradas de carné), etc.

Pero lo peor de todo es que no era capaz de llevar a cabo ningún proyecto. Esto me producía gran frustración, pérdida de autoestima y así me iba haciendo daño psicológicamente. Este daño me hace estar más dependiente de estas sustancias y para mitigar el malestar conmigo mismo, me aferro más a las drogas (cocaína).

Con el tiempo empiezo a gastarme, a primeros de mes, todo el dinero y espero hasta otro mes para cobrar con la firme convicción de que no me va a volver a pasar. Llega el día de cobro y me vuelve a pasar, así un mes tras otro y durante años.

Es como si alguien te pisara el cuello y no puedes levantarte por mucho que lo intentas.

Al final, encontré a Asayar, sus terapias, etc., No creí que me pudieran ayudar, pero así fue. Me ayudaron y me ha cambiado la vida. En un año he conseguido más cosas que en toda mi vida y he descubierto algo: “que tengo más personalidad de la que yo creía”.

TESTIMONIO 6

CENA DE EMPRESA

Todo comenzó un día a las 20:00 horas. Había quedado con todas mis compañeras, mi encargada y jefa para cenar en un restaurante gallego para dar lugar a una cena de empresa para la que yo trabajaba por aquél entonces. Pero, en especial, cuatro compañeras y yo habíamos organizado cómo iba a ser esa noche, pero nunca imaginamos cómo iba a terminar.

Comenzamos a cenar acompañando esos gloriosos manjares con un buen vino típico de Galicia. Cuando íbamos por el segundo plato ya se notaban los efectos del vino en nosotras cinco. Al llegar al postre decidimos ir de dos en dos al baño para que se notara menos; mientras, una de mis compañeras preparaba las rayas de cocaína. Cuando volvimos del baño no queríamos ni postre, ni nada de nada. Seguíamos haciendo la misma operación de ir al baño de esa manera para consumir cocaína, hasta que salimos del restaurante, porque se decidió ir a tomar algo.

Estando en el andén del metro, se veía al resto de mis compañeras, encargada y jefa en un lado y a nosotras cinco totalmente apartadas en otro, porque, mientras, una compañera partía las pastillas para repartir en trocitos que, después, nos tragaríamos sin agua y sin nada. Podíamos notar cómo el amargor bajaba por la garganta y el resto de mis compañeras podían apreciar la cara de asco que se nos ponía a las cinco.

Llegamos a la discoteca y fuimos las cinco directamente al baño a consumir más cocaína. Salimos, nos pedimos nuestras copas y mi compañera comenzó a partir de nuevo más pastillas. Ella era la que llevaba toda la droga encima. Me dio el trocito con tan mala suerte que se me cayó al suelo; empecé a buscarlo y en ese momento se acercó mi jefa y me dijo ¿Qué buscas? Y le dije: un anillo y se puso a buscarlo conmigo al igual que otra compañera de las que no venían en nuestro grupito. Pasaron dos minutos de tensión hasta que vi el trozo. Me quité el anillo que llevaba puesto, me agaché, cogí el trozo de pastilla en una mano y el anillo en la otra y les dije a todas: ¡ya lo he encontrado!, me giré y me comí la pastilla.

Fuimos a otro bar todas y, mis cuatro compañeras y yo, además de ir dando la “nota” por la calle, cuando llegamos al bar, continuamos esnifando cocaína y consumiendo más pastillas, hasta que decidimos que queríamos ir a una discoteca de música bacalao, ya que era la música que nos gustaba. Se lo dijimos a todas y nos respondieron que ellas preferían quedarse por la zona, pues, ese tipo de música no les gustaba, por lo que nos despedimos y nos fuimos.

Al llegar a la discoteca, consumíamos de todo: cocaína, pastillas y alcohol, hasta que en un momento que me encontraba en el ropero, me empecé a encontrar mal.

Mis pupilas estaban como platos, me quedé paralizada, no podía oír nada, me empezaron a dar convulsiones, mi

compañera, que se encontraba a mi lado, me zarandeaba, pero no podía oír sus palabras, mientras, otras dos compañeras estaban bailando en la pista y la otra en el baño sentada en la encimera del lavabo con los ojos medio cerrados y tiritándole la mandíbula.

Yo no podía oír, sólo podía pensar y en esos momentos me acordaba de Dios más que nunca. Sólo le pedía que, por favor, me sacara de esa. La compañera que tenía a mi lado me seguía zarandeando, hasta que por un milagro o porque conseguí reaccionar, empecé a escuchar de nuevo la música y a mi compañera que me repetía una y otra vez: ¡Qué te pasa, qué te pasa! Y le dije: no lo sé, pero no podía oír.

Fuimos a la pista y le preguntamos a las dos que estaban bailando que dónde estaba la que faltaba y nos dijeron que estaba en el baño. Fuimos allí, la intenté reanimar porque me encontraba asustada después de lo que me había ocurrido a mí. Le echamos agua por la nunca, le mojamos la cara hasta que pudo reaccionar.

Al final de la noche, tres compañeras se fueron a casa y nos quedamos la que se había encontrado mal y yo, porque nos enrollamos con dos chicos.

Cuando estábamos con ellos fuera de la discoteca, en la calle, estábamos cada una besándonos con nuestros respectivos chicos, hasta que yo me tuve que separar de él, porque un poco más y le vomito

encima. Pasé tal vergüenza..., pero al fin y al cabo tengo que reconocer que ese chico me trató muy bien.

La mejor conclusión que puedo sacar de esa noche, es que no quiero repetirla nunca más, porque aparte de que podía haber ocurrido una desgracia, me podía haber quedado sin trabajo; quiero decir, que en ocasiones no nos paramos a pensar la cantidad de sustancias que le metemos a nuestro cuerpo y no llegamos a ser conscientes de que podemos llegar a la muerte; es así que, después de lo que me ocurrió esa noche, yo seguí siendo tan ignorante que continué consumiendo, pero ahora sólo espero que mi testimonio sirva de algo, que se dé alguien cuenta de que el consumo no nos lleva a ningún sitio, por eso ahora digo que la vida que llevo no la cambio por nada, pues, además de que estoy bien en todos los sentidos, puedo decir que soy libre y que no dependo de nada.

TESTIMONIO 7

La verdad es que voy a ser muy breve en la exposición de mi caso, pero quiero participar con mi experiencia relacionada con el consumo de alcohol. Tengo 71 años, llevo 8 años en Alcalá de Henares y aquí es cuando empecé a beber, ya que antes trabajaba y estaba prácticamente todo el día fuera de casa. Soy viuda, sin hijos y considero que he tenido serios problemas por beber alcohol, sobre todo de vino. A veces, tomaba más de lo normal y mis familiares me lo notaban y tras unos incidentes y con ayuda de mi hermana entré en Asayar. Gracias al Psicólogo Gerardo y todos los terapeutas, estoy bastante bien. Dejé de beber el 25 de septiembre de 2005 y actualmente estoy dada de alta. Gracias también a todos mis compañeros del grupo Cavi.

TESTIMONIO 8

...En el verano del año 2003 y estando de vacaciones, recibí la noticia más triste de mi vida, la inminente muerte de mi padre debido a una enfermedad terminal, un cáncer.

Al principio, para no pensar, me dedicaba a beber todos los días con el íntimo amigo de mi padre, quien también estaba muy afectado. Un urólogo me ponía al corriente de la enfermedad y de los pasos a seguir según su criterio.

Así transcurrieron mis vacaciones, hasta que llegó el día de volver al trabajo, ya en Madrid. De Madrid me trasladaron a Puertollano, donde estuve 3 meses. Durante ese tiempo, un fin de semana me trasladé a Asturias para ver a mi padre que ya estaba en fase terminal de la enfermedad. Fue llegar, dejar la maleta y salir a beber todo el día y toda la noche, llegando a casa casi a la hora de volver a coger la maleta para regresar, con lo cual, no tuve más tiempo que despedirme de mi padre, llorando y rogándole que me perdonara, ya que me había emborrachado. A él no le costó mucho perdonarme en el estado en el que estaba, pero recuerdo que me abrazó y que le brotaron lágrimas de los ojos, que yo creía que eran de emoción, pero que más tarde supe que eran de tristeza, pero no por él, sino por mí, porque ya me veía víctima del “vicio” como le diría más tarde a mi madre y ésta me confesase a mí.

Ahora, llevo varios meses en abstinencia y estoy recuperando lo que nunca debí perder, mi libertad, pero bien es verdad que no vale arrepentirse de lo que se hizo y sí trabajar para normalizar nuestras vidas, eso es lo realmente importante ahora.

TESTIMONIO 9

Me llamo L.D. tengo 43 años, soy enfermo alcohólico, y vivo en Alcalá de Henares.

El alcohol ha sido mi compañero desde los 16 años. Han sido muchas las que he liado y muchos los disgustos que he dado a las personas que me quieren, pero hay una que por reciente en el tiempo y grave, destaca sobre las demás.

El 6 de julio del presente año 2006, me levanté como la mayoría de los días, temprano para ir a trabajar. Quedé con mis compañeros donde siempre quedábamos, en un bar. Allí empecé a las 7 de la mañana a beber whisky. Cuando nos presentamos en el trabajo en Guadalajara, ya habíamos bebido unas cuatro copas.

Por razones del trabajo, ese día no trabajamos. Nos tomamos un par de copas más y regresamos a Alcalá y como era habitual nos tomamos unas cervezas en el bar.

A las cuatro de la tarde me presenté en casa. Discutí con mi mujer por el estado en que iba. Yo reaccioné mal y para imponerme intenté abusar de ella, de verdad os digo que no la hubiera forzada, que solo fue para asustarla, no fue una buena decisión. Ella llamó a la policía, me denunció y solicitó la separación.

Desde entonces mi vida es un calvario, la cual intento enderezar con la ayuda de Asayar. Ellos me

están ayudando a creer en mí mismo, estando despertando mi autoestima, me siento identificado con mis compañeros de terapia por la similitud de nuestros problemas y nuestro mismo objetivo, dejar de beber. Ellos son en estos momentos mi familia.

El alcohol, además de salud, me ha robado veintisiete años de mi vida y ha sido la causa de los sufrimientos de mi familia y mío.

Resumiendo, por el alcohol he perdido a mi familia, me he llenado de deudas económicas y mi vida es una enorme duda, pero confío en mi sacrificio o lucha y la ayuda de Asayar.

TESTIMONIO 10

...Era viernes y mi día libre, ya que soy camarero de profesión. Me levanté de muy buen humor y no sé cómo porque la noche anterior me acosté con una borrachera “de madre y muy señor mío”.

Era un día de primavera, del mes de abril. Cogí el coche y mi primera parada fue el bar. Entré en él con la intención de tomar un café, pero había un amigo que estaba bebiendo cerveza y sin pensarlo dos veces le dije al camarero que pusiera dos mas. Nos liamos a charlar y le dije a mi amigo que quería cambiar las bujías de mi coche, pues como antes he dicho estaba el día espléndido. Mientras hablábamos de cambiar bujías o no, seguimos bebiendo cervezas. Al rato se nos unieron 2 amigos más y nos pusimos a echar una partida a las cartas, apostándonos unas cervezas, pero como yo no soy bebedor de cervezas, me pedí lo que a mí me gustaba de verdad, ron con coca cola. La cosa siguió así hasta más tarde de las 3 de la tarde. Para entonces ya había bebido cinco cervezas por lo menos y cuatro cubalibres.

Ya eran las 7 de la tarde y entonces salimos a la terraza. Ya nos juntamos los matrimonios y ellas pidieron fantas, cervezas y seguía con mi ron con coca cola. En uno de los momentos alguien empezó a hacerse porros, lo que me animó mucho más a seguir bebiendo.

Las horas iban pasando, podía ser las once de la noche y en todo ese tiempo no había comido nada, por

tanto ya estaba bastante colocado, pero no por eso dejaba de beber, hasta que me quedé sin dinero.

Fue entonces cuando pensé en volver a casa y casualmente aparecieron 3 tíos de los cuales tan solo conocía a uno. Éste me presentó a los otros dos y me invitaron a un cubalibre, rechazándolo, ya que me había quedado sólo en el bar.

Uno de ellos tenía ganas de irse a un club del pueblo y yo le dije que no me quedaba dinero, pero eso a él no le importó, ya que también él llevaba unas copas de más. Me preguntó si tenía coche, yo le dije que sí y él contestó: tú tienes coche y yo dinero, pues vámonos y así hicimos.

Los otros dos con los que había estado, al vernos en tal estado no se apuntaron y allí los dejamos.

El viaje no duró mucho, ya que al coger la avenida, nos dimos de frente contra una farola. A mí no me pasó nada, pero al que venía conmigo se le reventaron las tripas. Algún coche que pasó llamó a la Guardia Civil y ésta a su vez a una ambulancia.

La Guardia Civil al verme en el estado tan lamentable que estaba me sujetó para que me estuviera quieto, pues andaba de un lado para otro y corría peligro de atropello.

En esos momentos, según la Guardia Civil dijo en el juicio que, yo a uno de ellos (policía), le había dado una patada en la rodilla produciéndole rotura de ligamentos y al que venía conmigo le tuvieron que operar dos veces y

cortarle parte de los intestinos. Aún no sé con qué se daría o la mierda que llevaba metida en su cuerpo.

La historia termina durmiendo 2 días en el calabozo y la sentencia del juicio fue de 18 meses de retirada de carné de conducir, millón y medio de pesetas de multa y 6 meses de cárcel y todo por no haber ido verdaderamente ha cambiar las bujías de mi coche y regresando a mi casa después con mi familia a la que perdí meses después, tanto a ellos como el piso donde vivíamos y mi trabajo...

Ahora, por fortuna, me estoy rehabilitando.

TESTIMONIO 11

...Salí de un bar de tomarme unas cervezas y logré sentirme muy a gusto tras bebérmelas, yéndome a la parada del autobús.

Estuve esperando un poco hasta que pasó el autobús. Me monté en él, dándome cuenta casi al final de la parada que iba en sentido contrario. Finalizó la ruta y se me comunicó que me bajara. Yo me puse muy agresivo y le dije que no me bajaba.

Seguidamente subieron dos compañeros del conductor que había al final de la ruta y entre los tres me hicieron bajar. Después, les insulté.

Según me iba, vi unas piedras grandes de jardín que rodeaban un árbol. Cogí una y se la lancé al cristal de un lado del autobús y salí corriendo. Salieron detrás de mí y mientras, uno de ellos, llamaba a la policía. Yo les esquivé unas cuantas veces, pero la policía que ya estaba en alerta, me vieron, me rodearon con las motos y me cogieron. Me llevaron a comisaría y sin duda que tuve que atenerme a las consecuencias.

Ahora llevo 9 meses en rehabilitación y estoy fabulosamente cómodo, pero lo mejor es que así pienso continuar.

TESTIMONIOS DE FAMILIARES

TESTIMONIO 1

Soy la mujer de un enfermo alcohólico. El escribir estas palabras y reconocerlo como tal no es tan fácil pero, llegado el momento, una siente como una gran liberación.

Mi caso posiblemente sea en la sociedad el más común de todos, pues mi marido bebía ocasionalmente; siempre hay momentos en que te vas a tomar una cerveza con los amigos y esta se transforma en algunas más, pero muy de vez en cuando (una vez cada dos meses, una vez al mes, en celebraciones...). Todo esto parecía de lo más normal. El problema comienza cuando el enfermo empieza a acortar las distancias en el tiempo y se va una vez cada dos semanas, una vez a la semana... y pierde el control de sí mismo.

Una de esas salidas podía ser la siguiente:

Él salía de casa como un día normal a trabajar, me llevaba a mi trabajo, nos despedíamos e incluso hacíamos planes para la tarde. A veces, llegada la hora de salir del trabajo, llamaba y me decía que se iba a retrasar; otras ni llamaba. Pasaban las 11 de la noche, las 12..., etc., y no aparecía hasta de madrugada. Yo en este tiempo daba vueltas a la cabeza pensando ¿qué había hecho yo para que me pagase de esta manera o porque mi hija no se merecía tener un padre que pensase en ella cuando empezaba a tomar su primera cerveza y parase en la siguiente?

Los sentimientos de culpabilidad se transformaban en sentimientos de odio, un odio tan grande que lo único que pedía es que no volviese nunca más, que esa sería nuestra solución. La llegada a casa era terrible, pues yo descargaba todo lo que había acumulado, añadido a una situación de nervios extrema. Le decía que le odiaba, que ojala se hubiera muerto. Le chantajeaba con despertar a la niña y que le viese en su situación, que no aguantaba más y que me quería separar; todo esto fuese la hora que fuese, hasta que me di cuenta que mi hija se despertaba y lo oía, siendo consciente de toda la situación. A partir de este momento, cuando ocurría, no le abría la puerta y como lo sabía no se dejaba ver por casa hasta la tarde del día siguiente.

Cuando al principio, entraba en casa de madrugada y yo descargaba toda mi ira, él no se amedrentaba y llegaba a enfrentarse a mi; por supuesto, echándome la culpa de todo lo sucedido, pero, eran unos instantes, después de los cuales se arrepentía de todo, insultándose así mismo como un ser despreciable e incluso intentándose agredir con lo que fuese (pastillas, cuchillos...). Si cuando venía a casa era por la tarde del día siguiente la situación era distinta, ya que escuchaba en silencio todo lo que fuese, contestando que sería la última vez, que nos quería y que sin nosotras él no era nada. Llegaba el perdón.

Todo esto ocurría, como ya he dicho, al principio muy de vez en cuando, pero a mi me iba minando mis sentimientos poco a poco.

Nos perdimos el respeto. Una simple discusión acababa en los insultos más despreciables, llegando a ser dos extraños y manteniendo el tipo ante mi hija, familia y toda la sociedad.

Toda fue a más, la distancia temporal, en lo que antes eran salidas ocasionales, se aproximaban. Ya eran semanales y su estado cada vez era más decadente hasta que llegó el día fatal:

Salió como todos los días. Se marchó a trabajar y ese día en concreto tenía que llevar el coche a arreglar. Me llamó diciendo que estaba aspirando el coche y que no tardaría. Yo ya sabía que no aparecería, ya que hasta para eso se desarrolla cierta intuición. Efectivamente, llegaron las doce de la noche y no sabía nada. Mi hija me dijo que “a papá había que castigarlo, pues era muy tarde y no llegaba y que ella dormiría conmigo”. Esto me llegó hasta lo más hondo y en ese momento supe que era el final, sobre todo por el bien de ella, al fin y al cabo, a mi ya no me interesaba recuperarlo como pareja, ya que el odio era inmenso.

Al día siguiente yo no trabaja, pero llevé a la niña a la escuela de verano y me volví a casa esperando que apareciese, pues, últimamente es lo que hacía, esperar que saliese de casa para entrar, ducharse e irse a trabajar, algo que yo siempre comprobaba, ya que me daba miedo que me llamasen del trabajo y tener que mentir (cosa que nunca sucedió).

Ese día a las 8 de la mañana, sentí que el ascensor se paraba en nuestro piso y rápidamente fui

hasta la mirilla y cual fue mi sorpresa que no venía solo. Para mí esto fue la mayor humillación que he sufrido en mi vida y la que no olvidaría jamás. Venía que no veía, pero cuando le abrí la puerta se desencajó, le dije que se fuese, pero empujó la puerta y entró. Su primera reacción fue coger un cuchillo e intentar clavárselo, repitiendo que ¿qué había hecho?, que era despreciable, que se daba asco así mismo y que el problema para las dos por fin acabaría. Yo templé como pude los nervios, le intenté calmar, pero pasó del cuchillo a las pastillas. Cuando esta situación se calmó un poco le dije que me iba y que cuando volviese no le quería ver jamás, a lo que me contestó que sin mí no le interesaba vivir. Sin más, salí de casa y al poco tiempo me llamó al móvil diciéndome que había encontrado una posible solución y que ya sabía que lo había dicho muchas veces pero que confiara en él. Yo, en ese momento, no pensaba en nada y casi ni le oía, pues la imagen de hacía unas horas se me reproducía constantemente y el dolor que sentía, era tan grande que es indescriptible. Como dije antes, más que por mí, lo hacía por mi hija.

Volví a casa y ese día no fue a trabajar. Había pedido una cita al médico diciendo que sufría taquicardias, algo que era cierto. Apenas hablamos, yo sólo le dije que no había solución posible y él me contestó que esperase sólo unas horas y que si no me convencía lo que iba a hacer que se iría.

Al llegar a la consulta, le pregunté qué es lo que quería decirme y me contestó: “creo que soy alcohólico”. Me soltó un folleto de Asayar y directamente delante de mí llamó. Yo me desconcerté, pues para mí un alcohólico

es el que hacía lo que él pero todos los días, la persona que no sólo tenía problemas familiares, sino económicos, sociales, laborales, etc. Y no me cuadraba en él. Pero, fue precisamente él quien me abrió los ojos y me explicó que esto iba a ir a más porque el alcohol le controlaba y no al revés. Fue como una luz, aunque con un poco de recelo, pero al verle tan decidido, tan seguro de lo que iba a hacer que, decidí darle esa última oportunidad.

Llevamos ya tres meses en Asayar y por ahora, el cambio de mi marido ha sido radical. Su carácter es como el de hace muchos años, se puede hablar con él, ha recuperado su gran humor, comienza a tomar responsabilidades y decisiones sorprendentes que hace unos días era incapaz de tomar.

Esto es una lucha diaria y nosotros, con el día a día, superamos una pequeña barrera, recuperando poco a poco esa confianza perdida, el respeto que una pareja debe tenerse, hablando más que discutiendo, en una palabra, intentando ser una familia normal.

TESTIMONIO 2

Fue un día que, a pesar de los problemas que teníamos, estaba contenta y nerviosa a la vez. Tenía cita para saber si traía niño o niña, el día de saber si estaba en toda regla mi embarazo. Yo, la verdad, es que quería niña. La ecografía era por la tarde. Nos fuimos mi madre, mi cuñada y yo. Allí había quedado con mi suegra y mi novio. Él iba a ir directo porque salía de trabajar a las seis de la tarde, pero mientras llega ¡¡y se tomaba lo suyo!!, pues, no le daba tiempo. Cuando llegué a la clínica privada, estaba su madre pero él no había llegado. Me dijo su madre que iba a buscarle y yo le dije que no, que iría yo y así hice. Fui a buscarle a un bar donde por teléfono me dijo que estaba ¡¡¡MENTIRA CLARO!!!

Después de 30 minutos buscándole me cansé y decidí entrar yo con los familiares que me habían acompañado. Cuando entré pagué, esperé un rato y pasamos todos menos quien tenía que estar. Cuando ya estaban haciendo la ecografía, apareció él. Cuando le vi pasar, sabía perfectamente cómo iba ¡¡¡Hasta el culo!!!. Cuando acaba de pasar y dice el médico que es una niña, yo me puse muy contenta, claro está, pero él en vez de alegrarse empezó a decirle “que mirase bien que tenían que estar por ahí dentro los huevecillos”, diciendo incluso el médico que le devolvería el dinero si lo que estaba diciéndole no era cierto.

Una vez fuera, yo muy avergonzada y él con una “castaña como un piano”, empecé a preguntarle que

dónde había estado, que me había vuelto loca buscándole, claro está en los bares.

Bueno, pues como no se había quedado conforme con lo que había bebido, tuvimos que entrar en otro bar más. Él siguió bebiendo sus jarras y yo cada vez más cabreada. Su madre y la mía le empezaron a decir que estaba bebiendo mucho y que debería dejar de beber tanto, pero cuanto más se lo decían más bebía. Luego nos cogimos el autobús hasta su casa y estando en su casa tuvo que comprarse una litrona como era de costumbre. Su madre y yo le atacábamos mucho con la bebida, pero no se daba cuenta del daño que se estaba haciendo y nos estaba haciendo.

Cuando llegaron las diez de la noche, ya no podía con su cuerpo y se quedó dormido. Yo me acosté más tarde, pensando qué es lo que había hecho mal para que yo tuviese que sufrir tanto en esta vida, en lo que me esperaba en el futuro con él y que ya no era yo sola, sino que mi hija no tenía por qué aguantar esas cosas, ni siquiera verlas. Después de muchas horas pensando, me quedé rendida entre tanto pensar y llorar, quedándome, después, dormida.

La verdad es que nunca perdí la esperanza de que algún día cambiara, y ahora compruebo que se cumplió.

Lleva 6 meses en tratamiento en Asayar y la vida nos ha cambiado a los tres y creemos que así va a continuar.

TESTIMONIO 3

Soy mujer de un enfermo y en primer lugar, quisiera dar las gracias a Asayar, porque si no hubiese sido por ellos y por la presión que yo le di, a estas horas estaría igual o peor.

Yo le insistía muchas veces, pero ni caso. Lo único que me sabía decir era que tampoco bebía tanto, que yo estaba obsesionada y que a lo mejor estaba así por mi culpa. Había veces que me hacía pensar si pudiera estar en lo cierto; te llega a confundir, pero yo sabía que no, pero claro, él tenía que echar la culpa a alguien y, a quién, pues a la persona que más cerca tenía, a mí.

Yo me he pasado noches sin dormir, llorando y pensando en quitarme del medio. Me repetía una y mil veces que yo no merecía esta vida, que si lo que me esperaba era eso, no quería seguir sufriendo. Constantemente discutiendo, con amenazas y no sé por qué le dio por la bebida. Lo único que sé es que a mi me ha hecho mucho daño, me ha dejado un poco marcada respecto a un tema que no puedo contar porque no quiero que sepa que lo he escrito; no por nada, simplemente porque no quiero recordarlo. Lo he pasado muy mal y a día de hoy lo tengo casi superado, pero no olvido, es muy duro y yo lo he pasado peor que él, pero bueno, espero tener una segunda oportunidad que creo que nos lo merecemos los dos.

Yo temía los fines de semana, porque era cuando más bebía, entre otras cosas. Temía ir a ver a su familia porque sabía lo que había, pero claro, me decía que era una egoísta, rencorosa, etc... Empezaba con el aperitivo, un par de cervezas; comía con vino y de postre el whisky. Comiendo, había veces que se bebía la botella y así, sucesivamente. Entre semana bebía pero no tanto, pero cuando llegaba el fin de semana y como tenía más tiempo, a beber. Yo le regañaba y él encima me decía que a lo mejor la enferma era yo, en vez de él y así empezaban las broncas. Yo ya estaba desesperada, no tenía ilusión por nada, claro me las estaba quitando él poco a poco. Yo sólo le repetía que lo único que deseaba y quería era ser feliz pero estaba pagando un precio muy alto.

Y en un par de ocasiones me he intentado quitar del camino, sé que suena un poco duro y lo es. En esos momentos lo pensaba y se asustaba y me decía que no lo volvería hacer, que él me quería y yo le decía, pues me lo estás demostrando muy mal; claro en esos momentos tonta que era, me lo creía, pero estaba destrozada, hundida, no tenía a quien contárselo, a mi familia no se lo quería decir por no hacerles sufrir, pero claro, no eran tontas y se imaginaban que había algo, yo les decía que no, que estaba todo bien. Mis padres y mis hermanos se habían dado cuenta de que bebía demasiado, le recriminaban pero a él le daba igual. Yo intentaba quitarle hierro al asunto para que no se dieran cuenta del daño que se estaba haciendo así mismo y lo que es más importante, a todos los que estábamos a su alrededor.

Le decía el daño que me estaba haciendo y él encima se reía en mi cara, más daño todavía. Y por qué

me siento tan mal, por que él así te lo hace sentir, que no vales nada en esta vida. Le repetía una y mil veces que maldita la hora en que se cruzó en mi camino y me casé con él, que a lo mejor, casi seguro, hubiese sido más feliz si no le hubiese conocido, pero a él, le hacía mucha gracia y me decía “pues, mañana, subimos y nos separamos, arreglamos los papeles y ya está”. Yo le decía que si realmente era eso lo que quería que se lo pensase bien, pero claro, sabía que yo no lo iba a hacer, se aprovechaba en cierto modo de la situación.

Me ha hecho sufrir muchísimo y tener que ocultar, fingir que no pasa nada en numerosas ocasiones, había días que no me hubiese levantado de la cama para ir a trabajar, tan sólo lo hice una vez porque no podía ir, después de tirarme toda la noche sin dormir y llorando, haber cómo me levantaba y con los ojos hinchados y con unas ojeras que daba miedo, me iba a trabajar.

Los compañeros de trabajo te preguntan ¿qué te pasa? Y tú con unas ganas locas de poder contarlo para poder desahogarte dices que “nada, que he pasado mala noche, no he podido dormir”, mentira, pero no podía contarlo y me lo tragaba, no tenía ni ganas ni fuerzas para trabajar, lo único que quería era irme a mi casa y meterme en la cama y a ser posible no despertar más; así numerosas ocasiones, hasta que llegó el día en que ya no pude más y exploté, se lo conté a mis amigas y compañeras más allegadas que trabajan conmigo.

Se quedaron de piedra cuando se enteraron, pero gracias a ellas, me pude desahogar y contarlo, he contado con su apoyo en todo momento y cuando las

necesitaba, fuese la hora que fuese, estaban ahí para ayudarme y consolarme. Él me supongo que se imaginará que lo saben, pero no me comenta nada. Si algún día me lo pregunta le diré que sí, que me tenía que apoyar en alguien para no hundirme más de lo que ya estaba. No daban crédito a lo que estaban oyendo, se ofrecieron para hablar con él con el fin de que se diese cuenta de lo que estaba haciendo con su vida y con la mía, pero yo les dije que no porque a lo mejor empeorarían las cosas.

Su familia no decía nada. Para ellos era casi normal porque en su familia son de beber y no precisamente agua, entonces no podía desahogarme con ellos, ya que no creo que lo hubieran entendido. Me dirían, como ya me lo dijeron que, era normal el tener discusiones, que no era para tanto y yo me decía para mis adentros, pues nada, a lo mejor es que me gusta sufrir, soy masoquista y por eso, no les conté nada.

Bueno, llevamos 6 meses en rehabilitación y me he quedado perpleja de lo que conlleva el alcohol, lo que cambia una persona cuando deja de beber, mi vida a dado un giro de 180 grados. He pasado de no tener ganas de vivir, ni de nada, a tener ilusiones y ganas de seguir viviendo y luchando. Si me lo cuentan no sé si me lo hubiera creído y ahora doy fe de lo que cambia la vida.

Cuesta, pero merece la pena, conoces a la gente que está en tu misma situación e incluso peor, que te hace pensar ¿y si hubiese seguido bebiendo?, a mí, a lo mejor, me hubiese pasado como a esos compañeros de

terapia que se están convirtiendo en grandes amigas y amigos.

Me está viniendo muy bien asistir a las terapias. Te ayudan muchísimo, son un gran pilar en el que poder apoyarte, sin ellos, ahora mismo, a lo mejor no estaría escribiendo esto. Yo quiero dar las gracias a todas las personas que día a día hacen que los enfermos dejen de ser eso, enfermos y se puedan rehabilitar. Gracias por los sacrificios, su tiempo y el tiempo que sacrifican y no poder estar con su familia para seguir ayudando a la gente. Gracias por devolverme a mi marido y sobre todo las ganas de vivir que las había perdido y animo a la gente que lo lea que se dejen ayudar, que merece la pena, que la vida también se puede disfrutar sin alcohol y es más, se disfruta mejor.

Gracias Asayar y seguir así, devolviendo la felicidad a la gente como nosotros.

TESTIMONIO 4

No sé cómo empezar, cómo expresar en unas pocas líneas la experiencia que ha marcado mi vida, un antes y un después.

Empezaré dando las gracias a todas esas personas que han estado a mi lado, ayudándome, que gracias a ellas no falta de nada en mi vida, aunque el vacío existe y existirá por mucho tiempo.

Con tanto sólo 18 años adquirí una vivienda junto a mi pareja. Al principio todo transcurrió bien, con malos momentos, pero con otros buenos, yo diría muy buenos.

El tiempo fue pasando hasta que llegó mi embarazo. Lo que antes era un consumo ocasional (cumpleaños, fin de año, celebraciones...), ahora se había convertido en consumo diario.

Estuve todo el embarazo intranquila, preocupada por mi bebé, por si el día que abriera sus pequeños ojitos, se encontraba sin su padre al que querer.

Con 40 semanas de gestación ya comencé a tener contracciones. Yo le llamaba, pero él nunca estaba junto a mí, siempre con excusas: “acabo de salir del trabajo... cuando no era un problema con el coche...”, no sé, cosas así.

La familia, las personas que realmente te conocen, no son tontas e intentas tapar todo lo que está sucediendo, hasta que por fin, tarde o temprano, todo se descubre.

Cuando llegó el momento de dar a luz a mi niña, su comportamiento cambió. Yo pensé “joder, ahora va a cambiar, pensé tantas veces que me había dicho esto, que dentro de mí quise creerlo”.

Todo duró 10 días. Su atención, su preocupación por la niña, su diálogo conmigo... yo sentí que me quería de verdad, como al principio.

Una noche todo volvió, la pesadilla volvió. Me dejó sola y el mundo se me vino abajo: le llamaba y no me contestaba.

Al día siguiente, me enteré que había dejado su trabajo y se encontraba agobiado y esto era lo que él decía para reprocharme a mí que yo no le entendía. Fue en este momento cuando mi familia y la suya se dieron cuenta y me dijeron que no podía continuar así. Hablé con él una y otra vez y llegó un momento en que pensé, que era yo quien le provocaba a hacerlo.

Una noche, la última noche que recuerdo, me volvió a dejar sola.

Cuando volvió a casa comenzamos a discutir y le dije que no aguantaba más y me fui a dormir. A la mañana

siguiente, llegaron mi madre y mi hermano, estaban preocupados.

Fue mi hermano el que se dio cuenta de lo que había pasado. Por encima de la mesa había muchas cajas de pastillas vacías. Intenté despertarlo pero me fue imposible y rápidamente fuimos al hospital.

¡QUÉ DURO ES DECIR! Que una persona con tan sólo 24 años intente quitarse la vida. ¿Qué pasaría por su cabeza? ¡Eso me pregunto día tras día! Miedo, pena, rabia...no lo sé, pero es una sensación que no para de agobiarme y cuando me paro a pensar fríamente en ello, hace que apenas pueda respirar.

Por unos y por otros empezamos a enterarnos de la asociación Asayar. Fuimos a una entrevista porque yo no podía continuar. Hablamos con un terapeuta. Nos dio esperanzas. Tenía solución, nos dijo.

Comenzamos a ir a terapias y fuimos sólo el primer día, dejamos la terapia porque él se negaba a ir. ¡Yo controlo la situación!, me dijo él.

Volvió a dejar el trabajo donde estaba y le pregunté ¿por qué? Me contestó que por que le daba la gana. Llegó el momento en el que me fui con mi niña a casa de mis padres.

Pusimos la casa en venta y fue el momento en el que él me reconoció que no podía, que necesitaba ayuda.

En este momento se encuentra bien, lleva dos meses sin consumir y parece que ha cambiado algo.

Espero y deseo que siga así, porque por culpa de la droga puede perder a su hija y a mí.

Quisiera decirlos a todos los familiares de todas estas personas enfermas, que ellos pidan ayuda y si no que seáis vosotros mismos lo que lo hagáis. Vale la pena vivir: la vida es bonita y hay que luchar por las personas a las que quieres.

Quisiera pensar y creerlo y contar esto al cabo del tiempo como una experiencia más de la vida, por que gracias a esto que acabo de contar en este papel, tengo a lo más grande y maravilloso que la vida me ha dado y que gracias a ella lucho segundo a segundo de mi vida por encontrarme mejor.

¡GRACIAS MI NIÑA! Lucharé por ti para darte todo lo bueno y grande que tiene esta vida, todo lo que te mereces. Haré todo lo posible por que seas la niña más feliz de este complicado mundo.

TESTIMONIO 5

TRES DÍAS ANTES DE ENTRAR EN ASAYAR:

Estaba en mi trabajo, escuché mi teléfono, contesté, era mi niño (pareja), escuché su voz, diferente, le pregunté si estaba bebiendo y me dijo que no. Llegaron las 4 de la tarde y me seguía llamando; estaba yo tensa, desconcentrada, pensando porqué me pasa esto a mí. Miraba a mi alrededor y miraba a mis compañeras, contentas. Tenía que sonreír sin ganas, tenía ganas de llorar. Me fui al baño y lloré, sentía que otra vez estaba sola. Me lavé la cara y seguí trabajando. Llegó la hora del bocadillo, no tenía hambre, sólo pensaba porqué, porqué a mí. Volvió a sonar el teléfono, era él, embriagado de alcohol. Le pregunté porqué lo hacía y me dijo que no lo sabía, que no quería seguir haciéndolo. Estuvimos mucho tiempo discutiendo. Continué trabajando. Mi pensamiento era distinto, quería que se acabara todo, pero a la misma vez, mi corazón no quería, me sentía peor y me pregunté, ¿qué he hecho, porqué este castigo?. Llegué a la conclusión de que no me quería, que era una tonta, que mi vida no tenía sentido con él...

Llegó la hora de salir. Le llamé y me dijo que estaba en casa con su amigo de trabajo. Le grité y le dije que en mi casa nadie bebía alcohol y que eligiera, o él (su amigo) o yo y que si no me iría a dormir a casa de mi hermana.

Nunca pensé que me diría que me fuera a casa de mi hermana, prefería a su amigo y el alcohol... Lloré todo el trayecto de ida a casa. No sabía qué hacer, a dónde ir, no quería ir a casa de mi hermana, tenía vergüenza, quería irme a un hotel, no sabía que hacer. Sentía que jamás me había querido, que era una tonta al luchar por él. Decidí coger rumbo a mi casa. Estaba él allí, en mi salón con la música alta, ni siquiera me miró. Quería formarle un escándalo pero me contuve porque eran más de las 12 de la noche. Le obligué a dormir, él insistía en beber. A las 6 de la mañana se levantó todo chulo, se vistió y se fue. Yo no dormí, lloré hasta agotarme. Llegó la hora de irme a trabajar. Él no me llamó. Mi instinto sabía que estaba bebiendo. Esta vez no llegó a dormir a casa. Seguía con su amigo embriagándose toda la noche.

Me sentía sola y eso me hacía sentir que era mejor dejarlo. Lo pensé toda la noche, no pude dormir, pendiente de que él llegase y no llegó. Mis ojos se empezaban a poner rojos y a hincar y tenía que ir a trabajar. Mi hermana estaba allí y me vería. Me puse mucho maquillaje para que no se me notara, pero se dio cuenta. Siempre había una excusa, decía: "se inflamaron los ojos por una basura que se me había metido". Noté que ella cambió su cara y me preguntó ¿estás bien?, y le dije que sí con mi sonrisa triste.

Todos mis compañeros me preguntaban qué me pasaba. Había una respuesta: nada.

Pensaba cómo estaría él, cómo llegaría a casa, si dormiría, comería. Tenía compasión por él, pero al

mismo tiempo, odio por todo lo que me hacía... Sonó el teléfono. Lo primero que pensé es irme de casa, se lo dije y que todo se acababa. Él lloró y me pidió que lo ayudara y que buscaría ayuda. Al llegar a casa lo encontré tirado, sus labios hinchados y sus pestañas quemadas de fumar. Su rostro rojo, su aliento asqueroso y me eché a llorar al preguntarle que si no me amaba y, me dijo que sí. Le respondí que debería buscar ayuda para salir adelante y el cómo un niño lloraba sin poderlo calmar. Lo abracé y le dije que lo amaba y que me demostrara que él también me amaba. Me respondió que lo iba a hacer, que buscaría ayuda, que saldría de esta “mierda”, que estaba acabando con él.

Toda la noche analicé y dije que quería darle otra oportunidad. Sé que no se lo merece pero algún día me lo agradecerá.

El amor a él era más fuerte que todo lo que había pasado durante los 2 días anteriores.

Él buscó ayuda. Esta vez fue él mismo quien tomo la decisión de ir a informarse a Asayar. Sonó el teléfono, era mi niño (pareja) para decirme que iría a terapia. Esta vez sentí que podía tener otra oportunidad de ser feliz y desde ese día mi vida ha cambiado. Ya no estoy sola.

Este testimonio quiero dejarlo al olvido y espero que no me vuelva a pasar y no le pase a nadie.

Ayuda a quien lo necesite, él te lo agradecerá...

TESTIMONIO 6

Les voy a contar un día de la vida de mi chico y mía cuando él consumía. La verdad es que tengo una larga lista para contar, pero he elegido este porque quizás es uno, por no decir el que más se me ha quedado grabado. Hoy gracias a Dios han cambiado bastante las cosas, ya que va a hacer 8 meses que no consume.

Yo estaba embarazada de 8 meses y una semana y tuve que ir a hacerme una prueba al médico, una citología. Fui sola como tantas otras veces. Era un jueves y me dijo la doctora cuando me revisó que el niño era muy grande y tenía que provocarme el parto. Le llamé y se lo dije: “me han dicho que el sábado por la mañana tengo que ingresar para que me provoquen el parto”. Él muy contento me dijo que “vale”, que él mismo me llevaría al hospital.

El sábado llegó bastante tarde, dijo que lo estaba celebrando. Digo que llegó tarde por que teníamos que madrugar para estar allí a las 9 de la mañana.

El sábado nos levantamos los dos muy ilusionados porque ya estaba aquí nuestro bebe, faltaba muy poco. Fuimos al Hospital y me ingresaron.

Las enfermeras me dijeron que me iban a dilatar, que tardaría un rato en tener contracciones. Hasta aquí muy bien.

A la media hora empezaron las contracciones muy suaves y al cabo de un rato mucho más fuertes. Así hasta que ya no las podía soportar.

Debido a problemas que tuve con la espalda no me podían poner la epidural. Hasta este momento él estuvo un ratito conmigo, otro ratito fuera. No importaba todavía faltaba un rato.

Estuve 48 horas de parto, en las cuales me quitaban el dolor con morfina. ¿Qué quiero decir con esto? Que la reacción de la morfina era calmarme el dolor y que entre contracción y contracción me quedaba dormida.

A mí me pareció que él, durante todo el tiempo que me pasaron a paritorio, estuvo a mi lado, apoyándose.

Cuando hablé con mi suegro, me dice que le ha dejado 50 € para comprarme un ramo de flores “que nunca llegó”. No le di importancia. Pensé: “habrá invitado a los que estaban allí a tomar algo”.

A los dos días me dice mi pareja que, menuda hermana que tengo, que se ha ido mientras que yo estaba de parto al Alcampo a comprar con una prima mía.

A mí, cuando me dijo esto me sentó bastante mal y llamé a mi hermana para comentárselo, teniendo en cuenta que no se podían ni ver y así comprobar lo que me decía.

Se lo conté y me dijo que fue él, el que estaba 5 minutos conmigo y 30 minutos, 1 hora u hora y media en la calle. No me lo quise creer, pero al tiempo hablé con mi suegro y me dijo que él se fue muy disgustado, que cuando le dio los 50 € para las flores y vio que no las trajo, y encima que el hombre le veía subir y bajar todo el rato y con la cara desencajada y los ojos que parecía que se le iban a dar la vuelta, se disgustó muchísimo por que se dio cuenta de todo. Él pensaba que iba a cambiar, pero no, el dinero lo utilizó para consumir.

El caso es que yo, cuando dijo que no se separó de mí ni un segundo, me lo creí, porque daba la casualidad que siempre o casi siempre que me despertaba él estaba ahí.

Pero ya son varios los que me han dicho que estaba muy confundida. Me dolió mucho enterarme de que no estuvo ahí como a cualquier mujer le hubiera gustado. “No bastaba con decir: “cari tú puedes, eres la mejor” y encima, en esos momentos es cuando menos te gusta que te hablen, simplemente quieres que esté ahí.

A día de hoy, las cosas han cambiado mucho a mejor y espero que sigan cambiando.

Hoy sí parece preocuparse y sobre todo de su hijo.

TESTIMONIO 7

Me han pedido que plasme en unas líneas de forma sencilla y corta, mi experiencia de convivencia con un familiar muy cercano y adicto al alcohol. Las consecuencias que traje, así como el antes y el después de formar parte de este fantástico programa.

Ante todo agradecer a todo el personal profesional y humano que forman parte de esta asociación llamada Asayar que, con su vocación, formación y paciencia hacen que todo este proyecto se lleve a cabo.

Mi historia personal está llena, como la mayoría de las demás historias, de miles de cosas para contar.

Siendo breve, decir que, por las circunstancias que le tocaron vivir a mi hermana y su decisión de vivirlas estrechamente ligadas al alcohol, mi relación de hermana, cariño, de amistad, de confianza, de fidelidad, de respeto, de amor, se convirtió en una relación de, a veces de importante, otras de pena, a veces de odio, rencor, vergüenza. Todas estas emociones provocadas, por ejemplo por tener que ir un día a recogerla al Centro de Salud debido a una caída en plena calle y ella no ser consciente. O por tener que verla durante dos horas en el suelo de mí casa con invitados, semi inconsciente hasta que se le pasara la borrachera. Ver cómo me engañaba para quitarme dinero para beber, o como se inventaba citas fantasmas a las cuales yo no podía, ni quería que asistiera para poder ella estar a solas y así poder beber.

Pero, bueno, me imagino que todas estas historias las conoceréis todos y todas, porque son parte de las vuestras también.

Lo que me gustaría transmitir con mi historia, es que los Valores de la vida son muy importantes y cada persona tiene unos en función de las circunstancias que le ha tocado vivir, pero lo que realmente es universal son los Principios de la Vida, que son inamovibles y universales. Parte de estos Principios son la integridad, la humildad, el amor, la generosidad, la persistencia, la constancia, la disciplina y un largo etc.,...que debemos aplicarnos cada uno a nosotros mismos y por extensión a los demás.

El éxito y crecimiento personal de cada uno NO dependen de las circunstancias de la vida, sino “de las decisiones que toma y acciones que pone en práctica en función de dichas circunstancias”.

Me siento muy feliz de haberme reencontrado nuevamente con mi hermana y haber aprendido unos hábitos y conductas que van a formar parte de toda nuestra nueva vida para conseguir no volver a dejar escapar nuestro Éxito Personal.

TESTIMONIOS Y EXPERIENCIAS DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE ALCOHOL Y DE
DROGAS ILEGALES Y DE SUS FAMILIARES



ASAYAR