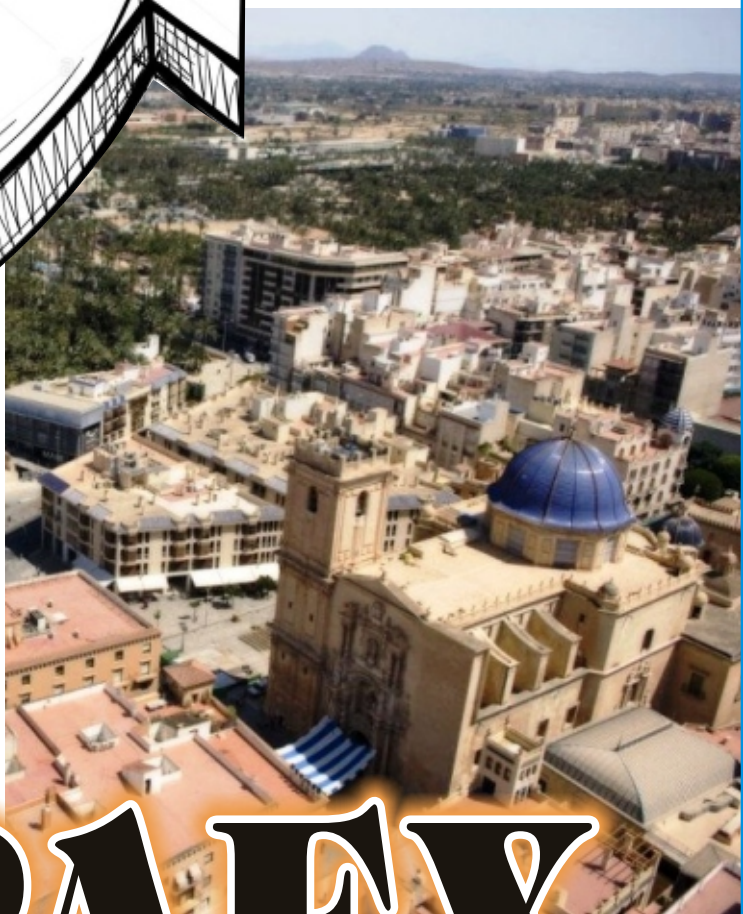


Vivir

AÑO 2020

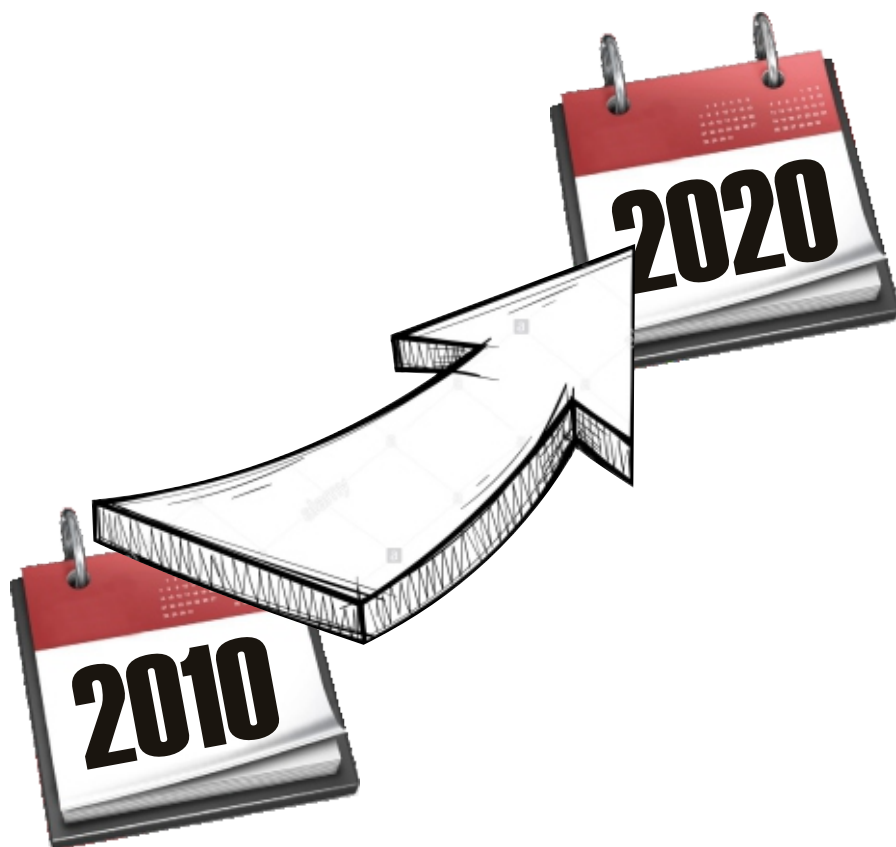
PUBLICACIÓN ANUAL

Nº 31



APAEX

ASOCIACION PROTECCION Y AYUDA A EX-ALCOHOLICOS



Cuadro de agradecimientos:

Esta revista ha sido posible gracias al Ajuntament d'Elx,
Concejalía de Derechos Sociales, Igualdad y Políticas Inclusivas.

- Dirección:** Manuel Agulló
- Coordinación:** José Fco. Sáez, María Cárceles
- Redacción:** Equipo de voluntarios APAEX ELCHE y Usuarios
- Fotografía:** Archivo APAEX, ELCHE
- Diseño, maquetación, edición e impresión:** Graficas Novoprint.



APAEX
ASOCIACIÓN PROTECCIÓN Y AYUDA A EX-ALCOHÓLICOS

C/ Doctor Sapena, 65 • Telf. 96. 663 36 82 • Móvil 677 30 48 30
La Asociación A.P.A.EX. agradece a todas aquellas personas, entidades y otras asociaciones que sin ánimo de lucro colaboran desinteresadamente para un mejor servicio de A.P.A.EX. para todos aquellos que lo necesiten.

editorial

En la época que estamos viviendo nunca antes habíamos asistido a nada parecido, hemos tenido que cambiar el formato de los Talleres y atenciones individuales, los Usuarios no pueden asistir más de 6 personas, con mascarilla, distancia de seguridad, lavado de manos, desinfección de sillas cada Taller, es como una película de Ciencia Ficción, Hemos tenido que adaptar el sistema on-line para que los usuarios que están limitados por el aforo, puedan seguir el taller desde sus casas, gracias al ingenio de nuestra Directora y Psicóloga Maria Cárceles Mateo y su equipo de ayudantes y voluntarios, voluntarias que nos ayudan a que todo salga perfecto y poder abarcar al mayor número de usuari@s.

Con el paso del tiempo (46 años) que lleva la Asociación abierta hemos tenido que realizar muchos cambios, se pasó de atender solo personas con problemas de Alcohol a atender a usuarios y usuarias con otro tipo de adicciones, además mucho más jóvenes y con el agravante del Policonsumo y con nuevos síntomas.

Las adicciones son últimamente muy complejas, pues hay algunas que no tienen sustancia y conllevan muchos trastornos de carácter Psicológico, Social y Biológico.

Cuando hablamos de trastornos, pueden ser por dependencia, doble sustancia, una principal donde muchas veces predomina el alcohol y otra secundaria, con un patrón de consumo, diario, esporádico de fin de semana, con tolerancia, pérdida de control, deseo, capacidad de abstinencia; También podemos hablar de un abanico de repercusiones vividas (sufridas) compartidas con otros, otras y por último del proceso vital e individual en el que la sustancia encuentra su sentido, o sin ella.

L@s profesionales y voluntari@s acompañan al paciente a través de un largo y complicado proceso de cambio, todo esto requiere una gran dedicación, paciencia, constancia y esfuerzo por parte de tod@s, hay que aprender a vivir con un patrón de no consumo. La abstinencia no es un fin en si mismo, sinó el medio para obtener un cambio en la persona.

Manuel Agulló Agulló
 Presidente A.PA.EX. - Elche

	TESTIMONIO 	4
	TESTIMONIO 	6
	TESTIMONI 	8
	testimonio 	10
	Testimonios 	12
	Testimonios 	14
	Testimonio Anonimo 	16
	testimonio 	18
	Testimonio 	20
	Testimonios 	22
	ACTIVIDADES 	24

TESTIMONIO

UN ANTES Y UN DESPUÉS



Empecé muy joven a beber y a fumar porros, a los 14 años, y a los 18 ya consumía cocaína.

Al principio bebía para sentirme aceptado y desinhibirme, también porque en determinadas situaciones sociales como ligar o conocer gente nueva el alcohol, a corto plazo, me quitaba un poco la ansiedad. Eso fue con el tiempo un verdadero problema, porque aprendí a evitar las cosas que me daban miedo o me superaban y, en vez de afrontar los conflictos me evadía de ellos colocándome.

Al poco tiempo, con veintipocos años, ya bebía a diario y tomaba coca con bastante frecuencia y fumaba canutos todos los días, por lo que, durante unos 12 o 15 años de mi vida no hubo un solo día que tuviera la cabeza despejada. Ya era un adicto. Consecuentemente empecé a tener problemas familiares, laborales, económicos de salud, mi aspecto físico estaba bastante deteriorado, llegaba a veces a descuidar mi higiene personal... pero aún no tenía conciencia de ser un adicto.

Hoy, cuando miro atrás, me parece que son años de mi vida desperdiciados, pero ya estaba tan habituado a colocarme que aún tardé 2 o 3 años en buscar ayuda. Solo había tenido un pequeño momento de lucidez; pero es difícil cuando consumes alcohol y otras drogas a diario tener la cabeza clara para ni siquiera plantearme el cambio.

El detonante que me hizo buscar ayuda por fin fue que a esa edad ya tenía un problema muy serio con la cocaína. Si no consumía 3 o 4 veces a la semana tenía crisis grandes de ansiedad y no me abandonaba hasta que tomaba. Al llegar a este grado de adicción, el dinero que ganaba no era suficiente para costearme la coca y los cubalibres, entonces empecé a contraer deudas con los camellos y mi vida se convirtió en una pesadilla, sufría mucha ansiedad y vivía en un estado de angustia perpetua porque le debía dinero a todos los bares y camellos del mundo y me sentía desesperado. Entonces busqué ayuda en la UCA, tenía 33 años y lo primero que le dije a la psicóloga fue: por favor, ayúdame, no lo soporto más, creo que me voy a volver loco, vivo en tensión las 24 horas del día pensando en la manera de encontrar dinero para drogarme o muerto de miedo porque debo mucho dinero.

Creo que ha sido el paso más trascendente de mi vida. Tan solo un mes después de empezar el tratamiento y sin consumir drogas podía pensar con claridad, tenía menos ansiedad y dormía mejor; también me di cuenta de que era posible salir de esa pesadilla porque antes había llegado a perder la esperanza y lo veía todo negro.

Hay una cosa que quiero compartir para prevenir recaídas, porque yo he tenido 2. Cuando llevaba un año y dos meses sin consumir nada me traicionó una especie de ilusión de control. Me creí capaz de volver a beber moderadamente, una copa o dos como mucho, pero al cabo de dos semanas volví sin querer a mi antigua forma de beber. Tuve que experimentarlo en vivo para aprender que quien ha sido alcohólico tardará muy poquito en volver a desarrollar tolerancia orgánica y, en consecuencia beber sin control; por lo tanto, es importante no confiarse y tener presente las cosas positivas que te aporta la vida sin alcohol. Entonces reinicié el tratamiento y fue cuando la psicóloga me habló de APAEX. Me convenció de que no bastaba con abandonar el consumo, también es importante cambiar tu círculo de amistades si son consumidores y reeducar tu forma de vivir el tiempo de ocio, buscar gente con la que puedas compartir aficiones y llenar tu vida de cosas positivas.

APAEX me brindó esa oportunidad y, ¿sabéis qué? En mi opinión, un ex-adicto se puede considerar curado solo cuando además de dejar el consumo se ha reeducado para adquirir herramientas a la hora de solucionar conflictos, administrar su tiempo de ocio de manera saludable y enriquecedora y aprender a seleccionar un poco sus amistades. Si te limitas a abandonar la sustancia y no cambias otras cosas es más fácil tener recaídas.

Además, el curso de voluntariado que hice el año pasado me ha servido mucho como refuerzo, y me es muy gratificante poder servir de ayuda a otros que la necesiten.

Bueno, ahora que sabéis un poco más de mí, solo me queda despedirme agradeciendo a todas las personas que dedicáis un poco de vuestro tiempo para dedicarlo a colaborar en la recuperación de quienes hemos sufrido este tipo de problemas: los profesionales, voluntarios, socios, familiares, y los veteranos que abrieron el camino partiendo de cero.

Paco García Gutiérrez

Usuario y Voluntario de APAEX



TESTIMONIO



Mi nombre es Manuel, soy un chaval que ha sufrido mucho por culpa de la droga y el alcohol. No me voy a extender mucho pero voy a contar las circunstancias principales de mi adicción y como he logrado luchar contra ello con la ayuda de mi familia y amigos.

Yo empecé a consumir alcohol a la temprana edad de los trece años en el colegio, pero muy esporádicamente. La primera borrachera la cogí con catorce años y con vino tinto de tetrabreak. A partir de ese momento comencé a beber los fines de semana hasta llegar a la edad de los 19 años donde pasé a consumir drogas muy esporádicamente, pero poco a poco iba familiarizándome con ellas. Empiezo a trabajar en una fábrica de calzado de cortador y a ganar demasiado dinero para un chaval de esa edad. Empezaron a venir las adicciones más a menudo, las borracheras ya eran todos los fines de semana. De los 20 a los 25 años todo era fiesta.

Tuve varias relaciones, pero no funcionó ninguna y además me siento arrepentido del daño que provoqué por culpa de mis adicciones. Cuando cumplí los 25 años ya iniciaba el deterioro y a subir de peso hasta alcanzar los 95 kilos. Descuidé mi imagen, llevaba el pelo largo y barba de dos semanas. Tanto el alcohol como las drogas fueron adueñándose de mi vida. En esa época, mis hermanas y yo teníamos una empresa familiar, la cual llegué a arruinar y todavía estoy pagando las consecuencias.

A los 28 años pasé a beber y a consumir cocaína diariamente hasta cumplir los 31 años y ya estaba muy deteriorado física y psíquicamente. Gracias a mi familia que me habló y me acompañó a la UCA empecé mi tratamiento, luego desde allí me hablaron de APAEX y entré en el grupo de ocio y tiempo libre, al cual todavía pertenezco. En cuanto me dejé las adicciones cambió mi vida y la de mi familia. Empecé a hacer deporte y a centrarme en mi trabajo. Al poco tiempo me apunté para sacarme el acceso a la universidad y lo logré en mayo de este año. Ahora estoy estudiando en la universidad de Alicante por las tardes A.D.E (administración y dirección de empresas). El negocio familiar ahora es mío, y me va bastante bien, compagino las dos cosas, estudios y trabajo.

Debo de agradecer a toda la gente con la que he coincidido en este trayecto que me ha ayudado mucho, a los profesionales de la UCA, y sobretodo a los de APAEX. A Nieves, psicóloga de APAEX por todos su talleres, a Lorena y Pablo, los TASOCS del grupo por ser como son. Y a mis compañeros a toda la gente de APAEX. Sobretodo agradecer a Juan, que me ha introducido en el organigrama de APAEX. Por supuesto a toda mi familia.

Me gustaría mandar un saludo y un abrazo muy grande a Lorena (ánimo).

Manuel Menargues
Voluntario APAEX



TESTIMONIO



UNA HISTORIA CON FINAL FELIZ.

Estimados lectores y compañeros de A.P.A.E.X. voy a escribir algo sobre mis vivencias personales, algo un poco atípico en relación a lo que normalmente es el trabajo de esta asociación.

Con 14 años fumé mi primer porro, aun recuerdo la sensación de la hierba en mi cuerpo. Experimente una sensación de relajación y euforia, que dio comienzo a una espiral de vida, llamemos "disoluta".

Cuando era niño, no tenía suficiente dinero para costearme el vicio, así que recurría a la mentira, con mis padres, a los cuales he dado una vida de sufrimiento.

Con 16 años, mi espíritu aventurero y mi inmadurez personal, me llevo a enrolarme en las Fuerzas Armadas, aquello fue el principio del fin.

Fumaba entre 15 y 20 porros por día, mi adicción me llevo a un estado de apatía y dejadez absoluta; me daba todo igual. Conocí los beneficios económicos, que proporciona el tráfico de drogas. Eso derivó en lo que fue mi vida, desde ese momento; un autentico sin sentido...

Fui expulsado con deshonor, después de un pequeño paso por la prisión militar, circunstancia que mi familia nunca ha conocido, al leer esto, lo sabrán, pero fue así.

Al comenzar mi vida civil, fue más de lo mismo, jamás pensé en trabajar, mi forma de ganar dinero, era traficar. Cuando ganaba dinero (cantidades importantes), lo gastaba de forma inconsciente; para después recurrir a mis padres, para las necesidades más básicas. Todo ello me llevo a deteriorar mi relación con mi padre y fundamentalmente con mis hermanos.

Destacar que toda esta vida me llevo a pasar por la cárcel, otra vez, circunstancia que no me sirvió de nada, en cuanto salí, volví a las andadas.

Tengo que destacar que la sociedad actual banaliza el problema de la marihuana; se asocia con actitudes progresistas y libertarias, incluso ecologistas, ¡¡¡ tremendo disparate!!!. Todos podemos ver en los comercios productos que hacen apología de la marihuana, desde prendas de ropa, joyas, incluso licores y bollería que



contienen THC.

Los consumidores no “somos” capaces de ver que estamos secuestrados por esa sustancia, nuestro mundo gira alrededor de esa planta diabólica. Somos esclavos de nuestros vicios.

Todo este caos, ha consumido 25 años de mi vida, quemados dentro de un papel de fumar.

Hace algo más de un año; mi hermano tuvo conmigo una conversación muy dura, algo que realmente me hizo recapacitar. Debido a una disputa por la custodia de mi hija pequeña, recurrí a él en busca de consejo; el hizo un repaso de mi vida y de ¿Qué podía yo ofrecer a mi hija? .En ese momento algo dentro de mí me hizo decir: ¡BASTA YA!!

En primer lugar, acudí a mi centro de salud, solicite una consulta en psiquiatría, este me derivó a la U.C.A., aquello empezó a cambiar mi vida. En Enero de este año, conocí A.P.A.E.X., lo mejor que me ha sucedido en los últimos años.

Hoy llevo un año limpio, soy otra persona, no tengo palabras para describir lo que siento, física y mentalmente he renacido, voy recuperando la buena relación y el cariño de mi familia; lo triste es que mi padre ya no está para verlo, creo que estaría orgulloso de mi, por fin he sacado la valentía y el coraje, que me pidió tantas veces.

Actualmente, colaboro con esta asociación en todo lo que puedo, participo de forma activa en la confección de su revista y en la realización de su programa de radio, así como todo tipo de talleres y demás.

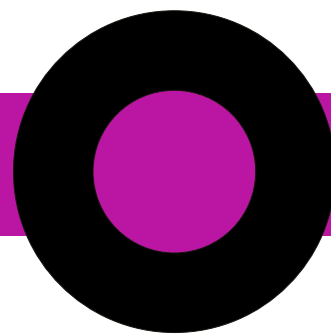
Tengo que agradecer públicamente a mi hermano Javier, la dureza que empleo conmigo, al personal de la U.C.A. los tratamientos recibidos, a A.P.A.E.X el poder sentirme útil como persona y a todos la confianza y el apoyo que he recibido.

Ya veis. Una triste historia con final feliz...

José Francisco Sáez Valero



TESTIMONI



Me inicié al consumo a la edad de 12 años. Era una edad temprana, lo sé.

Viví una experiencia horrible que marcó mi vida, ya que sufrí una serie de abusos sexuales ligados al consumo. A partir de ese momento es posible que desarrollara una adicción. Nunca sabré los motivos exactos por los que una persona puede llegar a desarrollar una adicción, pero sé que a raíz de ciertos problemas, fue cuando empecé a depender de diversas sustancias. Y así estuve consumiendo durante mucho tiempo hasta que, un día inesperado conocí a la que sería mi mujer.

A partir de ese momento se me abrió una puerta ya que gracias a ella me planteé muchísimas cosas. Realmente mi consumo no era a diario, pero había probado todo tipo de drogas, y podríamos decir que consumía semana sí semana no. Con mi mujer logré dejarme el alcohol, cierto es que la problemática que representa el alcohol, es que lo vemos en todos los lugares. En comidas con familiares, fiestas, etc....

Independientemente que me dejara el alcohol, seguía enganchado a la cocaína. La situación respecto a los consumos, también se veía agravada debido a la falta de empleo. Lo cual me hacía disponer de más tiempo libre y por lo tanto más posibilidades de tener un consumo. En el 2008, llegó el día en que me casé con mi mujer. A partir de ese momento, ella se puso muy seria con el tema. Tan seria que me dio un ultimátum, lo cual terminó de abrirme los ojos. De tal forma que en el año 2010 fui a la UCA, donde comencé el tratamiento para dejármelo todo. Al principio fue costoso, ya que no asistía a la UCA con toda la regularidad que debía y me mandaron a un centro de Castellón.

Al poco tiempo, sentí que me encontraba solo, y que de alguna forma necesitaba llenar varios huecos de mi vida que aún encontraba vacíos y me hablaron de APAEX, una Asociación que podía ayudar a personas con problemas de adicciones. Y allí sigo hasta ahora. Mi mujer, ha sido lo mejor de mi vida, y gracias a ella he podido llegar hasta donde estoy. Aún así, a día de hoy, intento no pensar demasiado y necesito escaparme los fines de semana. Sé que tengo el apoyo de muchas personas que no me van a abandonar en el camino, y esa circunstancia me hace sentirme mucho mejor.

Juan Carlos Muñoz



TESTIMONI



Beber es un gran placer el agua para las ranas, que bonita frase dice la canción, pero no os lo perdáis el agua también es para todo el mundo no solamente para las ranas, ¿que haríamos sin el agua? Por ejemplo la noche anterior has cogido una de estas de espérame y no me toques, por la mañana lo primero que quieres es agua y lo segundo que nadie te hable, porque tienes un dolor de cabeza que te va a estallar. A no ser que continúes con la juerga, como hemos hecho algunos, por eso mismo cuando me han preguntado, Tú cuantas has cogido, mi respuesta es solamente una, porque siempre era la misma.

“Pero” ¡hay amigo!; todo abuso se paga, que te creías que al final no ibas a caer, claro que si, como todos, eso de comparar que fulano bebe más que yo y no le pasa nada, querido amigo, a pesar de que las comparaciones son odiosas,, no todos los organismos son iguales. Ahora nos toca apechugar con las consecuencias, el profesional en este caso el de la unidad de Alcohología deberá ver los daños que le hemos causado a nuestro organismo, no nos asustemos por ir a la unidad de alcohología, también puedes ir al médico de familia para que te remita al profesional de Digestivo, pero te digo una cosa el profesional de digestivo valora los daños te dirá que no consumas, pero la pregunta es ¿Cómo? Dicha respuesta es la que te dará el profesional de la Unidad de Alcohología.

Amigo; no me vale que digas, consumo por problemas con la mujer, familia, trabajo etc.... que yo sepa nadie nos pone la copa en la boca, (deportivamente como suelo decir, ¡levantamiento de vidrio! Cuando se te haya pasado el estado de embriaguez. Pregúntate a ti mismo si el problema se ha resuelto.

Ya como digo nos toca apechugar con lo que hemos fabricado en estos años de consumo, a mi en este caso algunas veces me preguntan, Tú te consideras enfermo, mi respuesta es que Sí, primera porque al considerarme enfermo, yo mismo me estoy reforzando para evitar cualquier consumo y otra es que al cabo de 18 años todavía me estoy medicando ya que los daños que causé en mi organismo eran de fuera de serie. Y esto es por ¡Listo!

Todo esto me ha ocurrido a mí, no es pura invención, he estado con médicos especialistas, pero lo que quería saber era como podía dejar el consumo.

Era reacio a acercarme a APAEX, estuvieron detrás de mí más de un año, hasta que por fin me llevaron, Sí como os digo me llevaron, primero al Hospital y cuando me dieron el alta a APAEX Elche, era tal la cantidad de alcohol que mi organismo había tenido que aguantar, que no daban una peseta por mí.

Pero como os digo la mejor solución es ponerse en manos de estos profesionales que son estupendos a nivel profesional como humano. Dirigiéndome a los profesionales, no hago la pelota lo escribo como lo siento a pesar como sabéis en algunas cosas no hemos coincidido.

¡Pero eso es otra historia!



Testimonio

Antes de contar mi experiencia, quisiera leer algo, especialmente dirigido a las personas que acaban de empezar el tratamiento, pero que sin duda es aplicable a todos.

“Cada día encierra una oportunidad para romper nuestros propios límites, alejarnos del puerto conocido, coger el viento en nuestras velas para explorar y descubrir. Demos pues el primer paso, no es necesario que veamos todo el camino, tan solo demos ese primer paso y veremos como los demás seguirán de forma natural”.

Yo me inicié en el consumo del alcohol a edad muy temprana, en torno a los 13 ó 14 años. Todo empezó en reuniones familiares, con amigos y amigas, en discotecas, campo, playa, botellón, etc...Al principio pequeñas cantidades, pero con el tiempo fue aumentando progresivamente hasta que llegó un momento en que no tenía hartura. Desde este momento, el alcohol se hizo mi compañero de viaje, y con él atravesé todas las etapas de mi vida. Dejé el colegio y empecé a trabajar, bebiendo antes, durante y después de la jornada laboral, de manera, que al final del día llegaba a casa “morao”, entre la cola, el tabaco y las cervezas. En esta época, no me daba cuenta del peligro que mi salud corría llevando a cabo estas conductas. Era todavía demasiado joven.

Pero...seguí creciendo y con ello, mi compañero de viaje y yo, fuimos afianzando nuestra amistad. Me casé, tuve hijos...y seguí bebiendo. Ya tenía una gran dependencia al alcohol, pero continuaba sin tomar conciencia de ello. Es fácil suponer que este consumo abusivo me ocasionaba muchos problemas, y que debido al estado en el que me encontraba, era casi imposible hacerles frente y mucho menos resolverlos. Así, mi amistad con el alcohol fue destruyendo todo mi mundo. Primero, mi entorno más cercano, mi mujer y mis hijos, que hartos de sufrir y con la impotencia de no poder ayudarme, por no agarrarme a ninguno de los cables que me lanzaban, se alejaron de mí conscientes del dolor que les causaba saber que me estaba yendo, por no saber cómo pisar el freno. También se deterioraron el resto de relaciones familiares, amigos, compañeros de trabajo, vecinos...Me fui aislando y mi vida social se limitaba a la relación con personas, que como yo, abusaban del alcohol y otras drogas. Empecé a faltar en el trabajo, a bajar el rendimiento, y a suponerme un gran esfuerzo cumplir con mi jornada laboral. Hasta que dejé el trabajo y tripliqué el consumo, porque disponía de más tiempo. Y así llegó la segunda pérdida y la más valiosa, mi salud física y psicológica. Al principio fue un deterioro lento, pero poco a poco se fue produciendo una escala de descontrol, angustia y dolor, que resultaba incapacitante incluso hasta el punto de llegar a anularme como persona. Ya no era capaz de realizar ninguna tarea, por sencilla que fuera. Fui perdiendo la ilusión de vivir y la esperanza de que todo cambiara y deseé con toda mi alma quitarme de en medio. Ahora recordando, me estremezco al pensar, que no sólo sufría yo, sino también lo pasaron mal las personas de mi alrededor, sobre todo las más cercanas, las que más me quieren y que hoy, afortunadamente, siguen a mi lado.

Así llegué al borde de la muerte. Mi cuerpo acusó el daño de un modo casi



irreversible. Pasé de pesar 88 kg a 41 kg. Sufrí un coma etílico y un sinfín de alteraciones orgánicas muy graves, que me llevaron a un ingreso en el hospital, dónde encontré unos buenos profesionales que me enfrentaron a mi realidad: vivir o morir. Estaba claro que la opción “vivir” exigía el abandono total de alcohol y drogas. Me alegra el haber tocado fondo, ya que a partir de ahí empecé mi camino hacia la superficie, mi camino hacia otra vida. ¡¡¡ELEGÍ VIVIR!!!

Para mí la ayuda ha sido de vital importancia. He seguido tratamiento, tanto médico como psicológico en la UCA. Antes lo había intentado solo una vez, logrando estar 10 meses sin beber, pero volví a caer. El camino hasta aquí ha sido largo y en ocasiones difícil, pero ha merecido la pena.

A día de hoy llevo en torno a 7 años separado del alcohol, mi compañero de risas eufóricas, llantos incontrolables, fatigas, episodios patéticos y viajes al borde del precipicio. Además, llevo también 5 años sin fumar tabaco. Me siento muy bien, satisfecho conmigo mismo por lo logrado hasta aquí. Los demás aprecian el cambio y me dan ánimos para seguir, lo cual es para mí de gran ayuda. Siento que he vuelto a nacer, ahora me siento vivo, soy más optimista con respecto al futuro, no me achico ante los problemas, sino que les planto cara... ¡¡¡AMO LA VIDA!!!. Gracias a estos cambios he recuperado muchas de las cosas que había perdido.

Por último, me gustaría agradecer el cariño y apoyo que he recibido de los que me rodean, mi familia,

amigos y también, como no, a la unión que forman la UCA y APAEX porque me han regalado una gran caja de herramientas para utilizarlas y hacérmelo fácil en este proceso, porque me han enseñado que el conocimiento no es nunca lo que uno se espera y que cada paso del aprendizaje es un atolladero, pero que todo pasa.....

Gracias a todos los que habéis estado y a los que seguís estando.

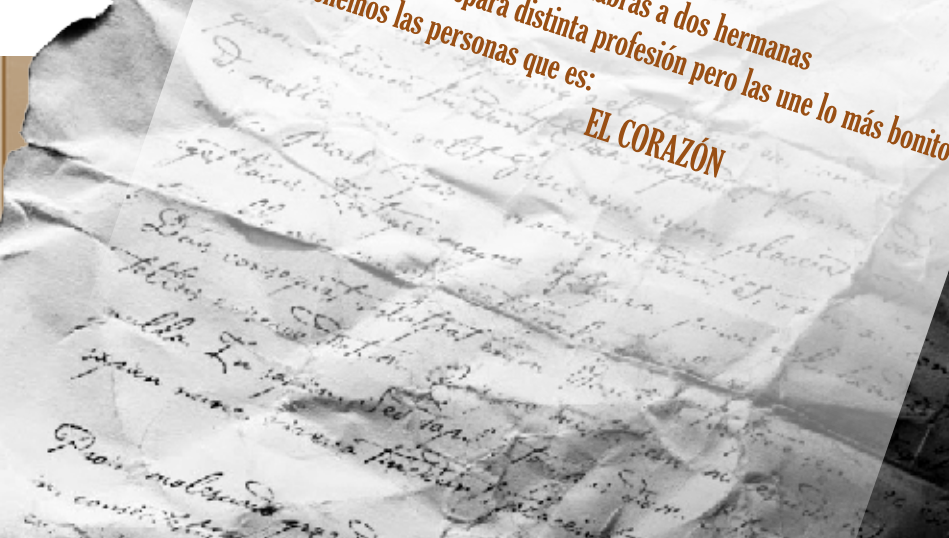


Marcos

A DOS HERMANAS

*Qué feliz me siento! Al trabajar junto a dos personas
 Que me quitan el aliento.
 Pues sus enseñanzas parecen distintas.
 ¡Qué injusto es este momento!
 Pues habrá gente fuera que querrá saber de estos momentos.
 Pues ellos no merecen estar fuera
 Mientras yo refuerzo el talento.
 El caso que dedico estas palabras a dos hermanas
 Pues les separa distinta profesión pero las une lo más bonito
 Que tenemos las personas que es:*

EL CORAZÓN





CUANDO SE TOMA LA DECISIÓN

Siempre he sido una persona que ha hecho lo que ha querido y mi decisión fue, durante muchísimos años, hacerme compañero inseparable del alcohol. Con él decidía pasar los buenos momentos, los malos y los regulares de mi vida.

Como no tengo personas a mi cargo ni animales a los que cuidar, tengo todo el tiempo del mundo para pasarlo como quiero. Supongo que, como cualquier relación, después de muchos años se termina resintiendo. Yo le pedía más y él me daba menos.

Él se convirtió en mi prioridad. Yo le dedicaba todos los momentos y él, a cambio, me engatusaba al principio, dejándome inundada de una tristeza y amargura que ya no conseguía esconder. Físicamente también me maltrataba, con morados por las caídas y abundantes vomiteras, robándome la memoria, la autoestima y el amor propio. Pero nunca le denuncié.

Un buen día decidí que esta relación sólo me perjudicaba y decidí tomar distancias. Una persona que hace diez años estuvo muy ligado a APAEX me acompañó y animó en mi primer contacto con la asociación. ¡No os podéis imaginar cuánto se lo agradezco!

Sólo puedo hablaros de mi experiencia, pero estoy muy contenta con la persona que he descubierto dentro de mí.

Tan solo llevo dos meses, pero estoy aprendiendo a escuchar mi interior cuando hace años que sólo reinaba sobre él el alcohol, que me hizo sorda en buenos sentimientos.

Yo pienso que cada uno es libre de hacer lo que quiera. Sin embargo, si tiene la más ligera duda sobre quién controla tu vida, le animo desde estas líneas a que pruebe de la compañía que APAEX nos presta. Realmente no pierdes nada y puedes ganar muchísimo.



LOS PRIMEROS MESES

Desde el primer día sentí añoranza por no tener mis largos momentos en su compañía. Pensaba continuamente en las horas que podría estar pasando con él. Observo cómo otras personas disfrutan en su compañía, mientras yo les vigilo de lejos. En esto consiste el trabajo duro de las personas que hemos decidido dejar el alcohol. Es en estos momentos donde cada uno hace su trabajo personal. Cuando pasa un día y lo superas, sientes un logro personal que te hace sentir genial. Y quizás el día siguiente tengas el mismo dilema. Pues se vuelve a superar y esta vez te sientes aún mejor.

Acudir a los talleres de APAEX y relacionarme con el resto de usuarios hace que una no se sienta sola en este viaje. Además, no es necesario contar nada que una no quiera. Simplemente hay que acudir. Ello te permite conocer gente a la que probablemente no conocieras antes. A pesar de ello, a todos nos une el sentimiento de compartir y ser comprendido. Porque los cambios son varios.

En primer lugar, los que considero mis amigos, después de un tiempo sobria, quizás no lo son tanto. Pero esto ni siquiera consigue que te sientas mal, porque yo ya empiezo a ver la realidad de mi persona y soy más consciente de mi entorno; cosa que la gente que realmente me aprecia agradece, y me hace feliz sin proponérselo. ¡Yo salgo ganando!

Físicamente mi cuerpo también empieza a agradecerme. Y no pienses que no tengo mala cara cuando me levanto, me desaparecen las ojeras o el cuerpo se pone en forma solo, ¡no! Sin embargo, sí puedo apreciar que me he desinchado, me ha mejorado la piel, empiezo a dormir, mis comidas se normalizan y ya no vomito. Al tener más tiempo y sentirme mejor me ha dado por poner un poco de mi parte y voy a nadar. Ésto sí que hace que mi cuerpo empiece a sufrir cambios agradables a la vista. ¡Yo salgo ganando!

Económicamente ni os cuento... No me ha tocado la lotería, pero ahora el dinero me dura más. ¡Yo salgo ganando!

Los dos primeros meses se me hacían eternos. Voy a cumplir el sexto mes y me considero que estoy empezando. En éstos meses soy consciente de todas las cosas que hago y no he fallado por haberme liado y no acordarme de mis compromisos. Esto me hace sentir muy bien. ¡Yo salgo ganando!

El taller de autoayuda, con todos mis compañeros y en especial Mari Trini, me ha ayudado un montón a descubrir otra forma de ver la vida. Si no, otro gallo cantaría.

Sólo tengo que retroceder un año y saber que si no hubiera tomado esta decisión, mi vida seguiría siendo la de antes, sin más evolución que la capacidad de ingerir cada vez más cantidad de alcohol y problemas y mucha menos salud.

¡Yo salgo ganando!

A N O N I M O
Usaria APAEX Elche

Hola, me llamo Fede y quisiera contarles mi historia. Como a muchas personas les ha pasado con este veneno tóxico llamado alcohol, mi historia comienza a los dieciséis años cuando encontré mi primer puesto de trabajo como camarero, un trabajo digno como otro cualquiera.

Este oficio empezó a realizarme como persona, pero con el tiempo, empecé a probar la cerveza y, sin darme apenas cuenta, caí en las redes de este veneno tóxico y apariencia engañosa.

Bueno, después de este trabajo vinieron otros y la cerveza seguía conmigo a todos lados. Conforme cumplía años, el consumo también aumentaba cada vez un poquito más, al igual que mi carácter y mi mal humor, que sobresalía por todos los poros de mi piel. La diferencia con todo esto es que mis seres queridos, mis supuestos amigos de convivencia y toda aquella gente que me conocía veían mi cambio menos yo.

A causa del alcohol tuve un accidente un poco grave a los diecinueve años con el ciclomotor, partiéndome la nariz y destrozándome la cara. A partir de ahí dije que no bebería más. Lo juré y lo perjuré, pero mi mente era más débil que mi fuerza de voluntad y el consumo podía más que ella. Pasaban los años y el alcohol seguía pegado a mí, era como una prolongación de mi mente. Después conocí a mi mujer y vinieron mis dos hijos. Al principio iba todo muy bien, pero con el tiempo el alcohol fue haciendo mella en mí y afectaba cada vez más a mi carácter.

Yo, en mi trabajo, no consumía nada, pero lo que eran las tardes, que las tenía todas libres, mi refugio era mi casa y la cerveza. No había nada más: ni hijos, ni esposa. Quizás tengo que reconocer para ser honesto que creo que me faltó un poco más de apoyo hacia mí y cariño y afecto, cosa que eché de menos durante mucho tiempo. Creo que mi mujer y mis hijos no eran conscientes de esa falta afectiva, y yo me distanciaba cada vez más por el maldito alcohol. Después venían las discusiones con los hijos. A veces tenían razón ellos, a veces yo, pero no me daba cuenta de que eso afectaba a mi mujer, que se encontraba entre la espada y la pared, entre nuestros hijos y yo. A ella no le quedaban más lágrimas por derramar y en definitiva todos sufríamos por igual. Esto se agravaba más y más por mis cambios de humor y mi manera de decirles las cosas. Eso me hacía perder toda la razón de ser al no poder expresarme con ellos de la forma más adecuada, educada y respetuosa. Ahí es cuando yo perdí la razón que me correspondía.

Era muy frío y no les decía nunca a mis hijos un “te quiero”, aunque lo sentía por dentro. Las peleas continuas y



las discusiones aumentaron tanto que se convirtió en un infierno y todos sufríamos mucho. Esto solo tenía un final y fue la separación. Aunque es duro, muy duro, eso solo lo sabe el que lo sufre. Todo mi mundo se derrumbó y lo construido durante años con mucho esfuerzo, se volatilizó. Sólo quiero que mis hijos sean felices y hombres de provecho porque se lo merecen más que el desgraciado de su padre, que tenía que haber usado su tiempo con sus hijos y no con el alcohol. A la madre de mis hijos siempre la tendré en un altar porque mejor madre no ha podido ser.

Hoy en día yo he podido dominar mi mente. Antes era ella la que me dominaba a mí. Hasta el día de hoy puedo dar gracias de que no consumo alcohol desde hace un año. Espero que Dios me ayude para seguir haciéndolo, porque después de haberlo perdido todo, la dignidad como persona y el respeto a mí mismo y los demás, no sé de dónde saqué fuerzas para presentarme un día voluntariamente a ese gran centro llamado APAEX, Asociación de Protección y Ayuda a Exalcohólicos, y preguntarme a mí mismo qué hago aquí perdiendo el tiempo (pensaba yo), si soy una escoria, si yo ya no tengo solución ni remedio porque he dicho muchas veces que dejo este maldito veneno y nunca lo he conseguido. Hasta que me decidí y di el paso. Crucé la puerta de este maravilloso centro.

Al principio tenía muy mala imagen de él. Pensaba que aquí dentro estaban todos borrachos y drogados. Nada más lejos de la realidad. Pensaba que seguro no duraba ni dos minutos ahí dentro. Como siempre pensando mal y siempre negativamente dentro de mi ignorancia y la mala leche que me caracterizaba.

Y cómo iría la cosa que crucé el despacho de una bellísima psicóloga llamada Mari Trini y, aunque parezca mentira, era como si se me hubiera aparecido la Virgen. En su forma de hablar y su forma de trabajar me hizo pensar “existen personas así” y en sólo una hora me hizo cambiar y ver que había otras posibilidades de ver la vida. Todo no acaba en la separación, hay más vida en el exterior. Ella fue mi salvación y nunca, pero nunca, nunca, tendré el suficiente agradecimiento para pagarle lo que ha hecho por mí. Es una persona humilde, generosa y amable, que sabe valorarte cuando más derrumbado

estás. Personas como ella hacen mucho bien a la humanidad. Así es que, Mari Trini, si estás presente, y me estás oyendo, o estés donde estés, siempre estarás en mí, dentro de mi corazón. Un beso muy grande para ti y para tu familia. Personas como tú hacen mejor este mundo.

Y bueno, como no es justo hablar sólo de mi apreciada coordinadora y psicóloga Mari Trini, a favor tengo que decir que detrás de este centro, que desde fuera la gente no lo ve y tiene una visión distorsionada de APAEX, hay un grupo de personas que en nada se quedan atrás en profesionalidad, simpatía, generosidad y que dedican parte de su tiempo desinteresadamente a que todo funcione y nos sintamos bien, como son el Presidente y todos los voluntarios/as.

Hay que añadir también la gran familia que se forma aquí de auténticos amigos que se hacen, cada uno con sus propias experiencias vividas. Me gustaría animar a los jóvenes y no tan jóvenes, que no duden nunca si tienen problemas con alguna adicción en pedir ayuda a este centro y no tengan miedo, porque si necesitan ayuda, este grupo de profesionales dotado de talleres especializados no te darán la espalda y verán que en esta vida hay más salidas y no sólo una, como el alcohol, las drogas y cualquier otro tipo de adicción.

Bueno, señores. Después de mi experiencia en este centro, tengo que decir a nuestro favor que todos los que venimos al mismo, somos personas como todas las demás e incluso nos han hecho mejores recuperando nuestra autoestima y nuestra dignidad. Hoy en día podemos ir con la cabeza bien alta y no sentir vergüenza del paso que dimos al venir a esta maravillosa Asociación, porque nosotros no somos inferiores a los que están fuera, al contrario, hay que tenerlos muy bien puestos para dar el primer paso y reconocer que tienes un problema y que necesitas ayuda. Este centro te la da, sólo tienes que ser consciente de tu problema y tener fuerza de voluntad para venir y dejar tu adicción. Dando ese primer paso lo puedes conseguir como todos los que estamos y han pasado por aquí.

Mucha suerte y ánimo a todos.

Testimonio Anónimo

Cuando hicimos la entrevista, ella no quiso que apareciera su nombre. Cuando le pregunté, no me supo realmente decir por qué. Como ella misma ha dicho, no tiene nada que ocultar. Quizás simplemente aparecer en un medio de comunicación, aunque sea uno humilde como éste, le dé alguna clase de inquietud. Quién sabe.

Lo cierto es que Ella (a partir de ahora con mayúsculas), tuvo una vida dura. Convivió durante diecisiete años con su marido, un alcohólico, que la maltrataba y le hacía un sinvivir diario. Quizás algo tuvo que ver esa convivencia en lo que le ocurriría en el futuro. Son muchas cosas. De esa relación surgieron tres hijos, dos chicas y un chico.

Tras diecisiete años de relación y tres hijos que mantener, Ella decidió divorciarse. Su marido no era mala persona, sólo se volvía violento cuando bebía. Sin embargo, al no querer abandonar esa costumbre y empeñarse en el sinvivir que ocasionaba a la familia, Ella no tuvo más remedio que separarse para poder vivir.

Al principio fue bien. Tenía que trabajar duro para sacar adelante a tres hijos sola, pero lo hacía. Pero luego ocurrió algo inesperado.

La madre de Ella comenzó a manifestar demencia senil, así que Ella tuvo que dedicarse por completo a cuidar de su madre. Por suerte, sus dos hijas ya se habían independizado y sólo quedaba ya el menor de los hijos en la vivienda familiar. El tiempo con una enferma tal es solitario y difícil. Así que Ella comenzó a beber. Al principio poco. Un cubata a mediodía antes de que vinieran sus hijos con un poco de queso. Luego, un par de cubatas. Y un vino después de comer. Al principio nadie sospechaba que pudiera estar engendrando un problema. Ella nunca se emborrachaba y no era evidente.

Luego empezó a hacer otras cosas. Se iba con su sobrina de Albacete a pasar el fin de semana bebiendo, ya que su sobrina y todos los que se juntaban con ella los fines de semana también bebían sin parar. Allí Ella pasaba desapercibida.

Viajaba mucho a Murcia, a visitar su pueblo, a apenas cincuenta kilómetros de la capital. El viaje era una excusa para comprar alcohol. Compraba por garrafas de cuatro litros. Porque el que vendían por garrafas era más fuerte: ginebra, vermú, vino...

Es curioso, porque para Ella era una rutina. Una adicción que se basaba en la rutina diaria de consumir. Si faltaba alcohol en domingo, iba a un 24 horas, aunque costara tres veces más. Ella no veía nada raro en ello. Sus hijos sí. Su hijo menor se fue de casa porque no podía soportar ver a su madre en ese estado. Desde luego, quedarse sola no mejoró la situación. Llegó un momento en que Ella miraba y no veía. El mundo era un fondo gris. Una rutina. Beber, cuidar de su madre,





beber, apenas comer, dormir y beber.

Un día se cayó.

Ella estaba en su casa, realizando sus rutinas y su cerebro se desconectó. Cayó al suelo, como sentada. Era consciente de todo, pero no podía moverse. Permaneció dos horas así. Le ocurrió más veces. Como ni siquiera tomó en consideración que la bebida pudiera tener algo que ver, visitó a curanderas para que le quitaran ése mal, sin éxito. Un día, en una caída, se hirió la cara y el brazo de bastante gravedad. Al día siguiente le vio su hija mayor. Envió a Ella al médico, ya que a Ella no le parecía que tener el brazo inmovilizado y con un dolor insoportable mereciera la pena.



Ella tuvo que vivir con su hija unos días. Fue en esas que descubrió que su hija mayor también bebía, incluso más que Ella. Le pareció mal, pero ¿quién era Ella para decirle a su hija que bebía? Sus otros dos hijos apenas le hablaban. La rabia e impotencia que sentían al ver a su madre en ese estado les impedía hacerlo. Por esa época también empezó a hinchársele el vientre. No le dio importancia.

Un día, estando en casa de su hija, su cerebro volvió a desconectarse. Esta vez la vio su hija. Fue al hospital a que le hicieran pruebas. Sus hijos no pudieron aguantar más. Se reunieron y un día le dijeron a Ella "venga mamá, nos vamos", sin decirle adónde.

A los pocos minutos estaba en APAEX Elche. Allí habló con el chaval que estaba de turno. "¿Cuánto bebes?", le preguntó a Ella. "Pues lo normal", respondió Ella. "Si estás aquí es porque tienes un problema", le dijo él.

Quedó para una sesión con Maritrini, la psicóloga de APAEX. Tras esa sesión, Ella volvió a su casa, compró Coca-Cola y Ginebra, como siempre y ocurrió un milagro. Dejó las botellas en el frigorífico y no las tocó. Nunca más ha vuelto a beber.

Al día siguiente, le llamaron del hospital, las pruebas que le habían hecho estaban y tenían que hacerle una ecografía. Tras la ecografía la ingresaron. Le clavarón dos tubos en la ingle y le sacaron seis litros de líquido de su vientre hinchado. Apenas tenía ya hígado. Su médico le dijo "un día más y estabas muerta. Ni una sola gota de alcohol más". El milagro seguía su carrera.

Ella ya lleva catorce meses sin beber. No se le puede reconocer en las fotos de cuando bebía, tal es el cambio que ha sufrido. Sin embargo, el cambio no es sólo físico. Ella ahora ve los colores. Es decir, antes los veía, pero como si no estuvieran ahí. Ahora puede ver lo hermoso del mundo. Se maravilla con los colores. Ahora habla con sus hijos y sin necesidad de buscar alcohol. El pasado agosto su hija mayor le dijo "tengo un problema, necesito que me ayudes". El ejemplo de Ella había hecho decidir a su hija también a dar el paso. Cuando fueron a hablar con especialistas, le dijeron a su hija "si tu madre pudo tal como tenía el hígado, tú también puedes".

Ahora brindan con agua y cocacola. Recuerdan burlonas cómo era la vida antes de abandonar el vicio. Porque antes de abandonar el alcohol, la vida no era vida. Era rutina, gris, hastiamiento...

Ahora la vida son colores.



Soy pareja de un usuario de APAEX Elche.

He descubierto a otra persona.

Lo he visto beber desde que vivimos juntos. De la familia que vengo, lo de beber a diario y en exceso es "normal", así que ver a mi marido bebido no suponía ninguna diferencia.

Recuerdo la primera vez que lo vi borracho. Fue algo muy doloroso. No sé si con la primera borrachera vino la primera mentira, pero sí fue la primera vez que la detecté. Con el tiempo vinieron más y más.

Yo hacía la vista gorda por no enfrentarme a la realidad. Con dos hijos pequeños y una baja autoestima opté por sacar adelante mi familia e intentar formar un hogar.

Pasados los años, sus mentiras eran más constantes y dolorosas. Hablamos, le di una oportunidad más, y seguimos adelante. Duró poco, ya que seguía con su adicción y como consecuencia dañando nuestra relación.

Mi amor por él nublabla la realidad. Mi amor por él hacía que siguiera a su lado. En muchas ocasiones yo bebía casi a su ritmo. ¿Reíamos y disfrutábamos? Sí, en ese momento, aunque más tarde vi que sólo era una venda para no ver la dura y triste realidad.

A diario, al verlo llegar a casa con su falsa alegría y ganas de bromear, yo me ponía de mal humor. Intentaba disimular, pues pensaba que era mi mal carácter y mis quejas lo que hacían que él bebiese antes de llegar a casa; hasta que entendí que no era yo, sino él, quien con su actitud de bebedor provocaba ese desasosiego e intranquilidad en mí. Yo no aprobaba su falso y gracioso comportamiento.

Mis hijos me dijeron "Mamá, ¿qué pasa? Se te pone mal humor cuando papá es así, es alegre, es divertido..."

Por fin un día pude decir por qué papá era tan divertido. Lo observaron y compartieron mi preocupación. Ya eran mayores y pudieron ver las cosas desde otro punto de vista y entenderme y apoyarme. Con la ayuda de ellos, mi marido dio el afortunado paso que lo trajo aquí a APAEX.

Testimonio

Anónimo





SER OPTIMISTA: LA IMPORTANCIA DE CULTIVAR EL LADO BUENO DE LAS COSAS.

“Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad; un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad” sentenció Winston Churchill de manera acertada.

Si tienes un problema y tiene solución, te das cuenta que ya no es un problema. Pero si no lo tiene, también ha dejado de serlo. En nuestro entorno vivimos casos dramáticos, como enfermedades, desempleo, adicciones... Entonces ¿Cómo ser positivos?

Sin el optimismo no habría expectativa, ni actividad, ni deseo. Las personas optimistas saben superarse. Tienen una esperanza realista, disfrutan de las cosas y desarrollan el placer de vivir: en definitiva, llevan una filosofía de vida saludable.

El optimismo nos ayuda a superar el estrés y rendir más. Podemos vivir más y mejor, fortalecer nuestro sistema inmunológico.

¿Cómo podemos cultivar el optimismo? Necesitamos identificar y tratar de cambiar los pensamientos negativos que nos perjudican. Cuando ocurre algo malo, los optimistas piensan que es algo temporal y no es enteramente su culpa. Debemos fortalecer nuestras emociones positivas, nuestra confianza, la seguridad y la esperanza, que nos resultan muy útiles en los momentos difíciles. Debemos identificar nuestras fortalezas y virtudes, que nos sirven tanto en los malos momentos como en los buenos.

No podemos hacer desaparecer los problemas, pero afrontarlos de manera positiva nos puede ayudar a resolverlos.





Testimonio



2018

¡Hola, mi nombre es **Ana Ibáñez Rocamora**, ahora no me importa decir mis apellidos porque estoy muy orgullosa de ellos y de mí misma.

Soy usuaria de **Apæx Elche** desde hace más de tres años, (los cuales llevo sin consumir nada de alcohol). Cuanto ha cambiado mi vida y Yó, desde que mis hijos decidieron llevarme a la **Asociación Apæx**; Ellos ya no podían seguir viendo como su madre se consumía por el alcohol.

Bendita hora, un lugar lleno de buenas personas, con calor humano y con un trato exquisito, mucho respeto, comprensión y todo lo que necesitamos las personas que acudimos a buscar ayuda, perdidas, sin ilusión, sin casi fuerzas para vivir y sin ganas de nada.

Nos sentimos tan pequeños e indefensos como los niños, no pensamos que hay una vida muy bonita por vivir, en nuestra mente sólo hay oscuridad.

Yo ahora puedo decir personalmente, que después de dejar una adicción todo se ve diferente, porque con ella sólo eres capaz de verlo todo negro. Pero con la mente clara y el cuerpo lleno de vida, todo se vuelve maravilloso.

Yo cuando entré en **Apæx Elche**, no sabía lo que era la Autoestima ni los Valores pues no había llegado a valorarme nunca. Hace un año conté mi testimonio en este mismo lugar y desde entonces todo ha cambiado para mí, siempre gracias a las buenas profesionales que hay en la Asociación (**Psicólogas, Trabajadoras Sociales, y demás personal voluntario de la Asociación**) he logrado saber que es la Autoestima, relacionarme con las personas y a valorarme yó misma como persona.

Con mi ejemplo veo que puedo ayudar a otras personas, por eso he querido escribir este testimonio, sólo le quiero decir al mundo que si una persona quiere y con la ayuda del personal de la Asociación, se puede salir de cualquier adicción. Y os puedo asegurar que la felicidad está sólo en una misma y deberán ayudarte a saber encontrarla con la mente limpia y agarrarse fuerte a todas las enseñanzas.

Gracias, nunca pensé que yo podría escribir este testimonio, pero tengo tanto que agradecer que esta es la única forma de hacerlo.

Sólo quería decirle a **Apæx** y a su gente que Yó y mi familia le estaremos eternamente agradecidos, un saludo a todos.

Ana Ibáñez Rocamora



Testimonio

Secuestrado por mis adicciones

Mi historia comienza a temprana edad con el alcohol, puesto que es una tradición muy arraigada en nuestra sociedad y nuestra cultura: Salir al tardeo, tascas y bares y beber hasta el vómito.

Yo trabajaba de marmolista. De muy joven ya ganaba 50.000 pesetas. Ahí empecé mis coqueteos con la cocaína, a ir a los clubs de alterne, etc.

Al cabo de un tiempo empezaron las salidas a las discotecas. Empezamos a tomar piulas, era la época de la "movida valenciana".

Ya con 25 años era un consumidor de cocaína y alcohol de diario, llegando esto a provocarme alucinaciones. No me podía ni duchar porque en la ducha veía serpientes y arañas.

Fue mi primer intento de dejarlo. Empecé a ir a la UCA (Unidad de Conductas Adictivas). Pude estar un año sin consumo pero antes de terminar el tratamiento comencé otra vez a consumir. Todo se agravó. Mi consumo fue a más. Consumía un gramo o dos diarios.

Pasan los años. Ya cobro 400 euros semanales pero no es bastante dinero para cubrir mis adicciones: clubs, cocaína, alcohol y juego. Comienzo a robar en mi fábrica dinero y a hacer trabajos por mi cuenta. Aun así no es bastante dinero. Cuando más dinero conseguía más dinero necesitaba.

Todo esto me lleva a muchos intentos de suicidio en mi vida. Voy a contaros el fin de mi historia: mi último intento. El más radical.

Fue un domingo. Preparé, por la tarde, un vaso lleno de unas 100 pastillas. Solo recuerdo que toda la casa estaba oscura. Parecía algo fúnebre. Me puse el despertador a la una de la madrugada para tomarlas. Así no se daría cuenta nadie.

Las tomé a puñados. Me acosté esperando que las pastillas hicieran su efecto.

Gracias a Dios, me pudieron salvar la vida, aunque dicen que los médicos creían que no podrían recuperarme.

Al despertar en el hospital decidí fabricarme una vida distinta a la llevada hasta ese momento.

Llevo casi dos años sin consumos.



Testimonio

Mi historia comenzó hasta antes de yo nacer. Una historia que cuando me enteré sabría que estaría conmigo para toda la vida, una historia que ha sido y es difícil, pero no quisiera tener otra porque aprendes a valorar lo que realmente es importante y quienes están cuando los necesitas.

Soy hija de una persona que ha sido adicta y actualmente voluntaria en APAEX. Tal vez no me hubiese gustado haber vivido determinadas situaciones, pero con el tiempo te das cuenta de que soy lo que soy ahora no solo gracias a esto, sino por las miles de situaciones desastrosas que le puede ocurrir a cualquier adolescente.

Una de las mayores satisfacciones es ver cómo alguien que quieres, avanza y crece, pues esto me ocurrió con mi padre. Todos necesitamos alguna vez ayuda de alguien, un amigo, un vecino, un familiar, un profesor... muchas veces es necesario, y es importante normalizarlo porque la vida no te avisa de cuando viene una curva.

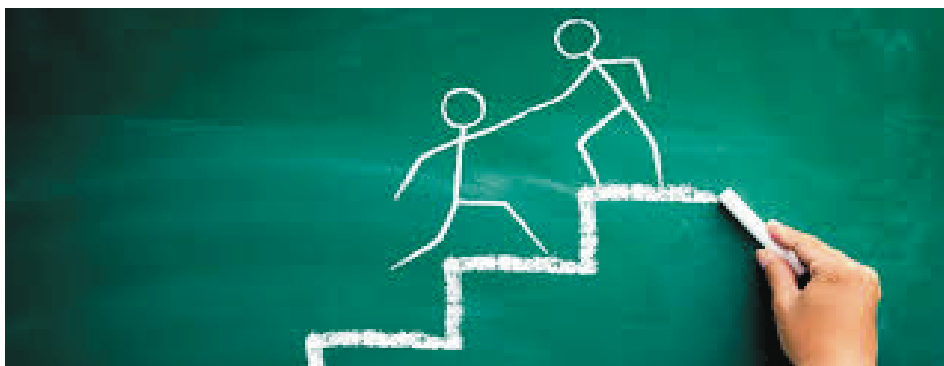
APAEX lo descubrí gracias a mi padre, una de las veces que recayó fui la primera persona de su familia que le acompañó al primer taller, los dos estábamos hechos un flan. Conocer a todas las personas involucradas en esta acción humanitaria fue todo un descubrimiento a nivel personal y profesional.

Las personas nos equivocamos a la hora de tomar un camino u otro, somos personas, pero hay que saber que siempre habrá personas dispuestas ayudarnos, a guiarnos hacia donde seguir, siempre y cuando estemos dispuestos a recibirla. Pero no sólo me refiero a los profesionales de estas entidades sino voluntarios y usuarios que se encuentran dentro de este proceso.

Como dice Maya Angelou: "Si no te gusta algo, cámbialo. Si no lo puedes cambiar, cambia tu actitud".

Opinión de Voluntario A.P.A.EX.

Se habla mucho, se escribe mucho, del arte de vivir. Vinicius de Moraes, poeta y músico brasileño decía que la vida es el arte del encuentro. Nosotros somos responsables en gran medida de esos encuentros. Trazamos, construimos, recorremos esos caminos que nos llevan a esos múltiples encuentros que conforman nuestra existencia. Nosotros hablamos del destino como algo ineludible y que conduce nuestros pasos, cuando esto nos conviene, para eludir nuestra responsabilidad. Le hacemos a él responsable de lo que en el fondo es nuestra decisión no confesada. Claro que sí nos cae un rayo, nosotros poco hemos tenido que decidir o planificar en ello, ahora bien, si optamos por ponernos una camiseta o una camisa, teniendo de ambas prendas en el armario, eso ya es decisión nuestra.

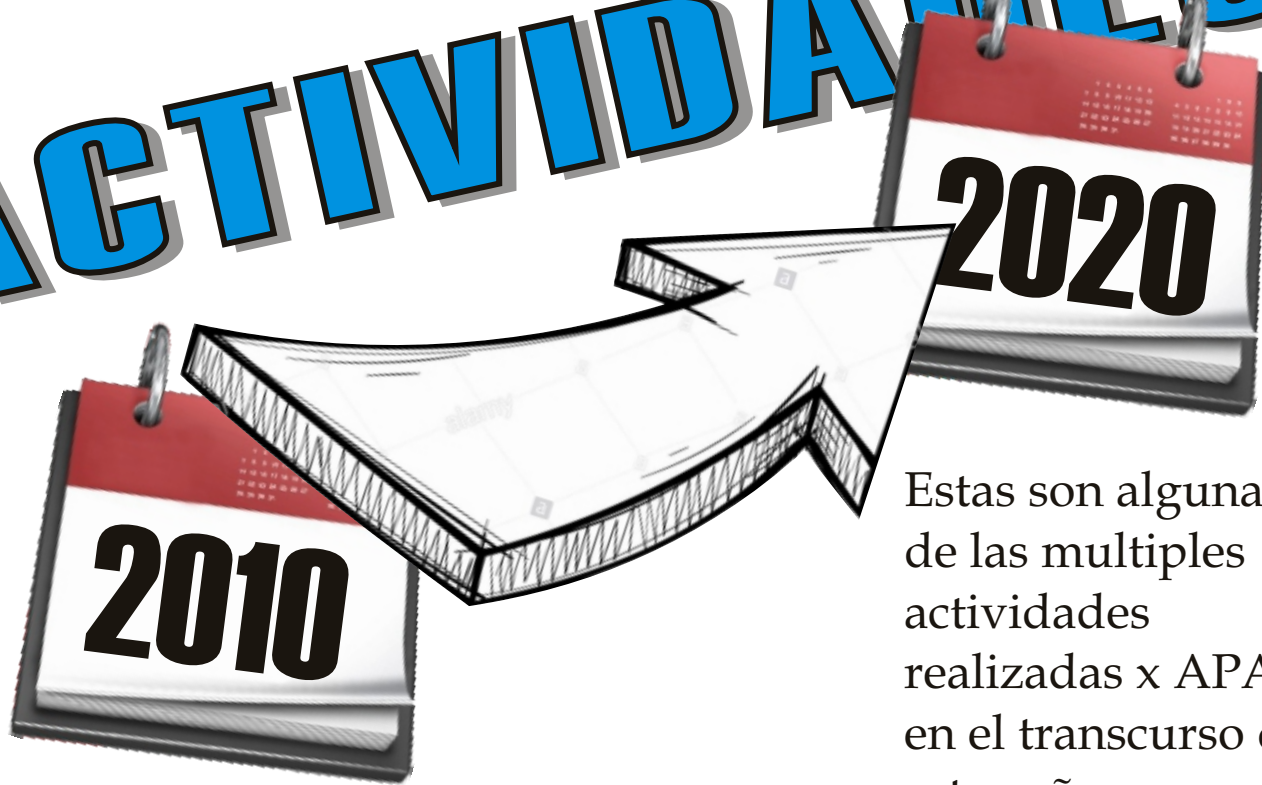


El camino que iniciamos cuando, por ejemplo, empezamos a beber, es un camino fácil y cómodo que encontramos hecho, que recorremos casi sin darnos cuenta, dejándonos llevar por el entorno, por esa aparente seguridad y por los efectos placenteros de la primera etapa. Sin embargo dar de lado a esa adicción, es algo más difícil y costoso. Ahí, es donde nuestra decisión puede ponernos a esa altura donde la vida es arte. Ahí es, en la elección de lo correcto, donde somos esos seres dignos de esa vida que nos fue dada. Yo, personalmente, siempre recuerdo mi decisión de ir a Apaex como uno de los actos, si no el que más, más importantes de mi vida. Reclamar ayuda es un ejercicio de humildad que nos eleva por encima de esa existencia indolente que arrastramos quienes alguna vez hemos caído en alguna adicción, es ese primer paso en ese camino que nos devuelve a ese feliz encuentro de la seguridad del hogar, a ese hogar que somos nosotros mismos, y que poco a poco fuimos abandonando.

Nunca podremos estar suficientemente agradecidos los que encontramos esa ayuda, los que volvemos a transitar caminos auténticos que nos conecten con lo mejor de nosotros mismos, y con lo mejor que la vida nos puede ofrecer

Jesús Barba
Voluntario A.P.A.EX.

ACTIVIDADES



Estas son algunas de las múltiples actividades realizadas x APAEX en el transcurso de estos años...

Taller de Risoterapia





TALLER GIMNASIA FEMENINA



ACTOS INSTITUCIONALES



CONVIVENCIA ANIVERSARIO



Taller de Inglés



Salidas Grupo de Ocio



Taller de Humor

HABILIDADES SOCIALES



CHARLA COODEPENDENCIA FEMENINA

Taller de Salsa



Taller de Yoga

TALLER DE MANDALAS





TALLER INFORMÁTICA



SALIDAS DE SENDERISMO



TALLERES TERAPÉUTICOS



Marcha Ciclista Familiar

COLABORADORES:



Ajuntament d'Elx



INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN
DE DROGODEPENDENCIAS
UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

cosméticos  .com

peau de pêche

María Ángeles Candela



equipamientos marroquinería



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE



FUNDACIÓN
Juan Perán
Pikolinos



MIANO
Ferretería y Piensos



UNIVERSITAT

Miguel Hernández

informacion.es
El periódico de la provincia de Alicante

Web: www.apaexelche.com

Email: infoapaexelche@gmail.com

Blog: www.apaexelche.wordpress.com

