

# ¡¡ Levantate y anda !!



## PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

Algunas de las herramientas que los miembros de la Comunidad Terapéutica Gradiva utilizan para no consumir sustancias.

**GRADIVA**  
Comunidad Terapéutica Profesional

# CAJA DE HERRAMIENTAS

Algunas de las herramientas que los miembros  
del Centro Terapéutico Gradiva  
utilizan para no consumir sustancias.

Versión 1.0 Copyright © 2012



## **PROLOGO:**

La rehabilitación en GRADIVA implica un triangulo virtuoso en donde por un lado el paciente, la familia y el equipo terapéutico institucional forman un grupo de trabajo. Nuestra tarea es ayudar a crear un sistema de motivación en el paciente para trabajar por su recuperación.

La droga y el alcohol embargaron el sistema motivacional del paciente, el placer quedó capturado por el consumo y todo el mundo quedó “oscurecido” y luce apagado ya sin vida. La desvitalización acompaña la vida de nuestro paciente cuando no posee ese elixir buscado desde una memoria del placer insistente e hipotecada. Solo importaba el drogarse y la memoria adictiva aprisionaba al sujeto todos los días y en todo momento.

La colaboración que buscamos renovadamente para inaugurar un proceso de rehabilitación choca con la abstinencia como uno de los bastiones críticos a sortear. Retornan en sueños, pensamientos compulsivos, fantasías diurnas, conversaciones sobre momentos o circunstancias de consumo las distintas situaciones que alejan al paciente de su tratamiento o le hacen sentir que todo intento es vano. La droga y el vínculo tenazmente destructivo que se generó tienden a fortificarse y a crear la ilusión de que todo intento es vano. La enfermedad aparece como incurable.

En GRADIVA pensamos que la fuerza del grupo de compañeros, la importancia de las actividades de recuperación, los padrinos y hermanos mayores y la propia necesidad de sanarse que tiene el paciente van a triunfar.

Esta CAJA DE HERRAMIENTAS intenta brindar desde las primeras fases de tratamiento un auxilio, un apoyo al residente en todo su proceso de salvación de si ya que eso es para nosotros una rehabilitación. Una salvación frente al designio mortal de las drogas y el alcohol. Salvación de la vida.

**DR. JUAN ALBERTO YARIA**

DIRECTOR GENERAL GRADIVA



## NUESTRO LEMA

Hoy estamos aquí,  
porque no hay ningún lugar  
donde escondernos de nosotros mismos.

Hasta que una persona  
no se confronta en los ojos y en el corazón de los demás,  
escapa.

Hasta que no permite compartir sus secretos,  
estos no le darán descanso.

Temeroso de ser conocido,  
no podrá conocerse a si mismo ni a los demás,  
y estará solo.

Donde podremos conocernos mejor?  
En nuestros puntos comunes,  
Aquí juntos!!!

Una persona, puede manifestarse claramente a si misma  
no como el gigante de sus sueños,  
ni como el enano de sus miedos;  
sino como un hombre, parte de un todo,  
con una contribución para ofrecer.

Sobre esta base podemos enriquecernos y crecer,  
no solo con la muerte sino vivos,  
porque vivimos para nosotros mismos  
y para los demás.

Hoy estamos aquí, porque no hay ningún lugar  
donde escondernos de nosotros mismos.

## **ORACION DE LA SERENIDAD**

Dios concédeme la serenidad  
para aceptar las cosas que no puedo cambiar,  
valor para cambiar aquellas que puedo,  
y sabiduría para reconocer la diferencia.

*“Hay momentos en la vida  
en los que la cuestión de saber  
si uno puede pensar de forma distinta  
de lo que piensa  
y percibir de una manera diferente  
a como uno observa,  
es indispensable para poder continuar mirando  
o reflexionando”.*

*(Michel Foucault)*



# LOS VALORES

ACEPTACIÓN

HUMILDAD

TRANSPARENCIA

PERSEVERANCIA

RECONCILIACIÓN

SERVICIO

<b>INDICE</b>	<b>Pág.</b>
Prologo - Dr. Juan A. Yaria	3
Lema	5
Valores	8
Presentación	11/12
Mantenerse alejado del primer trago:	13
Sostenerse las 24 horas:	14
Tener presente que tenemos una enfermedad crónica, progresiva y terminal:	15/16
Estar activo:	17
Cambiar antiguas rutinas:	18
Usar el teléfono terapéuticamente:	18
Conseguir siempre un padrino:	19/20
Descansar lo suficiente:	20
Lo primero es lo primero:	21
Protegerse de la soledad:	21
Vigilar la ira y el resentimiento:	22
Ser bueno con uno mismo:	23
Cuidarse de euforias excesivas:	24
Tomarlo con calma:	24
Estar agradecido:	25
Recordar la última vez que consumimos:	25
No buscar la autocompasión:	26
Buscar ayuda profesional:	27
Evitar enredos emocionales:	27
Escapar de la trampa del sí:	28
Abandonar viejas ideas:	28
Asistir a terapia y grupos:	28
Encontrar la propia senda:	29

Protegerse de los ideales negativos:	30
Cuidarse de “los amigos del Campeón”:	30/31
Cuidarse más cuando estamos por alcanzar una meta:	31
No Creérsela:	32
Testimonios	33/35
Una reflexión sobre los valores	35/36/37
Testimonios	37/38/39/40/41/42/43
Poesía	43
Condenados al fracaso - Dr. Juan Alberto Yaria	57 a la 61
Staff Gradiva	62 a la 64

## **Presentación**

Este material tiene unos comienzos muy humildes, hace unos meses atrás, en un grupo de padrinos, cuando el Dr. Juan Alberto Yaría nos presentó una lista de sugerencias para mantenernos sobrios, muy difundida por los grupos de Alcohólicos Anónimos (A.A.).

Poco a poco vimos la necesidad de difundir estas ideas entre todos los miembros de la comunidad terapéutica Gradiva y de pronto comprendimos la gran oportunidad que teníamos de elaborar nuestra propia caja de herramientas aprovechando la experiencia de todos los pacientes de la comunidad.

Mi trabajo ha consistido en recopilar las respuestas de cada uno de mis compañeros de tratamiento que participaron de varios encuentros para desarrollar los temas, y organizarlas. El documento –nuestra caja de herramientas- que sigue a estas líneas es el resultado de dicha organización.

Esta “caja” tiene 27 herramientas para ser utilizadas por cada uno de nosotros dependiendo de la situación; es un material para tener siempre a mano, ya que nos ayuda a comprender nuestra situación, concientizarnos de cómo llegamos a esta instancia, y aprender a reconocernos en nuestras acciones. La caja nos ayuda a identificar qué herramienta usar para estar bien, y cómo estar alerta ante momentos difíciles. Así como a la hora de “ajustar un clavo”, no es lo mismo un martillo que un destornillador, cada herramienta de nuestra caja tiene su propio uso en su momento adecuado... las herramientas pueden aprender a usarse en diferentes momentos,

muchas son provistas por el tratamiento, otras por las contingencias de la vida de cada uno.

No está de más recordarnos que no son estas herramientas las únicas en la vida y tenemos que estar abiertos a que nuevas personas o situaciones nos muestren o compartan herramientas que ahora desconocemos.

Sea cual sea el origen de las herramientas para estar bien, lo más importante es saber que existen varias herramientas para usar y la capacidad de elegir la que necesitemos nos hará avanzar en nuestra recuperación (¿no les parece?).

**Emanuel V.,** Paciente de Fase III.

## **Mantenerse alejado del primer trago:**

Una de las frases más escuchadas es “una copa es poco y cien no son suficientes”, la verdad es que el primer trago es el peor de todos, no sólo porque reactiva la enfermedad sino que se convierte en la puerta a otras drogas. Desata una bola de nieve que ya no podemos manejar.

Un entorno saludable nos ayuda mucho en el propósito de mantenernos alejados de la primera posibilidad: el primer trago.

Alejarse de la noche y de la música apologética, constituyen acciones útiles para lograrlo, esto incluye alejarse de los viejos compañeros de consumo y sacar de nuestra mente los ideales negativos.

A muchos de nosotros nos ha sido de gran utilidad tener siempre a mano un vaso con agua o gaseosa y a otros nos ha servido evitar la sobremesa para poder mantenernos alertas. La enfermedad suele tendernos coartadas.

**“No puedo olvidarme cuando me levante todo entubado en el hospital, a mí el alcohol me hace terminar en coma”.**

**Emanuel G.**, 20 años, Fase III

## **Sostenerse las 24 horas:**

Es muy importante ponernos metas cortas, acordes a nuestra fuerza de voluntad y a nuestra etapa del tratamiento, apoyándonos siempre en nuestros padrinos y teniendo muy presentes nuestros valores.

Por experiencia aprendimos que una estructura de vida nos da el orden necesario para sosteneros un día completo, por ellos es vital ponernos límites y permitir que otros nos los pongan. Ir al gimnasio, al trabajo, de paseo con la familia, trae el tipo de gratificación genuina que no proviene del acto inmediato –como cuando consumíamos– sino de aquello que se consiguió con el esfuerzo.

**“Tenia que tener el día ordenado como para no tener tiempo libre”**

**Ricardo C.**, 41 años, Fase III

Cuando tenemos una crisis la meta consisten en sostenerse 5 minutos, dar un paso y luego otro, y así llegamos a las 24 horas. Primero se aprende a caminar, luego a correr, no al revés. Tener esto presente, nos ayuda a dar un paso adelante en nuestra recuperación.

Valorarnos a nosotros mismos en la justa dimensión (con nuestros logros y fracasos) –en nuestro lema de casa decimos “no como el gigante de mis sueños ni el enano de mis miedos”- nos ayuda cuidar nuestros avances como oro. Cuidarnos no es tarea de mañana, ni de ayer, sino de todos los días.

## **Tener presente que tenemos una enfermedad, crónica, progresiva y terminal:**

Las adicciones no son “vicios” o “deslices” sino una enfermedad compleja que aqueja a una importante capa de la población mundial. No pertenece exclusivamente a la voluntad personal. Está caracterizada por una incapacidad de controlar los impulsos frente a una sustancia (sean legales o prohibidas, como las drogas, el alcohol o la comida) o una situación (p.e. el juego o la violencia). Tiene como características fundamentales su cronicidad, progresividad y su carácter terminal.

Que nuestra **enfermedad** sea **crónica** implica que quienes la padecemos debemos tener presente que si no nos cuidamos nos vamos a poner peor. Cada recaída activa la enfermedad. Esto ocurre con todas las enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión arterial. Todos los pacientes con enfermedades crónicas, como nosotros, tienen que aprender a convivir con su enfermedad y aceptar que esta los acompañará el resto de su vida. Es una enfermedad que puede volverse inmanejable si no tenemos conciencia de ella.

Si somos conscientes de esta característica de nuestra enfermedad, podremos entender su lógica y prevenir posteriores agravamientos. Si se puede entender, se puede prevenir y si esto es cierto, la podremos detener.

En las mentes de muchos de nosotros suelen aflorar ciertas fantasías acerca del consumo: “Yo puedo manejar-



lo”, “consumir un poquito hasta dejar de consumir para siempre”, que en realidad demuestran la profunda cronicidad de la enfermedad para aquellos que no han logrado desarrollar la conciencia de que están enfermos. Es la mejor muestra de autoengaño.

Sabemos que debemos cuidaros mucho del autoengaño que nos puede llevar por las viejas sendas. Por esto le guardamos cierto respeto y temor. Nunca decimos “ya estoy curado”.

**“Tengo conciencia de enfermedad, sé que mi problema es la compulsión, no tengo límite. Si empiezo no paro... así de simple.”**

**Hernan B.**, 33 años, Fase IV

Ejercitar la voluntad y una férrea disciplina nos es muy útil en la tarea de alcanzar lo que queremos para nuestra vida.

Que nuestra **enfermedad** sea **progresiva**, nos dice que estamos ante el riesgo de un deterioro permanente, que compromete cada vez más nuestra salud mental y pone en riesgo acelerado nuestras redes sociales, familiares y laborales. Nunca podemos perder de vista que en esta enfermedad cada recaída es peor que la anterior, lo que hace que el consumo sea cada vez mayor.

Finalmente está el carácter de terminal. Nuestra **enfermedad** es **terminal** en tanto que puede apoderarse de

nosotros, de nuestras circunstancias y llevarnos al propio exterminio.

## **Estar activo:**

Estar activo, asumir responsabilidades, pensar y actuar en consecuencia. Estar activo es estar en contravía del consumo: la actividad es sinónimo de vida, el consumo es el camino a la muerte.

Algunos de nosotros buscamos actividades para nuestros ratos libres, porque sabemos que el ocio alimenta la enfermedad y atrae los malos pensamientos.

**“Estar siempre dispuesto a vivir mejor y cambiar mi actitud, y que sea positivo”**

**Guillermo Ch., 23 años, Fase III**

Estar activo no quiere decir desgastarse en un exceso de actividades, porque estas nos agotarían y nos estresarían, haciéndonos quedar expuestos a una situación difícil. Estar activo, significa ocupar la mente y el cuerpo en pensamientos y actividades que enriquezcan la vida, y multipliquen nuestro bienestar y el de nuestros pares en el mundo.

## **Cambiar antiguas rutinas:**

El gran sabio Albert Einstein (1879-1955) nos enseñó que **“Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”**. Así, algunos de nuestros compañeros se beneficiaron de cambios tan sencillos como mirar menos televisión o dejar de escuchar cierto tipo de música.

Para nuestro éxito, debemos cambiar aquellos modos de vida que nos conducían a la enfermedad. Los vamos conociendo a medida que vamos avanzando en la terapia. Son ciertos caminos, ciertos lugares y determinadas personas las que pueden “trasladarnos”. Un ambiente de consumo nos lleva inevitablemente a una situación de consumo. Esto es otra forma de autoengaño.

Cambiar de hábitos y actitudes, es una manera de abandonar las lógicas de la calle. Cuantas más rutinas cambiemos, aunque sean imperceptibles y aparentemente inofensivas, más lejos estaremos del personaje que éramos antes.

Cambiar las rutinas, los lenguajes, los amigos, la música, los comportamientos, son tan importantes para nuestra salud, como controlar el consumo de sal en las comidas, o eliminar el consumo de cigarrillo de nuestras vidas.

## **Usar el teléfono terapéuticamente:**

Es importante que tengamos presente que no estamos solos en esta carrera por la vida, que a nuestro lado

contamos con un equipo terapéutico (en nuestro caso, los profesionales que conforman GRADIVA en sus distintas fases) que está dispuesto para ayudarnos y una red de contigencia social que nos acompaña (familia, amigos y padrinos). Por esta razón, mantener una comunicación franca, cotidiana y sincera nos ayuda a avanzar en esta empresa.

Sin embargo, no siempre están a nuestro lado y los momentos de crisis pueden presentarse cuando nos encontramos solos. Aún cuando esto pueda angustiarnos, no hay que perder de vista que tanto el equipo como la red están disponibles y por ello, **siempre es útil tener sus números telefónicos al alcance de la mano.**

El teléfono es la herramienta más versátil de todas, siempre debe estar a mano y con la batería cargada y por su puesto encendido.

**“Para manejarme de la mejor manera posible frente una situación movilizante.”**

**Nahuel E., 18 años, Fase III**

### **Conseguir siempre un padrino:**

Adoptar un padrino nos es de mucha ayuda en este proceso de tratamiento, porque con él vamos tejiendo una red de contención. Este puede ser nuestro propio terapeuta, un amigo, un compañero o cualquier otro guía espiritual con quien podamos abrir nuestros corazones y expresar nuestros sentimientos. Algunos de nosotros hemos encon-

trado en Dios al máximo padrino, otros lo encontramos en un amigo o un familiar; se trata de un referente a quien podamos acudir buscando ayuda en momento de crisis.

**“es tener una persona en la cual podamos confiar, ser transparentes, ya sea familiar, amigo o profesional.”**

**Gerardo Augusto De M., 24 años, Fase III**

## **Descansar lo suficiente:**

La doctora Connie, nos ha dicho varias veces que “El cansancio es primo hermano de la distracción fatal”. Dormir poco causa mal humor, genera cansancio y provoca alteraciones en la atención.

Es prudente entonces tomarse el tiempo suficiente para que el cuerpo pueda recuperarse. Descansar las horas recomendadas por los médicos, puede ser una clave importante para pensar mejor las cosas y asumir nuestra vida “con los cinco sentidos”.

Sin embargo, el carácter de “suficiente” no depende de nuestro propio criterio. Esto es, que estar mucho tiempo tirado en la cama no es un síntoma positivo para nuestra propia recuperación. Descansar implica recuperar energía, cambiar de actividad o relajar nuestro cuerpo y nuestra mente. Por ello, son tan importantes el sueño nocturno y la siesta, el yoga y la escuelita.

## **Lo primero es lo primero:**

Cada uno de nosotros tiene sus prioridades, angustias y urgencias, pero coincidimos en que no podemos hacer más de una cosa a la vez, si queremos hacerla bien. Una cosa a la vez, “cada día trae su afán”, un escalón en cada instante.

Debemos a aprender la diferencia entre lo urgente y lo importante y hacer una escala de valores que nos simplifique la toma de decisiones, y nunca debemos suspender lo relativo al tratamiento.

**“Para mi particularmente es el tratamiento. (Mi salud mas allá de todo) desde ahí nacen mis proyectos de vida”**

**Lorenzo S., 49 años, Fase IV**

## **Protegerse de la soledad:**

En nuestro caso, la soledad es el mejor aliado de nuestra enfermedad, porque es en ella donde consumimos, porque es a partir de ella cuando recordamos, porque es gracias a ella que nos desbordamos. Una cosa es buscar un momento de soledad para pensar y reflexionar y otra cosas es quedarse solo para dejar fluir la enfermedad.

Es importante no aislarse para evitar tener pensamientos negativos y tejer una red de amigos y familiares que nos escuchen y nos puedan ayudar.

**“en mi caso la soledad me hizo muy mal, y me hice un círculo de consumo para no sentirme solo”**

**Guido S.**, 18 años, Fase III

## **Vigilar la ira y el resentimiento:**

En el viejo Oráculo de Delfos, donde los griegos solían ir en búsqueda de consejo y reflexión para afrontar el futuro, estuvo escrito durante mucho tiempo una contundente frase del filósofo Sócrates que constituía todo un reglamento de vida: **“Conócete a ti mismo”**.

Esta imperiosa tarea, constituye quizás el mayor reto del ser humano. Un reto que demanda, entre otras cosas, de compromiso, constancia y voluntad. Un proceso de mucho tiempo que hace del autoexamen una tarea permanente.

Entre los elementos más importantes a observar y vigilar, se encuentran los ligados a los estados de ánimo, como la ira y el resentimiento. Estos sentimientos puede desencadenar situaciones de violencia, impulsividad, respuesta inmediata frente a un “NO”.

Hay que tener presente que podemos superar estos sentimientos trabajando la reconciliación.

**“Cuando surjan sentimientos desagradables, de frustración, de ira, resentimiento, etc... busca la persona adecuada con quien compartirlos y hablarlos.**

**Porque aquello que no se habla se actúa.”**

**Dra. Connie**, Staff de Gradiva

## **Ser bueno con uno mismo:**

Las adicciones son una carrera estrepitosa en busca de la muerte. Basta ver por el espejo retrovisor para advertir que cuando estábamos en carrera de consumo, éramos auto- y hetero-destructivos (nos hacíamos daño a nosotros mismos y a los demás) y nos habíamos abandonado en un proceso de deterioro continuo.

Ahora, en el proceso del tratamiento hemos alcanzado cosas que antes, quizás, ni siquiera habíamos imaginado. Nos hemos reencontrado con nosotros mismos, al poder ver críticamente el pasado, poder comprender las lógicas de la enfermedad, y reconciliarnos con nosotros mismos. Hemos venido de a poco, reconstruyendo nuestra autoestima, y hemos vuelto a fortalecer nuestra red de contigencia social.

Como lo que hemos logrado en este proceso es muy importante, debemos tener el tiempo justo para tomarnos en serio a nosotros mismos y amar la vida en su inmensidad.

Valorar el sacrificio que hemos hecho para estar mejor y dimensionar la importancia de “ser”, con identidad propia y pertenencia nos puede ayudar mucho en el propósito de amarnos en todos los aspectos: físico, mental y espiritual.

**“Cuidar el cuerpo porque es el templo de Dios”**

**Víctor Hernan C., 27 años, Fase III**



## **Cuidarse de euforias excesivas:**

Las euforias excesivas pueden llevarnos a actuar impulsivamente sin pensar en las consecuencias, y son muchas veces la puerta de entrada a una recaída. Todos los extremos pueden terminar llevándonos nuevamente al consumo, por esto, es muy importante evitar eventos o situaciones que nos pongan eufóricos.

El autoconocimiento otra vez es la llave que nos permite superar estos sentimientos.

**“No permitir que lleguen el punto de quiebre que nos desborde.”**

**Hernan B., 33 años, Fase IV**

## **Tomarlo con calma:**

Cuando aprendimos que todo tiene un proceso, que lleva tiempo, comenzamos a tomarnos con calma las cosas. Empezamos a disfrutar más del silencio y a tener mayores periodos de paz y relajación. Tomarse las cosas con calma, no significa desentendernos de ellas. Por el contrario, tomarse las cosas con calma, nos ayuda a asumir cada una de las cosas que nos pasan en su justa dimensión.

**“Meditar y aprender a escuchar. Estas son cosas que nos llenan de paz y templan nuestro carácter.”**

**Emanuel V., 36 años, Fase III**

## **Estar agradecido:**

Nuestra lucha siempre ha sido posible gracias a otras personas, que desinteresadamente extendieron su mano y dijeron “te acompaño”: familiares, amigos, terapeutas, acompañantes, personal de la institución. Gracias a ellos y a su intervención, nuestra recuperación es posible.

**“Ser agradecido con los profesionales, con la familia y con uno mismo por darse la oportunidad de cambiar los defectos de carácter y el estilo de vida por uno mucho mejor.”**

**Gerardo Augusto De M.**, 24 años, Fase III

## **Recordar la última vez que consumimos:**

Aquella última vez que consumimos es para nosotros un momento memorable. “Memorable” no porque sea positivo, sino porque ha de estar para siempre en nuestra memoria. Aquel día -o aquella noche- no es más que una simple copia de muchos días y noches idénticos, una triste repetición de una obra de teatro en la que el artista (o sea nosotros) camina inevitablemente hacia la muerte.

Recordar esa “última vez”, ha de permitirnos reconocer el pasado que ya estamos superando y que no queremos que se repita en nuestro futuro.

**“Recordar el estado deplorable en que me encontraba en mis últimos días de consumo.**

**Guillermo C.**, 23 años, Fase III

## **No buscar la autocompasión:**

Cuando estábamos en carrera de consumo nos complacíamos cumpliendo un triste papel: el de una pobre víctima que necesitaba que se satisficieran todos sus deseos y caprichos. Éramos narcisistas y egoístas a más no poder.

Nos victimizábamos porque sabíamos que de ello podíamos obtener alguna ventaja (para nuestra enfermedad, obviamente). De esta manera, manipular nuestro entorno se convirtió en una rutina, sin tener en cuenta a quienes lastimábamos y cuánto daño nos hacíamos a nosotros mismos. Estos son los diferentes disfraces de la autocompasión.

La victimización y la autocompasión se convirtieron así en dos caras de una misma moneda, convirtiéndose en eje central de nuestra podredumbre.

Si bien es cierto que a todos, sanos y enfermos, nos gusta sentirnos mimados y valorados por los demás, en nuestro caso, sólo eran aceptadas “la preocupación”, “la atención” y “la valoración” si no criticaban nuestra enfermedad.

**“La autocompasión en nosotros es comodidad y sabemos usarla mucho en nuestro beneficio, lo contrario es actuar ante la adversidad.”**

**Lorenzo S., 49 años, Fase IV**

## **Buscar ayuda profesional:**

Cuando las contingencias de la vida diaria nos ponen a prueba y otras herramientas fallan, debemos acudir inmediatamente a la clínica y si esto no es posible buscar un terapeuta cercano con quien atender la urgencia.

Confiar en el equipo terapéutico y el propio psicólogo es otra forma de utilizar esta herramienta. ¡Ojo! Si estás medicado no dejes la medicación por tu cuenta.

**“Hablar con quienes están preparados para ayudarnos.”**

**Nahuel N., 29 años, Fase IV**

## **Evitar enredos emocionales:**

Los enredos emocionales son por lo general distorsiones en nuestro entorno que ocurren por que existe dependencia y por que mantenemos relaciones tóxicas.

Por ello, debemos aprender a corrernos de estas situaciones ya sea familiar o de pareja donde ocurre el conflicto. Si no es posible apaciguar las aguas, conviene salir físicamente del lugar y buscar ayuda de un padrino o de un staff.

**“Evitar enredos emocionales y aprender a manejar nuestras emociones, tratando de cuidar nuestro clima interior”.**

**Gonzalo L., 42 años, Fase III**

## **Escapar de la trampa del sí:**

Aprender a tomar nuestras propias decisiones, no dejarnos influenciar por otras personas que estén involucradas en nuestra vida de consumo. La gente que consume intentará arrastrarnos a consumir nuevamente. Debemos aprender a decir que no.

**“Aprender a decir que no cuando podemos tener problemas.”**

**Franco P.**, 17 años, Fase III

## **Abandonar viejas ideas:**

Las viejas ideas son las ideas que eran importantes para nosotros cuando estábamos en carrera de consumo.

Trabajar las fantasías de consumo, la idea de que en algún momento nos daremos el permiso de consumir hay que eliminarla de nuestro sistema.

**“Abandonar viejas salidas, amigos de consumo, no pasar por los mismos lugares donde consumíamos.”**

**Emanuel G.**, 20 años, Fase III

## **Asistir a terapia y grupos:**

“Hasta que una persona no se confronta en los ojos y en el corazón de los demás, escapa”, así dice nuestro

lema. Por experiencia sabemos que en la terapia de grupo nos sentimos identificados con lo que les pasa a nuestros compañeros y que al intentar ayudarlos nos ayudamos también a nosotros mismos.

La terapia y los grupos son fuente de alimento para nosotros.

No podemos olvidar que la base de nuestro tratamiento se apoya en tres elementos fundamentales: terapia individual, procesos grupales y vinculares o terapias familiares. Terminada de la internación, los grupos de Fase IV y la terapia se vuelven esenciales para descargarse de los problemas cotidianos. Nunca hay que abandonar la terapia.

**“es fundamental para mantenerse sobrio y sano”.**

**Nicolás O.**, 22 años, Fase III

## **Encontrar la propia senda:**

Descubrir que la vida es maravillosa y única, y recuperar nuestra humanidad, aprendiendo a ser nosotros mismos, es un proceso que tarda, pero las respuestas están en el bienestar y la paz interior. Todos los proyectos que tengamos se podrán alcanzar si comenzamos a caminar por nosotros mismos.

El filósofo alemán Federico Nietzsche nos dijo hace algunos años que “nadie puede construir el puente

por el cual has de transitar tu propia vida. Nadie excepto tú”.

**“Encontrar el camino que nos lleve a tener una buena calidad de vida”.**

**Ricardo C.**, 41 años, Fase III

### **Protegerse de los ideales negativos:**

Estamos rodeados de aquellos ideales que nos dañan a nosotros mismos y dañan a la sociedad. Que nos envenenan la vida. La fantasía de la plata fácil es un ejemplo de ello.

Hay medios de difusión que promueven el consumo de sustancias (como ciertos ritmos musicales y determinados programas de televisión o revistas), minimizando la gravedad de sus efectos sobre el cuerpo humano y el deterioro sobre la calidad de vida de las personas.

**“Los ideales negativos aparecen cuando tenemos desorden en la cabeza.”**

**Gerardo Augusto De M.**, 24 años, Fase III

### **Cuidarse de “los amigos del Campeón”:**

Sabemos que debemos cuidarnos mucho de aquellas personas que resultan complacientes con nosotros.

Este tipo de conducta la podemos esperar de quienes quieren que volvamos a consumir para ser presa fácil de sus artimañas.

Antes vivíamos del “personaje”, y este ya no existe más, esa película ya quedó en el pasado y los amigos que teníamos entonces no están ahora con nosotros en nuestra etapa de recuperación, ellos siguen allí, buscando a quien esquilmar.

**“Cuidarnos que se nos peguen amigos por conveniencia”.**

**Ricardo C., 41 años, Fase III**

## **Cuidarse más cuando estamos por alcanzar una meta:**

Aprendimos a valorar nuestros logros y sabemos que hay que permanecer alertas a la enfermedad en especial cuando hay en nuestro horizonte cercano hitos importantes, como un cambio de modalidad. Sabemos que a veces por miedo a crecer o a salir adelante nos auto-boicoteamos inconcientemente.

Por ello, es importante tener cuidado de “no subirse al caballo” de la soberbia.

Una meta en la vida es solamente un paso más.

El camino es lo que cuenta para quienes estamos



en recuperación.

**“Me pasó en carne propia y me sentí muy mal”.**

**Norberto Omar B.**, 56 años, Fase III

### **No Creérsela:**

Sabemos que uno de nuestros principales enemigos es la soberbia, es importante entonces mantener la humildad en todos los órdenes de la vida, no sólo durante el tratamiento, sino toda la vida. Ser humilde es reconocer que necesitas ayuda, que por un tiempo más no puedes enfrentarte a la enfermedad solo. Ser humilde significa reconocer que estás enfermo. Implica aceptar que no somos nosotros quienes “manejamos” el consumo, sino que éste determina todos los aspectos de nuestra vida.

**“La vez que me la creí, estuve a punto de recaer. Fue una experiencia que me sirvió mucho.”**

**Hernan B.**, 33 años, Fase IV

## Testimonios

10 de agosto de 2010

Esta etapa de mi tratamiento y el de mi compañero, una etapa de reinserción social estamos aprendiendo muchas cosas y herramientas positivas para la vida cotidiana.

**Gonzalo:** Yo arranque por admisión como la mayoría, entre por mi voluntad propia, porque la sustancia me había derrotado y sólo no podía, estuve dos años sin consumir, pero volví a caer.

Esta recaída fue muy fuerte, hoy por hoy me encuentro renunciando al consumo. Y Reinsertándome a la sociedad nuevamente.

**Mauro:** Como dijo mi compañero, yo también arranque por admisión, vengo de una recaída y tuve muchas confusiones, ganas de irme, abstinencia. Pero en este momento me encuentro bien arrancando un curso y controlándome.

Lo que le queremos decir es que se puede llegar a estabilizarse y vincularse mejor con su familia. Todos podemos salir adelante.

Aprovechen la posibilidad de tener un tratamiento y háganlo de corazón... el consumo te consume...

**Gonzalo S.y Mauro S.**

Me llamo **Federico G.**, estoy hace 4 meses y medio, me encuentro en rehabilitación y les traigo una frase que escribí yo mismo.

~ Consumí para ser feliz y conocí la infelicidad y la tristeza

~ Consumí para ser amable y me volví amargo

~ Consumí para ser sociable y me aislé de los de más

~ Consumí para tener amigos y me quede solo

~ Consumí para poder dormir y me desperté cansado

~ Consumí para poder trabajar y perdí mi empleo

~ Consumí para tener confianza y comencé a temblar

Por todo esto que es tan cierto no consumo más, quiero mi libertad

01 de Abril de 2010

## **La recuperación**

Como la adicción es algo muy profundo en nuestra personalidad no tenemos soluciones mágicas, dejar la adicción puede provocar un vacío en nosotros por más desagradable que haya sido y lo más importante es que te-

nemos que aprender a vivir sin ella, y para que sea duradero tenemos que aprender a querernos y respetarnos, también tenemos que aprender a querer a los demás y dejar de verlos en función a nuestra adicción.

En este camino tenemos que lograr progresos y no perfección para que no nos lleve a una recaída tenemos que ver la parte adictiva y a aprender a estar pendientes de que surja otra vez y para esto es muy importante nuestra honestidad ya que nuestro pasado estuvo lleno de mentiras internas y externas.

Gustavo E.

12 de Marzo de 2010

## **Una reflexión sobre los valores**

**1. Aceptación:** es aceptar a reconocer que uno está enfermo y que la sustancia nos derrotó y que solos no podemos salir adelante, sino que necesitamos ayuda profesional de los médicos, los psicólogos y los psiquiatras.

**2. Humildad:** es cuando abandonamos la soberbia que es una característica propia del adicto, es cuando uno reconoce que no puede salir solo de la enfermedad y se entrega de lleno a recibir la ayuda profesional, de la familia y el resto de la sociedad.

**3. Transparencia:** este valor hace referencia a un

cambio de actitud en la persona que esta con esta enfermedad porque cuando estaba en carrera de consumo se ocultaba tras una máscara ocultando su verdadera personalidad engañándose a si mismo y a los demás diciendo que estaba bien cuando en realidad se encontraba muy mal.

A partir de ahora esta persona que se quiere curar debe adoptar una actitud de ir siempre con la verdad para tener una nueva vida, sin ocultar nada y hablando siempre todo lo que siente y cualquier problema que tenga a los profesionales que lo cuidan y que quieren una recuperación y/o rehabilitación de la persona enferma.

**4. Perseverancia:** es poner en práctica a los otros valores nombrados anteriormente ya todas las cosas buenas de la vida (hacer el tratamiento es una de ellas; es asumir un compromiso nuevo todos los días con el tratamiento con humildad y transparencia).

**5. Reconciliación:** Al poner en práctica a los otros valores nombrados anteriormente se llega a la reconciliación que es cuando uno aprende o llega al punto de no culparse más por las cosas malas que uno mismo hizo cuando estaba en carrera de consumo y a partir de aquí al alcanzar esta fortaleza interior renunciar definitivamente al estilo de vida que teníamos antes y al consumo de sustancias tóxicas.

Reconciliarse además con la familia y el resto de la sociedad pidiendo perdón y aceptando las disculpas que uno reciba (aceptando también a aquellos que no nos quieren perdonar), en ese caso les daremos su tiempo y en todo

caso repararemos lo que se pueda reparar.

**6. Servicio:** como último valor tenemos el servicio que es cuando uno puede ayudar al prójimo.

Devolver dos veces lo que recibiste sin ánimo de recibir nada a cambio, sólo por la gratificación que te da el hecho de ayudar a los demás.

Los valores en una persona íntegra no funcionan en forma independiente sino que todos ellos deben funcionar en forma conjunta dado que están como encadenados y uno hace funcionar al otro y así sucesivamente.

**Ricardo A.**

07 de enero de 2010

Si alguna vez en la vida  
sentiste que circulabas  
el camino correcto  
quiero que sepas  
que me gustaría que nos unamos  
para luchar juntos  
aunque no seamos perfectos  
y compartir el mundo  
sabiendo que aunque sea  
le ganamos una batalla  
a esa maldita droga  
no es poco lo que estamos haciendo  
pero nosotros mismos tenemos que valorarlo

porque afuera esta muy feo  
si alguna vez en la vida...

**Facundo B.**

## **Ganas de vivir**

¡Me siento raro! ¿Qué te parece?  
Mi alma está limpia pero atada,  
sujeta a ciertos pensamientos  
que aún me hacen temblar.

Por que será que esto suceda?  
No alcanzan las ganas de estar bien,  
de sentirme libre y tranquilo?  
Que necesito pensar en el daño.

Convivimos con el bien y el mal  
Es una pelea para ver quien gana,  
es cierto que aquel que alimentos,  
pero a quien le damos de comer primero?

No te detengas porque si,  
no dejes que el dolor te gane así nomás,  
pelea con todas tus fuerzas y ansias  
para que triunfen tus esperanzas.

**Carlos V.**

16 de Enero de 2010

## **Los famosos códigos de la Calle**

Es verdad, nosotros, los pacientes, tenemos incorporados en nuestra conducta códigos de comportamiento, en especial (con respecto a revelar información que compromete a terceros... otros pacientes).

Esta conducta es muy difícil de quebrar para cada uno de nosotros, dado que está incorporado en nuestra forma de vida y muchas cosas se remontan a nuestra época escolar primaria.

Para mi entender la mejor forma de lograr en la comunidad que estos “famosos códigos” se rompan y no sean quebrados solo por unos pocos, y estos pocos no sean “mirados” en forma especial, por no decir “mal mirados”.

Deberíamos fomentar el debate permanente desde un enfoque de contribución a la salud de nuestros compañeros (o a su tratamiento), explicando lo necesario que es la desaparición de los códigos negativos por “nuevos” ..códigos positivos”. Nunca premiar a quien rompa un código.

Generando un nuevo estilo de vida, caracterizado por una nueva forma de pensar con nuevos valores, y en la búsqueda de nuevos contextos.



## **Aprendiendo de todo**

Desde que llegue a Gradiva cada momento estoy mejor.

Me cuesta decir lo mucho que agradezco esto porque empecé a relacionarme con mi papá, mis abuelos y mi mamá.

Estoy sintiendo el afecto y antes, era todo lo contrario.

Con mis compañeros la paso re bien y quiero agradecerles a todos por lo que me ayudaron y me ayudan todos los días.

¡Gracias!! **Zach**

04 de Diciembre de 2009

## **Mi mejoría**

Bueno yo soy Rodrigo P., tengo 19 años y la verdad que estoy muy contento de estar en este lugar porque en la calle estaba sufriendo; no sólo sufría yo sino que también sufría mi entorno, mi madre, mi abuela, etc.

Me costó mucho aceptar que estaba enfermo, ingresé en la etapa de Admisión y me costó cuatro meses pasar a Fase II, y bueno hoy en día estoy muy contento, feliz de estar acá.

**Rodrigo P.**

## **Nuestro próximo provenir**

Al parar la lluvia, el sol aparece,  
la luz de nuestra vida es diferente,  
nuestros ojos se ven más alegres  
al ver que se ilumina nuestra pendiente.

Caminos de angustias y tristezas se borran,  
recuerdos ingratos se desvanecen de la historia,  
reflotan las ganas de vivir una nueva vida,  
reflotan las ganas de vivir con alegría.

Simplemente acostumbrados en nosotros,  
sin poder ver la mano del prójimo,  
no pudimos aceptar la ayuda del otro.  
La alegría de vivir sanamente,  
la felicidad de vivir con la gente,  
nos dan fuerza y nos iluminan  
para vivir nuestro próximo provenir.

**Carlos V.**  
29-12-09

## **El miedo del progreso**

Soy sincero en este momento, no se como expresarme, quiero expresar lo que siento, pero de lo que quiero hablar. Es como un agujero que siempre mantuve cerrado, porque las veces que intente abrirlos sentía algo en el pecho, como que me quedaba sin aire, yeso cada vez me hace sentir más hundido, mas bronca.

El problema es el fracaso, esta es mi tercera internación, y el fracaso para mi implica la baja autoestima y quedo estancado y me cuesta mucho volver a comprometerme y cuando llega el momento del compromiso.

Aparece el miedo de no poder sostener mis logros.

Ese es el motivo por el cual, es el miedo a comprometerme, pero en este momento, no estoy ni para tirarme en la cama, y menos guardar mi angustia.

Desde ahora en más voy a usar un par de herramientas que en su momento me sacaron a flote.

1. Escuchar
2. Pedir ayuda
3. Hablar
4. Y esquivar situaciones en las que me debilito

Mauro S.

6 de mayo de 2010

## **La recuperación**

Como la adicción es algo muy profundo en nuestra personalidad, no tenemos soluciones mágicas. Dejar

la adicción puede provocar un vacío en nosotros por más desagradable que haya sido, Y lo más importante es que teníamos que aprender a vivir sin ella, para que sea duradero tenemos que aprender a querernos y aceptarnos, también tenemos que aprender a querer a los demás y dejar de verlos en función de nuestra adicción.

En este camino tenemos que lograr progresos y no perfección para que nos lleve a una recaída, tenemos que ver y aprender a estar pendientes de que no surja otra vez y para esto es muy importante la honestidad ya que nuestro pasado nos llevo a estar lleno de mentiras.

Walter G.

### **Noviembre - Poesía**

Te regalaron los ojos que ven;  
tú debes aprender a mirar.

Te regalaron los oídos que oyen;  
tú debes aprender a escuchar.

Te regalaron la lengua que pronuncia palabras;  
tú debes aprender a dialogar.

Te regalaron las manos que tocan;  
tú debes aprender a acariciar.

Te regalaron los pies que caminan  
tú debes aprender a elegir un rumbo y destino.

Te regalaron la vida;  
tú debes aprender a vivir.

**Matías R.**

Noviembre - Carta al lector

## **La culpa de la coadición**

La coadición es una constante en nuestra enfermedad, eso quedo demostrado hace unas semanas atrás en un hecho ocurrido en nuestra comunidad.

El mismo se dio en dos compañeros, la cual los padres firmaron sus altas aún sabiendo de la enfermedad que ellos padecían, los mismos se fueron contra opinión médica eso es un claro ejemplo de lo que no hay que hacer. Esperamos que no recaigan y les deseamos lo mejor.

**Franco B. E.**

5 de Agosto de 2010

## **No dejemos de soñar**

Bueno, quisiera contar un poco de mi vida. Hoy tengo 29 años y estoy luchando contra mi enfermedad, en el año 2007 me ‘ interne en una granja de pilar donde estuve luchando a la par de muchos chicos que hoy muchos siguen en pie y muchos i recayeron por la maldita maldi-

ción del diablo que siempre mete la cola. Bueno yo como siempre digo que soy un guerrero de Dios, no dejo de pelear contra el mal que está en mí y en mi familia, pero siempre estaré yo para proteger de mi familia y de mi hijo y de la felicidad que yo quiero para mi vida.

Bueno, hoy gracias a Dios estoy bien y tengo muchos sueños y proyectos en mi vida, para estar junto a mi hijo.

Bueno gracias por darme un poco de charla, los quiero mucho y no dejemos de soñar.

**Hugo B. S.**

13 de Septiembre de 2010

Esta historia sucedió en la sala de un tribunal de la Capital de Buenos Aires.

Un joven de unos diecisiete años acusado de robar un automóvil está de pie ante el Juez, esperando que este dicte sentencia. En una silla cercana, su madre aguarda silenciosa. Unos minutos antes, el jefe de policía había dicho que lo habían detenido en numerosas ocasiones por hurtar a los vecinos, dañar sus casas y cometer varios actos de vandalismo. El fiscal declaró que el joven delincuente había sido una molestia constante para la gente del barrio, por lo que pidió una condena ejemplar.

El Juez de mirada severa lo observa fijamente por

encima del borde de sus anteojos, reprochando con implacables palabras al acusado, por su irresponsable comportamiento. Se recuerda que el castigo va a ser riguroso debido a su desordenada conducta. Las palabras salen como látigos de su boca, buscando humillar hasta lo más profundo al chico que tiene ante él.

Pero el joven no demostraba ponerse mal con las palabras de Juez. Su actitud es soberbia y provocativa.

Con mucho odio y desafiadamente, mira fijamente los ojos de su interlocutor y le dice:

-Usted no me genera temor, sus palabras me dan risa.

El Juez preso de la risa, lo mira y con un lenguaje burlón le dice:

-El único lenguaje que tú conoces es el encierro en la cárcel. A partir de horas estarás en ella durante unos años y me encargaré personalmente que la pases lo peor posible.

El chico contesta:

-Mándeme donde quiera y haga conmigo lo que se le antoje. No me importa en lo más mínimo lo que usted decida y sabe que lo odio con todo mi corazón.

El ambiente en la sala se pone tenso. Los asistentes se miran unos a otros preocupados. Una mujer exclama:

- ¡Este chico no tiene remedio! Señor Juez, condénelo de por vida, esta persona no merece vivir en sociedad. Otros lanzan insultos hacia el joven, generando una situación muy violenta.

En ese momento el Juez advierte que entre los presentes se encuentra el director de una clínica educativa para jóvenes con problemas... Le pregunta con tono de resignación:

-¿Qué opina de este muchacho?

El señor se acerca imponiendo seguridad y respeto. Su mirada amable hace pensar que sabe mucho de chicos como este.

-Señor Juez, el corazón de este joven no es tan duro como parece, tras esos gestos de odio, de rencor, se ocultan todas miserias humanas, que cada uno de nosotros llevamos en lo más hondo de nuestro ser. Es ahí donde hay mucho temor debido a las profundas heridas que sufrimos durante nuestra vida.

El director de la clínica, siguió relatando su experiencia. Este joven, no ha tenido la oportunidad de crecer dignamente, no ha estudiado, no ha conocido el amor de un padre, su madre no se ocupó de él. Con sus pocos años siente que la vida y las personas de su entorno lo han defraudado. No tuvo alguien que escuche sus necesidades. Para él la vida no tiene sentido, vivir o morir, le da lo mismo.

-¿Cree usted que vale la pena darle una nueva



oportunidad? A lo que le respondió, por supuesto.

-¡Claro que sí! Él necesita demostrar todo lo que vale.

El silencio en la sala se interrumpe al oírse un llanto, todos miran creyendo que era su madre, pero se equivocaron, el que lloraba ahora era el joven. Las palabras de amor y comprensión del Señor llegaron a su corazón dolido y quebrantado. Esta de pie con su cabeza gacha y sus ojos llenos de lágrimas demuestran sin decirlo, su arrepentimiento.

Pasó muy rápidamente del odio y del resentimiento a sentir una profunda paz en su interior.

El Juez pide un cuarto intermedio y rápidamente pide reunirse con el fiscal y el jefe de policía.

Tras deliberar por un momento, el magistrado vuelve a la sala y se dirige al director.

-Si usted considera que puede hacer algo productivo por este chico, dejaré en suspenso la sentencia y lo pondré en sus manos.

-Acepto, Señor Juez, dijo con voz segura.

A partir de este momento el joven encontró en este señor un padre que jamás conoció, la madre que jamás se ocupó de él y el amigo fiel que jamás tuvo.

Con mucha paciencia fue educado, protegido y cuidado.

Este gesto le sirvió para encontrar un propósito en su vida, descubrió que existía la aceptación, la humildad, la transparencia, la perseverancia, el servicio y por sobre todo el amor. Cualidades que hasta entonces, para él no existían.

No todos llegaron a Gradiva, aquí tenemos una nueva oportunidad. Siempre que nos encontramos mal, vamos a poder regresar porque esto es como nuestro hogar.

Entonces por más difícil que sean nuestras vidas, no busquemos una forma de escapar, aquí aprendemos a pensar.

Roberto Q.

## **LILIAN**

Mi historia es similar a la de muchas mujeres que son maltratadas física y mentalmente.

Poco a poco comencé a sentir que realmente no valía ni para ser un buen ser humano.

De un día para otro me encontré bebiendo alcohol, primero en pequeñas cantidades hasta llegar al punto que se torno incontrolable, con un sufrimiento indescriptible y sin encontrar la salida. Juré, prometí, recorrí varias iglesias pero no podía parar, era una dependiente absoluta del alcohol.

Mis hijos y mi madre sufrían a causa de mi enfermedad que cada vez iba en peor. Hasta que un día después

de una fuerte discusión y gran golpiza de parte de mi ex marido parece haber sido el detonante para tocar fondo.

Esto me llevo a tomar la mejor decisión de mi vida y me interné en busca de una solución.

Hoy de a poco voy reconstruyendo el lazo con mis hijos y mi madre y estoy aprendiendo a perdonarme. Voy intentando un proyecto de vida a corto plazo con renovada esperanza en el futuro. Se que en mi vida JAMAS puedo volver a tomar ni medio vaso de alcohol, lo que me llevaría a perder nuevamente a mis seres queridos.

Mi humilde mensaje para quienes puedan estar pasando por una situación similar es que antes de caer con esa primer copa piensen en todo lo que pueden perder: la familia, la cordura y la vida.

**L. A. S**

***Lo que en un momento comenzó como una picardía entre amigos, se fue convirtiendo poco a poco en un monstruo que me iba consumiendo de a poco.***

**Me llamo Daniela, tengo 34 años.**

Comencé a tomar alcohol a los 15 años, una “cervecita” a la salida del cole, un trago de moda cuando iba a bailar.

Nada diferente de lo que hacia cualquier adolescente a esa edad. Todo era normal hasta que a los 17 probé por primera vez la cocaína y comencé a tomar más alcohol

de lo habitual, el efecto de la droga en mi organismo hacia que no me sintiera mareada.

Sin darme cuenta ya tenía como rutina comprar droga y una botella de vino que sólo duraba una hora, y así largos días que se fundían con la noche. Yo estaba convencida que mi problema era con las drogas y que el alcohol era solamente una consecuencia del consumo.

El 25 de Diciembre de 1997 concebí a mi hijo totalmente borracha. En el momento que me enteré que estaba embarazada dejé de drogarme y deje el alcohol, todavía quedaba un poco de conciencia en mí.

En Abril de 1998 casé. En Septiembre de ese mismo año nació una hermosa niña que se llama Sofía (hoy 13 años) le di la teta solamente 3 meses, en mi mente estaba la idea de seguir consumiendo y así lo hice.

Consumíamos con mi marido mientras mi hija Sofía dormía, lo único que sostenía nuestra relación era Sofía y las drogas.

En el 2001 nos separamos, él tomó conciencia y paró, yo todo lo contrario seguí mi carrera con más fuerza, ya el vino no lo compraba en botellas sino que en damajuanas de 5 litros que entraban justo en mi mesa de luz.

Yo seguí con mi “combo” perfecto droga más alcohol más sexo.

Me relacioné con gente que consumía más que yo,

conocí a gente que no debería haber conocido.

Sofía iba creciendo y para consumir ella me “molestaba”. Me llevaron a vivir con mis padres en el 2004 y dure dos o tres meses, me fui de casa dejándoles a Sofía, la abandoné por el consumo, viviendo un día en un lugar y otro día en otro llegando a tomar yo sola cinco litros de vino en una tarde, pero seguía sin ver al alcohol como un problema.

Mis padres desesperados por mis cambios de conducta y mi adicción a la cocaína me internaron en una isla en Entre Ríos durante tres años, desde el 23 de Julio del 2005 no he vuelto a consumir cocaína), enfoqué mi tratamiento en la droga porque el alcohol “aún no era mi problema”.

El 1º de Mayo de 2008 regrese a casa, ya no tenía amigos, estaba sola y comencé a comprar vino a escondidas en un bar. No consumía más cocaína pero el alcohol seguía siendo “mi compañía”.

En esa nueva etapa de mi vida empecé a tomarlo normalmente y luego a escondidas terminaba de tomar hasta quedarme dormida, nadie se daba cuenta.

En el 2009 me fui a vivir sola y ahí me sentí más libre para tomar, si bien trabajaba y me levantaba temprano nunca faltaba a la noche un vino y los fines de semana se sumaban una botella de fernet.

En el 2010 por mi carácter y una discusión sin

importancia perdí mi trabajo, lo que me daba un poco de dignidad y respeto.

De pronto me quedé sola, mi pareja (un hombre excepcional) viajaba mucho y por muchos días, mi hija por no admitir mi relación con esa nueva pareja se fue a vivir con el padre, con los pocos amigos que tenía nos juntábamos alrededor de las botellas, luego se iban, y yo que quedaba con las botellas que había guardado para poder dormir.

Comencé mi carrera hacia el abismo, tomaba día y noche y siempre me dormía borracha, era tanto lo que bebía que a veces no llegaba a la cama y terminaba tendida en cualquier lugar de la casa y recuerdo que en varias oportunidades me orinaba encima, pero ponía una toalla y seguía durmiendo en el mismo lugar.

Un día mi hijo y mi pareja volvieron a casa y ya no podía continuar con mis rituales alcohólicos, volví a tomar solamente en la cena y excederme TODOS los fines de semana. Hasta conseguir lo más buscado.

Ese verano nos fuimos de vacaciones, fueron 15 días embriagada, bebía para poder tomar sol, bebía cuando atardecía y por supuesto tomaba cuando anochecía.

Como estaba de vacaciones ni mi hijo ni mi pareja prestaban atención a mi consumo. Pero cuando volvimos nos encontramos sin trabajo y yo tenía dos opciones: activarme y salir a buscar trabajo o dejar que el alcohol siguiera haciendo lo suyo, obviamente opte por esta última

opción, pero ya no era tan divertido, me sentía obligada hasta que una tarde de Febrero bajo los efectos del alcohol, tomé pastillas y termine un mes en una clínica de desintoxicación y psiquiatría, pero seguía convencida que el alcohol no era mi problema sino que era depresión (ignoraba o no quería ver que la depresión era a causa del alcohol y no al revés.

Después de beber todo un mes, pude mantenerme 15 días sin alcohol, hasta que en un asado me encontré tomando primero vino, después fernet y posteriormente compre unas botellas de bebidas blancas que no me gustaban para nada, sólo buscaba el efecto.

Un día que me tape la nariz porque me daba asco el olor de la bebida me di cuenta que estaba en problemas, trate de no tomar, trate de hacerlo sola y no lo logré. Seguía escondiendo botellas hasta en los lugares más insólitos.

De ser una persona divertida y agradable, me empecé a transformar en una persona malhumorada, necia y caprichosa.

Ayer fue mi primera reunión de A.A.. Ahora puedo ver con más claridad lo que me dejó el alcohol; 20 kilos de más y lo peor una gran desconfianza de mis seres queridos y la falta de ejemplo para mi hijo... sólo eso me dejó.

**Daniela M. 2012**

## **GABRIELA**

Cuando en el grupo de alcohólicos de los martes en la casa de mujeres de Gradiva escucho que debemos valorar nuestros progresos, no entendía a que se referían.

Quienes me conocen saben que soy de poco hablar pero la semana pasada entre los testimonios de mis compañeras, algo me movilizó a contar lo que me ocurrió días atrás en una de las visita a mi casa que me llenó de culpas.

En oportunidad que me encontraba en la cocina lavando unas cosas, mi memoria me trajo al recuerdo que en la parte baja de la mesada se encuentra una botella con alcohol etílico lo que me dio un gran impulso por agarrarla y tomármelo.

Algo me hizo reaccionar y salir rápidamente de la cocina.

Varios días me pasé con el remordimiento de cómo pudo pasar por mi cabeza algo así.

Después de contarlo en el grupo me quedé esperando la recriminación de mis compañeras quienes por el contrario me felicitaron por haber puesto en acción algunas de las herramientas que allí me proporcionan, al alejarme de la cocina y la botella.

Ahora que reflexiono sobre el suceso, me hace pensar que seguramente ese impulso de ir a la cocina a lavar cosas era solo una excusa de mi memoria adictiva que



sabe que allí hay una botella con alcohol y que nunca tome la decisión de tirarla.

De a poco voy tomando conciencia que esta enfermedad con la que me toca vivir desde hace unos años, me ha dejado en deudas con parte de mi familia, especialmente con mi madre a quien en forma confidente y buscando su comprensión le conté algunos pasajes oscuros a los que me llevó el alcohol y que hoy prefiero olvidar.

Lamentablemente no obtuve la comprensión deseada, por el contrario mi confesión la alejo más de mí.

Quien está bajo los efectos del alcohol pierde toda posibilidad de una toma de decisión adecuada, te lleva a hacer cosas que en sobriedad ni se te ocurriría pensarlas.

Mentiras, agresión, robo, violaciones, pérdida de valores, todo eso y mucho más encierra una botella.

Como me dicen en el grupo “sólo nosotros podemos entender este infierno” y que es responsabilidad de nosotros evitar los riesgos.

Tengo que hacer un gran esfuerzo para no apurarme, hacer lo que me dicen y así alcanzar la integridad física, mental y espiritual que tanto deseo.

## Condenados al fracaso

*“...el adicto está sometido a un masoquismo mortífero...”*  
*José Milmaniene* - Libro Clínica de la diferencia en tiempos de perversión generalizada. Edit. Biblos.

Cuando consumimos drogas parecería que estamos condenados al fracaso. Siempre me entusiasmó estudiar la compulsión de muchos pacientes adictos a repetir el error. Su Vida es un espacio continuo de desaciertos y decisiones equivocadas. Eligen lo peor para ellos, su familia e incluso ponen en riesgo su empleo y se hunden financieramente.

El análisis psicológico, especialmente el psicoanalítico, y las neurociencias, hoy comprenden esto de manera conjunta.

En el psicoanálisis la multitud de decisiones equivocadas que llevan a la mortificación personal, imponen la vigencia en nuestras vidas del Dios Thánatos (divinidad griega representativa de lo mortal y la destructividad), en este caso dirigida hacia nosotros mismos, siendo éste el mensajero apocalíptico de la autodestrucción y la venganza contra sí mismo.

En la lucha entre Eras y Thanatos; amor que reúne y muerte que disuelve, parecería vencer lo negativo.

La neurociencia nos ayuda a entender este fenómeno de “la condena al fracaso” en lo que se llama la teoría de la toma de decisiones. Este es un proceso complejo, donde participan dos grandes estructuras cerebrales: el cerebro límbico y el cerebro frontal. El cerebro límbico es también

llamado cerebro emocional y -ligado al- cuerpo está ligado al control de la presión arterial, respiración, ritmo cardíaco, etcétera. La unión entre lo antiguo (cerebro emocional) y lo nuevo (cerebro frontal) garantiza una toma de decisiones lo más certera posible, y acotada al principio de realidad.

Cuando por estrés crónico o por drogas el frontal queda suspendido parcialmente en su función, parecería que el sujeto se condena a sí mismo. Es que el frontal es el eje de la planificación; la espera, el futuro y asiento de la moral.

La imagen y la vigencia del Otro como prójimo es gracias a la vigencia del frontal; de lo contrario, estímulos condenados a vivir el mundo como un presente perpetuo y donde el Otro es sólo un obstáculo a eliminar. Es lucha entre el Hombre y la Bestia (Dr. Jekyll y Mr. Hyde) magistralmente relatada por Robert Louis Stevenson (escritor que confesó su adicción).

## **CEREBRO y REALIDAD**

Nuestro espacio de libertad es nuestra capacidad para tomar decisiones. Donde hay drogas, compulsiones y stress crónico, nuestra capacidad cerebral parecería que queda limita.

A Leshner (ex director del Nida de EE.UU. y neurocientífico de nota) nos enseña que cuando una persona depende de las drogas su cerebro cambia, y por ende la toma de decisiones. Somos nuestro cerebro, desde un cierto punto de vista, por supuesto, no exclusivo. El diálogo frontal

límbico es el margen mínimo para equivocarnos lo menos posible, y apostar al crecimiento en nuestras vidas.

Muchos autores dicen que el cuidado del cerebro expresado en el diálogo entre, el cerebro emocional y el más racional y evolucionado fundamenta la verdadera inteligencia que es la emocional. En este se unen la empatía (sintonizar con el otro como diferente y poder sentirlo y escucharlo) con la intuición y el juicio certero.

Surge así un análisis de la realidad que destierra la vigencia de la omnipotencia (forma de desmentir lo que las circunstancias nos muestran).

Asumir la realidad es una función cerebral y también de asunción psicológica de lo que es más allá de mis apetitos y de mi Ego. En el adicto, esto no se da y “nublado” el frontal se impone nuestro parecer, pero no la realidad. Entonces estamos “condenados al fracaso”.

## **¿JUAN CONDENADO?**

Baruch Spinoza, filósofo del siglo XVII y uno de los grandes racionalistas junto con Descartes, decía, que “la libertad surgía sólo desde el conocimiento de nuestras determinaciones”.

Somos libres si únicamente aceptamos nuestros condicionamientos: “...existen leyes de la naturaleza a las que los hombres estamos sujetos”, nos decía el gran pensador. En nuestro caso podemos decir que podemos ser libres si aceptamos y respetamos nuestra condición cerebral; de lo

contrario estamos condenados “al fracaso” como vemos en muchas historias de adictos.

Juan consume inveteradamente cocaína desde la adolescencia y hoy con 34 años, 6 hijos y una esposa, lidia permanentemente con su compulsión a la mortificación y a la autodestrucción. Gana \$ 6.000 mensuales y el otro día al cobrar entregó \$5.000 a su ‘dealer’ para consumir sustancia y saldar deudas.

Desesperado se “interna” en una comisaría, de la Capital. Pide ayuda. El oficial no sabe qué hacer. De ahí no quiere salir.

El paciente pide un juez en un raptó de lucidez. Apela sin saberlo a alguien que representa la función paterna en la sociedad. Ya en la cascada de lo mortífero, sólo un padre puede marcar la vida. Ese es el juez.

Este sabiamente lo interroga y le da lo que se denomina técnicamente protección de persona (art. 482).

El paciente le dice “intérmeme”; sólo no puedo. “La decisión necesita depender del Juez y de su equipo de médicos forenses.

El juez representa un frontal, metafóricamente hablando.

Es un símbolo de la vida (Eros), frente a los mensajeros apocalípticos representados por las cascadas mortíferas del consumo de cocaína (preeminencia del Dios Thanatos).

tos).

Es que el adicto en plena compulsión, tiene lo que el gran neurocientífico de hoy, A. Damasio, llama “miopía del futuro”. No ve más allá de sus ojos. Afortunadamente Juan pidió un juez y en la comisaría de la Capital actuaron correcta y humanamente.

Pudieron empezar a salvar a él y a toda una familia.

**Dr. Juan Alberto Yaria**

Director del Instituto de Estudios Superior GRADIVA  
en adicciones y patologías del desvalimiento social

**Director General**

Dr. Juan Alberto Yaria

**Director Médico**

Oscar Ramirez

**Asesor de Dirección**

Carlos Pérez Ulloa

**Admisión:**

Directores:

Fabián Villagrasa

Oswaldo Lettieri

Szeliga Marcos

Guillermo Godoy

Alicia D'è Andrea

Gonzalo Pérez de Vargas

Pablo Vignera

Adrián Pereda

Víctor Sánchez Romero

Nahuel Sica

**Rivadavia 5840. Hortiguera 45 y Admisión**

Director Comunitario Fase dos:

Leandro Yaria

Gustavo Martínez Cecarelli

Geoffrey Benedict Tablares

Maria Emilia Facio

Silvina Gramano

Matías Martín

Fabián Nieva

Maria José Turin

Adriano Vottero

Ornella Gatto

Gastón Iglesias

Fermín Vittaca

Roberto Benítez

Leandro Guzmán

**Hortiguera:**

Directora:  
Patricia Armesto

Rodolfo Bella  
Marcelo Heguy  
Leandra Katz  
Alejandro Brizuela  
Guido Frega  
Carlos Flores Coro  
Mauro Vázquez Morello  
Sergio Velazco  
Marcelo Mirelman

**Fase tres (Rivadavia 5944 - Fundación Gradiva)**

Director:  
Esteban Yaria

Sub Director:  
Enrique González Echeverría

Raúl Russino  
Pablo Bottindari  
Enrique Hugo Fernández  
Samuel Martínez Carrasco  
Ricardo Pavón  
Jesica Sahuay Olmos  
Ariel Gómez Pereyra  
Fabio Otamendi  
Horacio Ramos  
Boris Skalamuk  
Manuel Tedeschi  
Farfan Herrera



## **Gaona 2028 – Casa de Mujeres**

Director:

Sebastián Yaria.

Anabella Aliceri  
Claudia Astegiano  
Adrián Boragina  
Laura Carrio  
Leonardo De Luca  
Lisa Fiejoo  
German Molina  
David Rodríguez  
Patricia Devotto  
Delia Lázaro  
Mariana Raymund  
Gastón Sierra  
Angélica Donoso Jofre  
Maria Castro  
Silvina Chamorro  
Aldana González

### **Tratamientos Ambulatorios:**

Directores:

Oswaldo Lettieri  
Gustavo Martínez

### **Jefe de Psiquiatría:**

Dr. Javier Gonzalez Mora

### **Psicólogo Grupal:**

Alfredo Pavón

**GRADIVA**  
Comunidad Terapéutica Profesional