

alimara

REVISTA DE TREBALL SOCIAL
NÚMERO 46 / SEGONA ÈPOCA / DESEMBRE 2000



**Consell
de Mallorca**



alimara

Núm. 46

Segona època, desembre 2000

Edita: Consell Insular de Mallorca

Redacció: Departament de Serveis Socials

General Riera, 67

07010 Palma

Tel: (971) 76 07 62

Fax: (971) 76 19 52

Portada: Composició amb papallones

Xisco Rubio

Maquetació

i impressió: Esment, centre especial de treball d'Amadip

Dipòsit legal: PM-128-1987

Els articles d'aquesta revista expressen únicament l'opinió dels seus autors.

Tanca el bloc de toxicomanies la Carta anònima, l'escrit que ha remès a aquesta redacció un, tal com ell es defineix, «usuari» de l'atenció a les drogodependències que realitza l'Equip d'Atenció a les Drogodependències a la Comarca de Manacor.

Ens omple d'orgull la publicació d'aquesta carta perquè creiem que els professionals, a vegades, poden perdre de vista el veritable objecte del seu treball. I aquest no és la toxicomania; tampoc no ho són les tècniques depurades que puguin aprendre i aplicar per tractar-la: el veritable objecte del treball és una persona amb noms i llinatges, que té problemes amb el consum de determinades substàncies i que, per desgràcia, quan ha de sortir a la llum, li convé més fer-ho de manera anònima (com és el cas d'ara) per la hipocresia de la societat.

Per això, la vertadera importància de la publicació d'aquest escrit no és el que ens pugui aportar tècnicament -difícilment ens aportarà elements tècnics nous- sinó allò que a la tècnica li fa i li farà falta sempre: la part humana, la sensibilitat, el sentiment que, per descomptat, també d'això se n'aprèn en aquesta vida.

Cal dir que la carta original és en castellà. En principi dubtàrem entre presentar-la com ens arribà o traduir-la al català. D'una banda, pensàvem que presentar-la originalment tal volta fos convenient per poder copsar plenament el sentiment que traspuja; però si també traduïem els articles tècnics, no fer-ho amb aquesta carta —anònima, no ho oblidem— era un contrasentit. D'altra banda, presentant-la en castellà, exceptuant-la de la norma, podíem caure en una discriminació injustificable. Finalment, decidírem traduir-la, això sí, tot intentant conservar el to i la intensitat que aquesta veu anònima vol transmetre.

CARTA ANÒNIMA D'UN USUARI AL SERVEI D'ATENCIÓ A LES DROGODEPENDÈNCIES DE MANACOR. SETEMBRE DE 2000

L'alcohòlic ha de voler, sentir i dialogar de tot allò que no comprèn en el mateix instant que sent la necessitat de desfogar-se, amb algú que el pugui aconsellar.

Si ell és un veritable amic/ga i té present que no et va bé l'alcohol, que intentes deixar-lo, ha de dir-te: «pensa que no ho has de fer i tu mateix ets el qui diu no beure una vegada i una altra».

Només tu pots controlar les teves ganes angunioses de beure, i sota cap pretext ha d'arribar l'alcohol a la teva boca.

Mira't a tu mateix i, poc a poc, fes-te a la idea que no necessites beure per sentir-te bé, sinó tot el contrari, si tornes a beure patiràs per tornar-ho a fer.

Al mateix temps es destrueix la família, amistat, afecte i respecte que els altres te tenen ara, els quals, d'alguna manera, han intentat ajudar-te de cor.

No és fàcil però tampoc impossible si es posa tota la fermesa i la voluntat a deixar definitivament l'alcohol.

Has de recordar els mals moments que has viscut i què malament que has estat tant psíquica, moral com físicament, perquè l'alcohol ens destrueix i no ens treu de cap problema, al contrari, ens fa mentir, a alguns a pidolar, a anar desenredat, a enutjar-se amb els altres sense motiu; per això s'ha de decidir i motivar-se per ser el millor en tot i per tot, i amb temps, paciència i voluntat s'aconsegueix, aleshores veus un món distint, coneixes a molta gent que et respecta i t'ofereix la seva amistat, trobes feina, benestar i salut que és la base principal.

A l'alcohòlic ningú no el creu, ni li dóna feina ni respecte en veure que és un malalt crònic de qui no es pot fiar ni tractar.

Tampoc no accepta els consells ni assumeix que és alcohòlic, per això amics meus deixeu el fang de banda, i cercau en el vostre interior l'ésser humà que hi ha, realment sou bones persones, educats, afectuosos; deixar l'alcohol és un triomf i una gran satisfacció, vosaltres mateixos us sentiu plens de vida i esperança, sentiu emocions, descobriu realment que paga la pena de lluitar, que sou amos de vosaltres mateixos, apreneu a estimar-vos, així podeu estimar els altres i estar en societat, demostrant que vals més del que creuen.

Quelcom molt important és no deixar-se influir per aquests «col·legues» que beuen estant vosaltres davant, us conviden; és millor deixar-ho de banda almenys fins que no es vulgui deixar de beure, perquè un bon amic/ga no et convidarà a beure, sinó al contrari, si ell beu estant tu al davant no ho farà perquè no et sentis incòmode o no et faci enveja.

Has d'anar alerta perquè la temptació et pot trair, per tant, no et deixis influir, només tu pots dir «no» i fer-ho en tot moment, no es bot baixar la

guàrdia, si ho vols de veritat ho aconsegueixes i aleshores la teva família se n'alegra de recuperar aquesta persona que eres tu en realitat.

Deixar de beure és ser humà completament i poder ajudar a algú que està passant per moments similars als teus.

Vol·er és poder recordar sempre que els problemes sota l'efecte de l'alcohol ens semblen difícils, en estar sobri se solucionen més fàcilment anant deixondits.

Visquem, doncs, deixem de banda aquest dolor, enfrontant-nos a un món distint i meravellós, si vols pots, fes-ho per tu, estima't a tu, demostra't a tu mateix que vals més. Lluita per tu, només per tu, pensa que si deixes l'alcohol pots ajudar a moltes persones que tu coneixes i es troben en una situació lamentable; però si no ho deixes, aleshores no pots ajudar a ningú, com t'escoltaran si tu estàs en una situació semblant? I malgrat tot, si aconsegueixes deixar de beure, sí pots fer, dir, sentir, respectar, estimar, desitjar, aconsellar a qui et necessita. És molt bo i agradable veure que pots lluitar i ajudar els altres perquè ho has fet i te n'has sortit d'aquesta situació, tot això amb moltíssima voluntat, esforç o afecte.

Veus aquest món distint, i coses que ni et cridaven l'atenció ni havies aconseguit apreciar, però sobretot has après a estimar-te, a saber que vals molt tot i que no siguis ric, la riquesa és a dins de tu, en el teu cor, ànima, ment, actes, emocions, moviments, sensacions, decisions, errors perquè ningú no és perfecte, però hi ha coses que pots redreçar i millorar si ho desitges de veritat.

Creu-me pots fer-ho i tots dos ho sabem.

No et facis més mal, encara ets a temps de recuperar tot el que has perdut per l'estupidesa i la covardia de beure.

No cal beure per estar bé i passar-ho bé, tot és en tu i en la teva voluntat, que la tens, treu-la sense cap por, usa-la, descobreix-te a tu mateix i després descobriràs tota la resta, demostra a la teva família i a la gent qui ets tu de veritat, sé que aquest canvi t'agradarà i a la fi et sentiràs a gust amb tu mateix i amb els altres.

Un cop que et descobreixis a tu mateix no t'imagines com et sentiràs de feliç.

Consells:

Com anar per ordre poc a poc

- 1r. Tenir voluntat i confiança en un mateix.
- 2n. Aprendre a estimar-te cada dia més.
- 3r. No deixar-te influir pels altres.
- 4r. No baixar la guàrdia sota cap circumstància.
- 5è. Ser tu mateix l'amo, ser tu mateix en tot moment.
- 6è. Respecte a tu i als altres.
- 7è. Descobrir el teu cos, actes, emocions, sensacions, sentiments; saber dialogar, escoltar, estimar-se sobretot, temps tindràs per als altres.
- 8è. No oblidar mai que tu ets el teu amo i ningú més, controla tot el que t'afecti.
- 9è. El canvi és una gran emoció i t'omple d'orgull.
- 10è. No perdre cap instant amb gent que només vol burlar-se de tu i provocar-te per fer-te mal no ho oblidis tu ets el teu propi amo i només tu has de seguir dient que «no» i seguir amb ordre, amb tenacitat i voluntat ho pots fer i amb el temps ho agraïràs.