Círculo Rojo
EDITORIAL

Desperté

Desperté



Lola Ramos



Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: mayo 2025
Segunda edición: junio 2026

Depósito legal: AL 4829-2025
ISBN: 979-13-7008-999-3

Impresión y producción: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Lola Ramos
© Imagen de cubierta: Lola Ramos
© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculorojo.com

info@editorialcirculorojo.com

Impreso en España - Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.
Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y, por tanto, ecológico.

Dedicado a:

Mi padre, que me dio la vida dos veces:
una cuando nací y otra cuando volví a nacer.

Mi madre, porque siempre ha estado
ahí para darme la fuerza para resurgir.

Agradecimientos:

Por el apoyo incondicional de mi marido, mi madre, mis hermanos y mis cuñados, y a mi segunda familia, Acali.

A mis amigas, por ayudarme en este proceso tan doloroso y difícil.

Índice

PRÓLOGO:.....13

CAPÍTULO 1:
INTRODUCCIÓN A LA EXPERIENCIA 15

1.1.- PRIMEROS PASOS.....17

1.2.- LA IGNORANCIA 23

1.3.- CONSECUENCIAS.....31

CAPÍTULO 2:
SENTIMIENTOS Y RELACIONES.....45

2.1.- SENTIMIENTO DE CULPA.....47

2.2.- ENCONTRÉ A MI SEGUNDA FAMILIA.....51

2.3.- ENTRE EL DUELO Y LA ALEGRÍA 65

CAPÍTULO 3:
MI CAMINO HACIA LA RECUPERACIÓN 69

3.1. MI PROCESO DE RECUPERACIÓN 71

CAPÍTULO 4:
LAS RECAÍDAS Y LAS BEBIDAS SIN ALCOHOL.....93

4.1.- REFLEXIÓN SOBRE LAS RECAÍDAS.....95

4.2.- LAS BEBIDAS SIN ALCOHOL Y SUS CONTRADICCIONES 102

4.3.- CERVEZA SIN ALCOHOL:
UNA RECAÍDA SECA 105

4.4.- MI PROCESO TRAS DEJAR LA CERVEZA
SIN ALCOHOL 123

CAPÍTULO 5:
LA VIDA DESPUÉS DE LA RECUPERACIÓN 127

5.1.- VIVIR SIN ALCOHOL ES TAN FÁCIL..... 129

5.2.- REHABILITADA 141

5.3.- LIBRE DE TODAS LAS ADICCIONES..... 143

CAPÍTULO 6:
DESPERTÉ 147

6.1.- DESPERTÉ..... 149

EPÍLOGO..... 153

Mensaje importante para el lector 155

Las voces de mis familiares y amigas 157

Mi voz 161

PRÓLOGO:

Este libro fue escrito inicialmente bajo seudónimo, en un momento en el que no estaba preparada para dar a conocer mi identidad. En aquella primera edición no firmé con mi nombre real porque me daba miedo exponerme, reconocer públicamente quién era y lo que había vivido.

Hoy, en esta segunda edición, hablo con mi nombre. Ya no siento la necesidad de esconderme de mi historia. Me llamo Lola Ramos en lugar de Lola Marsó. Este cambio no es casual, responde a un proceso de crecimiento personal y de resiliencia. Una persona muy importante para mí, mi hermana, me hizo ver que no tenía que ocultarme de lo que soy ni de lo que he vivido, porque si me escondía de mí misma, ¿cómo podría ayudar a otras personas?

Este libro recoge mi experiencia con el consumo de alcohol y el proceso de recuperación que viví.

En esta segunda edición mantengo el respeto hacia las personas y los espacios involucrados. En la primera edición mencionaba "Doble A", pero en realidad mi proceso de recuperación tuvo lugar en Acali (Asociación Cordobesa de Alcohólicos Liberados) la asociación donde me recuperé.

En estas páginas aparecen personas que fueron importantes en una etapa de mi recuperación. Reconocer el apoyo que recibí entonces no impide reconocer también que la vida continúa, las relaciones evolucionan y las circunstancias cambian. He querido mantener este relato tal y como fue escrito, porque forma parte de mi historia, de mi aprendizaje y de la verdad con la que recorrí aquel camino.

CAPÍTULO 1:

INTRODUCCIÓN A LA EXPERIENCIA