



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

UNIDAD XOCHIMILCO

DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

“LA INSTITUCIÓN AA: SIGNIFICACIONES IMAGINARIAS SOCIALES DEL SUJETO ALCOHÓLICO DEL GRUPO AA DE 24 HRS JÓVENES CUAUHTÉMOC”

TRABAJO TERMINAL

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN:

ÁVILA LÓPEZ DANIELA AKARI
DÁVILA GONZÁLEZ TANIA GABRIELA
GUERRERO MANZANO BRENDA KAREN
PALOMARES GUEVARA DIANA VANESSA
SÁNCHEZ VÁZQUEZ KARLA ISABEL

ASESORES:

DRA. VERÓNICA GIL MONTES
DR. ALBERTO ALEJANDRO MEDINA JIMÉNEZ

CIUDAD DE MÉXICO

NOVIEMBRE, 2024

Agradecimientos

Nuestra eterna gratitud a quiénes colaboraron a la realización de esta investigación:

A los miembros del *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc* que desde el anonimato compartieron sus historias, permitiéndonos transformarlas en nuestro *Trabajo Terminal*.

A nuestros docentes: Dra. Verónica Gil Montes, quién nos acompañó desde décimo trimestre, y que siempre estuvo dispuesta al acompañamiento solidario, promoviendo el aprendizaje y dándonos la confianza necesaria para realizar nuestras intervenciones. Mtro. Alberto Alejandro Medina Jiménez, por su paciencia y dedicación, quién confió en nuestro trabajo y ofreció su guía y comentarios constructivos, así como consejos en los últimos seis meses de nuestra trayectoria académica. A ambos les estaremos profundamente agradecidas, porque nos motivaron a continuar, por lo que siempre estarán presentes en nuestro hacer profesional y personal.

A la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco, por brindarnos un entorno enriquecedor que ha sido fundamental en nuestro proceso académico. Así como, el compromiso y apoyo continuo del cuerpo docente y administrativo, que, junto a la disponibilidad de recursos académicos, han sido esenciales para la culminación de este trabajo. Nuestro viaje ha concluido, pero ha dejado una huella imborrable en nuestra formación como psicólogas.

A nuestras familias y amigos:

Al mapa de mi vida, mi madre Claudia Ávila, es por ti que estoy aquí, gracias por pedirme hacer ese examen que me permitió vivir esta experiencia, aún con mi corazón roto tú fuiste mi motivación. Gracias por tomar mi mano a cada paso y nunca dejarme sola en este camino largo y complicado, tu confianza en mí siempre me dio fuerza. Gran parte de lo que soy es gracias a ti, a tus grandes enseñanzas y lecciones, lo que más anhelo es ser una psicóloga tan increíble como tú, eres mi mayor inspiración. Te amo eternamente y esto es para ti, mamita hermosa.

A mi familia: Pili, Papi, Azu, Josu, Merit, Andy y Artemisa, porque sin saberlo ustedes me dieron muchas veces la fuerza para seguir esforzándome, gracias por apoyarme en todas mis decisiones. Los amo y agradezco que ustedes sean mi familia, igual que todos aquellos que no mencione explícitamente, pero estuvieron en el camino.

A mi compañero en estos últimos dos años y medio de mi vida, Ismael Ramírez, gracias por escuchar cada frustración que tenía, por abrazarme en esos momentos donde me sentí muy pérdida y donde sentía que no lo estaba haciendo nada bien, por enseñarme en que a veces lo mejor es tomarse las cosas a la ligera y así todo llega a fluir mejor, gracias por siempre confiar en mí y motivarme a seguir. Te amo, Leamsi, y espero este solo sea el primero de muchos logros donde me acompañas.

A Koda, Akira y Peluchina, quienes empezaron este camino conmigo, pero lamentablemente no pudieron verme acabar, y a Kenai, Manchas y Mickey, por acompañarme en cada noche de desvelo para poder concluir esto.

Y, por último, pero no menos importante, a mi equipo de investigación, quienes más que colegas se convirtieron en amigas del alma, gracias por enseñarme que merezco tener amistades bonitas, quienes procuren de mí y me hagan sentir querida. Cada momento junto a ustedes a lo largo de estos años vive eternamente en mi corazón, gracias por cada risa, llanto y enojo que compartimos. Las adoro a cada una de ustedes y espero continúen en mi vida.

Con amor,

Daniela Akari Ávila López

Este trabajo terminal está dedicado especialmente a mis padres, Estanislao Dávila y Gabriela González ya que sin ellos no hubiera llegado hasta donde me encuentro el día de hoy; gracias a su esfuerzo, cariño y apoyo que siempre me brindaron durante toda mi trayectoria académica.

A mi hermano Jonathan Dávila por la motivación constante y el acompañarme durante esas noches de desvelo.

Por último, a mis amigas y compañeras de investigación por todas las vivencias, experiencias y sobre todo los grandes recuerdos que con ellas presencié.

Gracias, gracias, gracias.

Tania Gabriela Dávila González

No existen palabras exactas y suficientes para expresar todo lo que significan para mí, este trabajo está dedicado a ustedes, mis amados padres: Guadalupe Manzano y Carlos Guerrero, nunca me cansaré de agradecer todo el amor y comprensión que me han dado, no solamente ahora sino toda mi vida, por ser mi sostén a cada momento y por guiar constantemente mi camino. Depositar en mí su confianza y alentarme a seguir cumpliendo cada una de mis metas. Gracias por darme la vida y convertirme en la persona que soy, ya que el gran sacrificio que significó en todo aspecto darme la educación para salir adelante, nos ha dado como resultado esta victoria.

A mis hermanos, por ser mis mejores amigos, crecer conmigo y amarme incondicionalmente.

A *Chaparro*, por llegar a darle más luz y color a mi vida.

A mis amigas y colegas, por todos los trabajos que hemos realizado juntas y por los momentos increíbles que hemos compartido en la universidad. Su apoyo y compañerismo han hecho de esta experiencia algo inolvidable. Estoy emocionada por el futuro que nos depara y por seguir construyendo recuerdos a su lado.

“Amo y al amar yo siento que existo, que tengo vida...”
-Elías Nandino-

Con eterno amor e infinita gratitud,

Brenda Karen Guerrero Manzano

Este trabajo terminal está dedicado con mucho amor a mis padres y hermana, quienes me han amado y apoyado incondicionalmente a lo largo de mi vida y de mi trayectoria académica.

A Gama y Yoshi, por ser mis fieles compañeros en las noches de desvelo.

A mis amigas y colegas de investigación, por todos los proyectos que realizamos a lo largo de la carrera, por su compromiso y dedicación en cada uno de ellos, por su amistad inigualable y escucha.

A mi esposo por la compañía, comprensión, apoyo, amor y escucha que me ha brindado.

A mi hij@ que viene en camino por ser una motivación para terminar mis metas y superarme.

Con mucho amor,

Diana Vanessa Palomares Guevara

Quiero dedicar un especial agradecimiento con todo mi amor y corazón a mis padres, Benita Vázquez e Ismael Sánchez, por todo su amor y apoyo incondicional en todos los aspectos de mi vida, por siempre estar a mi lado y motivarme; lo cual ha sido fundamental en mi camino, gracias por siempre darme lo mejor de ustedes, por confiar en mí y por haberme brindado la oportunidad de construir mis sueños, por ustedes es que estoy aquí, gracias por todo su sacrificio, por su dedicación y su infinito amor.

Gracias a mi mamá Cuya y mi mamá Lety, quiénes han sido una fuente infinita de amor y compañía a lo largo de mi vida desde que era pequeña, porque con sus consejos y su sabiduría me han motivado a esforzarme y perseverar en mi camino personal y profesional, por siempre creer en mí y demostrarme su orgullo incluso en las dificultades, gracias por su dedicación y cariño.

Agradezco a mis hermanos, Elizabeth Vázquez y Bruno Sánchez, y a mi sobrina, Luna Vázquez, quienes han estado a mi lado desde siempre, mis compañeros y cómplices de vida, gracias por su constante e infinita confianza, apoyo, motivación y orgullo, nuestro amor y nuestra unión siempre han sido y serán parte de mi camino recorrido y por recorrer.

Gracias a mi novio, Fernando Cortés, por estar conmigo desde el inicio, por su apoyo y comprensión en esta etapa tan importante de mi vida, agradezco sus consejos, su compañía y su paciencia, gracias por siempre escucharme y motivarme, por creer en mí y creer en lo nuestro, este logro significa mucho para construir mi futuro, esperando y deseando que sea a tu lado, gracias por estos cuatro años juntos y el amor tan bonito que compartimos, te amo.

Gracias a mis gatitos, Simón, Shiro y Nala, por siempre acompañarme en los momentos de trabajo y esfuerzo, por llegar a mi vida y darme la motivación para no desistir, que estén conmigo me ha hecho llevar este proceso más ameno y con admiración hacia mí misma, porque mi amor es correspondido y porque me han demostrado que es posible volver a amar, a creer y a perseverar a pesar de los momentos más tristes y difíciles por vivir.

Por último, pero igual de importantes, agradezco a mis amigas y colegas, por siempre ser la motivación que necesitábamos, por todos los momentos compartidos, gracias por sus enseñanzas, por su dedicación y su compromiso en cada trabajo compartido, me llevo mucho de cada una de ustedes, esperando seguir construyendo logros y cosas maravillosas juntas, las quiero muchísimo.

Con todo mi amor y gratitud,

Karla Isabel Sánchez Vázquez

Índice

Introducción	8
Planteamiento del problema	11
Fundamentación metodológica	19
Nuestro acercamiento al terreno de investigación.....	20
Apartado 1: Breve historia sobre el alcoholismo en México	22
1.1 Marco sociohistórico.....	22
1.2 Alcoholismo.....	25
Apartado 2: La institución de AA.....	27
2.1 La institución a nivel simbólico: significaciones imaginarias sociales.....	27
2.1.1 ¿Qué son las significaciones imaginarias sociales?	29
2.2 Cómo se constituye AA como institución a partir del Libro Grande	31
2.2.1 La Historia de Bill.....	35
2.3 Modelos y tratamientos: Grupos AA.....	37
2.3.1 Grupos AA: <i>Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc</i>	40
2.4 Significaciones imaginarias sociales: el ser alcohólico, espiritualidad, familia (una vista desde la literatura de AA).	44
2.4.1 Ser alcohólico	44
2.4.2 Espiritualidad	49
2.4.3 Familia	52
Apartado 3: El ‘grupo’ como proceso de enseñanza-aprendizaje dentro del <i>Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc</i>	59
3.1. Grupo, grupalidad y procesos grupales	59
3.2 Proceso de enseñanza aprendizaje.....	62
3.3 Proceso de aprendizaje grupal.....	66
3.4 Grupo de reflexión como un método de intervención en AA	69
3.4.1 La introducción del taller como una forma de observar el proceso de enseñanza-aprendizaje.....	72
3.4.2 El sentir como parte constitutiva del discurso del sujeto alcohólico	74
Apartado 4: Análisis del Grupo de Reflexión y del Taller “ <i>Alcoholismo y emociones</i> ”	80
4.1 Línea de análisis: Ser alcohólico.....	81
4.1.1 Alcoholismo y sus significaciones	81
4.2 Línea de análisis: Espiritualidad	88

4.2.1 Dios: entre la aceptación y la negación.....	88
4.3 Línea de análisis: Familia	96
Reflexiones finales.....	102
Bibliografía	102
Anexos.....	111
Anexo 1. Transcripciones	111
Anexo 2. Fotografías	227

Introducción

Para concluir nuestros tres últimos trimestres de la carrera de Psicología en la UAM-X precisamos de una última investigación y de una presentación de esta, es decir, un *Trabajo Terminal* y un *Coloquio*, los cuales tienen el propósito de hacernos demostrar y utilizar las herramientas que se nos enseñaron a lo largo de la carrera, por lo que decidimos profundizar sobre aspectos poco visibilizados por la sociedad respecto a los alcohólicos, los cuales fueron modificándose con el paso del tiempo, de las intervenciones realizadas en el terreno de investigación, específicamente sobre los alcohólicos del *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*. Principalmente nos preguntamos y desarrollamos a lo largo de este trabajo ¿Cómo o qué detona el ser alcohólico en el sujeto?, ¿Cómo se da el proceso de enseñanza/aprendizaje respecto al lado espiritual?, la relación que los miembros de esta agrupación tienen con sus familias, y de manera general centrándonos en el discurso del *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*.

Teniendo en cuenta que el compromiso con el trabajo y nuestra convicción como equipo, es que retomamos una investigación que se realizó en octavo semestre, ya que la experiencia que tuvimos marcó nuestras vidas debido a que nos hizo visibilizar muchos aspectos del ser alcohólico que, como mencionamos anteriormente, no logran ser visibilizados por los sujetos que no lo padecen y dependen del alcohol, ya que son vistos de manera negativa y tratados de distinta manera por tener dicho problema, con la cuál pudimos observar las formas en que la sociedad vulnera a los sujetos alcohólicos.

A partir de esto, fue que quisimos trabajar con el alcoholismo y la institución de AA, ya que es una situación que aqueja a los mismos desde tiempo atrás. Por eso, es que en nuestro primer apartado abordamos la historia del alcoholismo en México, cómo se conformó el Grupo AA, y cómo es que se introdujo a la sociedad mexicana, con el fin de conocer y visibilizar cómo es visto el alcoholismo desde años atrás por el sector médico en el país, además de profundizar en la creación de esta institución y entender de esta manera los objetivos de este modelo.

Como segundo apartado, se coloca la historia de cómo se constituyó AA, todos los acontecimientos que dieron paso al surgimiento de esta nueva institución, cómo se aborda su literatura y así, revelar cuales son la significaciones imaginarias sociales

que se reconfiguraron en torno al ser alcohólico a partir de la instalación de este modelo. Además, se hace un acercamiento a la historia del *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*; agrupación con la que trabajamos, indagando cómo surgió y cuáles son los modelos y tratamientos de este, ya que no todas las agrupaciones de AA se manejan y/o trabajan con la misma dinámica.

Finalmente, hay un tercer apartado, que conjunta la importancia del grupo, grupalidad, enseñanza-aprendizaje y las emociones más frecuentes dentro del mismo grupo.

Decidimos desglosar de esta forma nuestra investigación, porque el entender cómo a través del tiempo se fue conformando la institución y comprender el contexto social e histórico por el cual se pensó en este modelo de tratamiento, es importante para saber el por qué se dio de una forma y no de otra el método utilizado para el programa de recuperación.

Es por ello, que, como psicólogas, y tomando en cuenta lo educativo, es que se nos despierta el interés de atender problemáticas de este tipo, en las cuales tenemos la intención de desestigmatizar al sujeto alcohólico. Nuestra curiosidad se enfoca en observar cómo es que se da este proceso de resignificación dentro de la institución, así como ser testigos de las forma en que se da este proceso enseñanza-aprendizaje entre los miembros del grupo, sin dejar de lado las emociones y el cómo la institución del ser alcohólico, la familia y la espiritualidad es reconfigurado a razón de lo establecido en la literatura, y en específico, de lo que se enseña en este grupo en particular, ya que recordemos que al ser órganos autónomos, aplican métodos diversos.

Lo que nos interesa es reflexionar y profundizar hasta donde nos sea posible la connotación negativa que tienen los sujetos alcohólicos, tomando en cuenta que también son atravesados por diversas instituciones que lo configuran como sujeto.

Creemos conveniente ocupar una perspectiva psicológica, que nos muestre una forma diferente de constituir sujetos, así como ver otras realidades, la reflexión constante y la profundización nos permitirá observar lo que al inicio tal vez ignoramos por falta de conocimiento.

Sin embargo, nuestro compromiso está, y se mantendrá con el *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*, que nos dio la oportunidad de realizar nuestras intervenciones

y, en ocasiones, de modificar su dinámica debido a la implementación de un taller y de un grupo de reflexión que consideramos pertinente según las necesidades de los anexados. Dicha agrupación cuenta con una organización en la que no se permite la intervención de profesionales, es decir, de ayuda psicológica. También creemos que es relevante mencionar, que los miembros que acuden son aceptados, independientemente de sus contextos, es decir, que no se necesita de la autorización de la familia o de un pago para acceder, ya que el único requisito para ser admitido es reconocerse como alcohólico.

Por esta razones, principalmente, es que decidimos realizar nuestra investigación ahí, por lo que planeamos la construcción de dispositivos de intervención, los cuales serán explicados más adelante, y con los cuales tuvimos la oportunidad de recabar información.

Finalmente, y después de todo el trabajo realizado durante todos estos meses es que damos paso al análisis, el cual es resultado de una lectura ardua que realizamos de diversas teorías y de las transcripciones obtenidas de nuestras intervenciones en el terreno de investigación, en las que se identificaron significantes que nos ayudaron a condensar de manera más ordenada las líneas de análisis.

Respecto al *Ser alcohólico*, decidimos que fuera nuestro primer eje de análisis debido a que el discurso de los integrantes del grupo giraba en torno a lo que les significaba el ser alcohólico dentro de la institución de AA, a partir de esto es que buscamos entender no solo como se significan y resignifican ellos mismos, sino también comprender cómo ellos creen que son vistos por aquellos que están fuera de la misma institución.

En la *Espiritualidad*, que es el segundo eje, se exponen las diferentes formas en que los sujetos le dan sentido al Poder Superior, dependiendo de cómo haya sido su experiencia, la relación con el grupo y el cómo pueden significar sus emociones a partir de cómo se enseña el creer desde el vínculo con el padrino asignado.

En relación al tercer y último eje, es decir, la *Familia*, buscamos identificar si existe una relación con este núcleo y su estancia en el grupo en el que se encuentran, de igual manera optamos por indagar acerca del papel que juegan los núcleos más

cercanos en el sujeto alcohólico y en el desarrollo de sus emociones, incluso observar si es que la familia logra ser un punto de motivación para una pronta recuperación.

De manera general, esta es la forma en que buscamos abarcar nuestro trabajo terminal, intentando que sea accesible para todo público y que pueda contribuir en futuros trabajos que tengan alguna relación con el tema expuesto, sin más que decir, quisiéramos explicar con mayor profundidad el trabajo que realizamos.

Planteamiento del problema

Después de un largo proceso de decidir qué giro queríamos que tuviera nuestro trabajo terminal de la carrera de psicología en la UAM-X, decidimos trabajar con sujetos alcohólicos. Eran muchos los aspectos que nos interesan de este tema, y fueron muchos los cambios que pasamos para lograr llegar a nuestro tema final; comenzamos por preguntarnos cuál era la perspectiva que tiene la sociedad respecto al alcoholismo, entendiendo que si bien instituciones como la OMS la considera como una enfermedad, para la sociedad en general sigue siendo una problemática de “decisión” o falta a la moral, viéndolo más como un vicio que como un problema que necesite de asistencia médica y psicológica; sin embargo, se piensa que el sujeto puede tener un control sobre su dependencia asumiendo también, que es por decisión del mismo el quedarse en esa situación.

Lo anterior fue nuestro primordial motivo para iniciar nuestra investigación, además, a partir de observar concienzudamente nuestro alrededor, nos percatamos de que, en nuestro entorno cotidiano, tanto entre quienes convivimos de cerca como aquellos a quienes observamos desde la distancia, existen sujetos que consumen alcohol. A menudo, estos mismos sujetos, así como la sociedad en general, tienden a normalizar este comportamiento, justificándose bajo el concepto de “bebedores sociales”, que muy a menudo se ve durante reuniones, fiestas y otros eventos similares. Sin embargo, cuando la situación se torna más grave y estos sujetos se encuentran en un alcoholismo más severo, que afecta negativamente su vida diaria, sus relaciones personales, su desempeño laboral entre otros aspectos, tanto sus amigos, familiares como la sociedad tienden a marginarlos.

Teniendo en cuenta lo anterior, a la entrada del terreno de investigación nos enteramos que para los alcohólicos hay cosas más importantes que el hecho de cómo

los ve la sociedad, antes de empezar las intervenciones, ya teníamos contemplado dedicar nuestro esfuerzo en poner énfasis a las significaciones imaginarias sociales que atraviesan al sujeto alcohólico, sin embargo fue a partir de nuestras visitas, que desvelamos la importancia que los miembros le dan a las emociones, sin embargo, decidimos dirigirlo hacia las significaciones imaginarias del *Ser alcohólico*, para conocer cómo es que se perciben a ellos mismos a partir de la institución AA, de igual manera, profundizar acerca del proceso de enseñanza/aprendizaje que se da dentro de la agrupación para conocer cómo es que ciertos conocimientos se generalizan dentro del *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*, siempre tomando en cuenta el aspecto emocional, ya que es a partir de estas resignificaciones que tiene el sujeto dentro, que ellos reconfiguran el sentido de sus emociones, y cómo es que a partir del discurso en general se puede ver la parte emocional de manera implícita y explícita.

También, tomar en cuenta la *Familia*, el cómo ellos conciben lo que es una familia, cómo fue su núcleo familiar en la niñez, y cómo es ahora, en la que resalta también su relación con sus padres y su sentir a lo largo de sus vivencias. Finalmente, la espiritualidad, la que se relaciona íntimamente con el programa, y con ello identificar cómo la viven y con qué fin. Por lo tanto, consideramos importante comenzar desde lo general hasta lo particular, en primer lugar, presentamos una breve historia del alcoholismo en México, abordando aspectos médicos y biológicos relevantes, pero enfocándonos principalmente en el aspecto social, para dar paso a lo que plantea la literatura de Alcohólicos Anónimos (AA). Asimismo, enfatizamos la construcción del sujeto alcohólico dentro de esta institución, así como el proceso de sus emociones durante la recuperación y el contexto del grupo que se conforme dentro de la misma.

A partir de lo que ya mencionamos, nos gustaría explicitar con mayor detalle por qué consideramos que esta investigación puede llegar a ser fructífera para un mayor entendimiento de lo que significa la institución de AA y el ser alcohólico para quienes forman parte de la misma, por eso, basándonos en "*Morir de alcohol*" de Eduardo Menéndez (1990) observamos que la problemática del alcoholismo se ha limitado a ser vista desde un enfoque médico, a lo largo de todo su libro, el autor da cuenta de la poca relevancia que se le ha dado al alcoholismo como enfermedad desde tiempos pasados hasta la actualidad. En este aspecto, tenemos afinidad con lo expresado por el autor en cuanto al tratamiento, y que es a partir de ello, que las recaídas al estado

de embriaguez no entran dentro de los diagnósticos médicos, si es que desde ese enfoque se está estudiando, más bien se tiene esta visión social de que estas recaídas son más bien por gusto o vicio, en la que el sujeto es consciente de esta toma de decisión.

Otra problemática relacionada al consumo de alcohol es la cantidad de muertes que son consecuencia indirecta del mismo, donde a través del libro de Menéndez podemos ver que la mortalidad relacionada al alcohol tiene cabida en situaciones de violencia, accidentes, homicidio, cirrosis hepática y psicosis alcohólica, además de que algunos estudios si consideran el consumo de alcohol como una de las primeras causas de muerte en México (Cfr.: Menéndez, 1990, p. 141). Sin embargo, aun cuando existen investigaciones que consideran los datos anteriores, el sector salud no detecta al alcoholismo ni siquiera entre las cincuenta causas de muerte, al contrario, se ha normalizado el hecho de ocultarlo y/o negarlo a través de clasificación por padecimientos y por agrupamiento de otras enfermedades. A partir de las intervenciones que tuvimos en el campo de investigación pudimos comenzar a entender porque es de gran importancia para los sujetos alcohólicos que esto sea visto como una enfermedad, ya que al estar dentro de AA pudimos escuchar que se lograban sentir validados y acompañados en su proceso de recuperación, sin embargo cuando vuelven a salir al mundo exterior y en su día a día “normal”, vuelven a una sociedad que solo los ve como borrachos o “viciosos” incapaces de lograr nada por falta de aptitudes. Consideramos que es de gran importancia profundizar sobre el alcoholismo, desde una enfermedad, cómo bien mencionan ellos y su literatura, ya que no se le da el interés que merece y no es vista como tal por una parte de la sociedad. El hecho de que no sea sólo la ingesta de alcohol o una ingesta excesiva no quiere decir que no tenga repercusiones en la salud y que no deba ser considerada como la causa o el detonante de otra posible enfermedad o causa de muerte.

Desde nuestro terreno de investigación, podemos ver como también es un problema por parte del sector salud, en cuanto a la falta de atención y trabajo en equipo por parte de profesionales de la salud, ya que en los anexos trabajan con lo que saben alrededor del alcohol y las consecuencias de la abstinencia, en cuanto a ese aspecto los mismos anexados son los que recurren a métodos empíricos como ofrecer “té con alcohol” para bajar la cruda, y otros más, que suponen un riesgo a la salud, pues basándonos en la información recabada, regularmente los médicos se desentienden

por las creencias sociales que se tienen alrededor del sujeto alcohólico, considerando que es él quien se “busca” estar en este estado, prefieren evitarse problemas al negar rotundamente el servicio. Aunado a ello, también consideramos que es un tema importante que abordar, porque la forma en que observamos que se lleva el grupo, no es la más adecuada para los sujetos, como ya mencionamos, el aspecto emocional se juega constantemente, tiene altas y bajas todo el tiempo, y el hecho de que no tengan en quién apoyarse la mayor parte del día hace que entren en estado emocionales poco favorables para su recuperación.

A nivel social, lamentablemente el alcoholismo no ha dejado de estar estigmatizado como negativo, malo o que el mismo sujeto provoca, no es concebido como enfermedad pero sí como una decisión, “el alcohólico está así porque quiere”, a pesar de ello, la sociedad no cuestiona la escasa formación profesional que existen en relación a este tema, la cual es casi inexistente y en experiencia, no hay una forma en que el sector salud pueda tratar el alcoholismo, y lo cuál se ha mantenido durante décadas. En donde, el único método funcional y el más conocido, es el Grupo AA, que al final fue fundado por miembros que estaban en la misma situación, y que, así como ahora, no encontraban otra solución, y en la ningún otro campo de conocimiento puso interés.

La atención por parte del personal médico hacia los alcohólicos está llena de estereotipos negativos, y en cuanto al “tratamiento” simplemente consiste en la búsqueda de desintoxicación, reparar lo que físicamente sea reparable, dar pláticas de concientización para terminar derivándolos a grupos AA, donde el médico ya ni siquiera se interesa por el progreso del paciente (Cfr.: Menéndez, 1990, p. 208).

Comenzamos con esta información porque creemos que es de gran importancia entender como se ve al alcohólico a través del modelo médico hegemónico, porque es partir de esta corriente del conocimiento que se puede buscar una validación científica al alcoholismo, sin embargo es dentro de este que se ha generado violencia, desinterés, marginación, desvalorización e invisibilización a los sujetos alcohólicos, pues más allá de ver a los sujetos dentro de un contexto, son culpados y señalados, aunado a ello, la misma sociedad automáticamente los vincula a actos delictivos, además, desde nuestra investigación queremos concientizar a nuestras familias, amigos, compañeros sobre las causas, el cómo se sienten dentro, cómo lo enfrentan

y los obstáculos a los cuales se enfrentan, para así dejar de tener este estereotipo de lo que es ser alcohólico, que en muchas ocasiones se ve en los medios de comunicación a través de programas de comedia, series y programas familiares, que no permiten que el sujeto alcohólico se pueda ir separando de este molde al que siempre lo quiere regresar.

Pero ¿por qué consideramos que este es un problema para la sociedad? Bueno, a través de las diversas lecturas que hemos hecho para adentrarnos en la investigación buscamos entender, las significaciones imaginarias sociales que se le da al alcohólico, pero principalmente dentro de la institución, así como entender a partir de qué ellos resignifican el ser alcohólico.

A través de la investigación realizada en la parte final del libro *Morir de alcohol* podemos ejemplificar de mejor manera porque el desconocimiento de esta enfermedad representa un verdadero problema tanto a nivel social como incluso institucional. A partir de esta investigación realizada a ciertos grupos de trabajadores de la salud se buscó entender que representación social se da al alcoholismo y al alcohólico.

Una de las primeras señales de alarma, es que si bien todos los grupos analizados reconocen al alcoholismo como un problema, ninguno, con excepción de los psiquiatras, lo consideran prioritario, lo ven como algo secundario comparado con problemas como la pobreza, el desempleo, etcétera, sin embargo, otros tipos de especialistas lo consideran como una de las principales “patologías sociales” en México, presentando un verdadero problema para las instituciones públicas mientras que los médicos solo llegan a definirlo como una enfermedad o una dependencia, pero no como un problema como tal y es aquí donde podemos ver como los debates teóricos son una de las razones de la ambigüedad que existe sobre este tema, si nos concentramos solamente en el tema biológico, el alcoholismo se reduce a una dependencia “incurable”, sin embargo, si lo vemos desde un punto de vista más social ver que va más allá de lo físico, es un tema que se construye desde la sociedad, lo económico y el contexto en el que se esté desarrollando el alcohólico (Cfr.: Menéndez, 1990, p.205).

La gran problemática en torno a este tema es la escasa formación profesional para la búsqueda del tratamiento adecuado, así como un inexistente plan de prevención por

parte del sector de salud, esta enfermedad solo se aborda cuando ya está muy avanzada. De igual manera, la imagen del alcohólico siempre es asociado con estereotipos negativos, con prejuicios de antemano, se tiene ya una imagen preconcebida del sujeto alcohólico, esperando que siempre sea un problema de hombres, de estratos económicos bajos, migrantes rurales, desempleados o empleados para temas físicos, como los albañiles, se espera que tengan un bajo nivel de escolaridad; este tipo de características reduce la imagen del alcohólico, viendo como algo irreal que sea un problema para aquellos estratos sociales “altos”, y por lo cual podemos suponer que es una de las razones que no se interesan por presentar verdaderos planes de acción para esta enfermedad, podemos creer incluso que más que verse como una enfermedad, se concibe como una condición de vida que este sector de sujetos tiene por elección, como a veces se cree de algunos trastornos mentales.

Por ello, consideramos que esto formaría parte del problema, ya que se vería posible combatir el “alcoholismo” si primero se propusiera identificar el detonante de este, entender cómo es que se desencadena en un sujeto y cómo es que puede ser tratada. Pero si se ve sólo por atender al paciente en lo “físico” o ya “bajo la sustancia”, pensamos que agranda el problema del alcohólico.

Los alcohólicos lo ven como una enfermedad, sin embargo, ya que no se cuenta con tratamiento médico, su única forma de recuperación son los grupos AA, aun así, el principal problema que podemos contemplar no es que no exista un tratamiento integral que dé alivio a quién lo necesite, más bien, el hecho de que esa premisa médica es aceptada por los usuarios que conforman los grupos AA, y por añadidura, se han visto en la obligación de buscar un tratamiento alternativo, sentando sus bases en el concepto de autoayuda. Sin embargo, es importante mencionar que el concepto de enfermedad, dentro de esta investigación, es fundamental para comprender cómo es que los sujetos se significan a sí mismos antes de entrar a un grupo de esta índole, y el cómo este se resignifica cuando ya han iniciado su tratamiento. Si bien, es un aspecto que recae a nivel físico y biológico, por las evidentes repercusiones que sufren a causa de su alcoholismo, es importante entender, que el identificarse como enfermos, hace que la forma en que significan todo aquello que los conforma como la familia, las relaciones afectivas, las emociones, su relación con el cuerpo y demás aspectos. También, es una forma en que se representan así mismos como sujetos y

como grupo, pues se entiende a estas formaciones de representaciones dentro de nuestro abordaje teórico, como la implicación de referencias en cuanto a sistema de valores, ideas y prácticas que le dan al sujeto los medios para orientarse dentro de su contexto social y material, proveyendo códigos para denominar y clasificar los múltiples aspectos de su entorno y vivencias particulares, dando lugar a estas nuevas formas de intercambio o comunicación social, así como grupal (Cfr.: Bonatini, 2007, p. 43).

Teniendo esto en cuenta, creemos que el considerar como “tratamiento” únicamente la abstinencia y la escucha entre los integrantes del grupo, sin acompañamiento terapéutico individual realizado por un especialista, puede ser un detonante del porqué los usuarios vuelven a incurrir en los mismos hábitos. Dado que, dentro de las reglas y enseñanzas, no se contemplan los diferentes aspectos que conforman a un sujeto, disminuyéndolo a solo una dependencia. Si bien, la abstinencia sí debe ser parte fundamental; ya que el sujeto alcohólico no tiene autocontrol, también pensamos que podría ser complementada con una ayuda externa. Aunque sabemos que algunos alcohólicos encuentran esa ayuda y esperanza en un poder superior o en ellos mismos (y entre ellos), consideramos que no estaría de más pensar en la posibilidad de que un alcohólico reciba atención personalizada, puesto que la raíz de dicho estado posiblemente tenga una connotación emocional, y al educarles y brindarles herramientas que los ayude a contener y gestionar de una forma sana lo que sienten sea parte fundamental para que se logre su estabilidad. Pues es común que tiendan a exagerar cualquier inconveniente y tomarlo como excusa para volver a consumir alcohol y refugiarse en él. Y con ello, volver al círculo del cual es tan difícil salir.

Retomando el término de *significaciones imaginarias sociales*, queremos aclarar que, a partir de este, es que daremos paso a nuestra investigación, ya que es una herramienta para poder entender un entramado de significaciones que se tiene sobre el alcoholismo, el ser alcohólico y las instituciones que lo atraviesan.

A través de Castoriadis entendemos a la sociedad como una unidad social, la cual se mantendrá incluso en condiciones de crisis y esta unidad va a derivar de la cohesión de un entretejido de sentidos y significaciones, las cuales se encarnarán en la sociedad, pero no solo eso, sino que serán un factor de vital importancia ya que serán

las que rijan y orienten la institución de la sociedad. Nos interesa observar las significaciones que existen en específico dentro del *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc* relacionada en primer lugar por la misma institución, y el cómo a través de ella se resignifica el ser alcohólico, la espiritualidad y la familia, como una forma de constituir un nuevo sujeto, tomando como base la literatura, específicamente el Libro Grande y nuestras intervenciones, las cuales consisten en la planeación de un grupo de reflexión y un taller.

Otro de los aspectos que estudiamos es la relación que existen entre estos ejes que rigen el grupo AA y las emociones de los sujetos alcohólicos, en psicología muchas veces se plantea principalmente como un tema de “inteligencia emocional” la cual es definida como la capacidad para percibir, comprender y regular las emociones de manera adecuada, se asocia con la disminución de conductas de riesgo para la salud en las que se incluye el consumo de tabaco y alcohol (Cfr.: Ruiz-Aranda *et al*, 2006, p.223); y a través de este párrafo podríamos suponer que para algunos teóricos, el alcohólico carece de inteligencia emocional, pero puede que esto vaya más de la mano con las significaciones imaginarias sociales de las emociones que tienen los sujetos alcohólicos y el cómo perciben sus emociones, lo cual a través de investigación e intervenciones nos parece que es un tema muy importante para los sujetos, algo de lo que pueden hablar pero no siempre entienden por qué no tienen los recursos necesarios para gestionarlas de una forma adecuada.

Nos importan las emociones porque según los autores Enrique Fernández *et al*, en su libro *Psicología de la emoción*, estas son procesos psicológicos que ayudan a que percibamos lo que es importante o no en nuestra vida, así como también llegan a funcionar como un sistema de alarma, donde llegan a advertirnos de aquello que pueda hacernos daño o ser peligroso para nosotros, y nos importan estas definiciones porque al asistir a nuestros primeros acercamientos al campo escuchamos constantemente a los alcohólicos autoproclamarse “enfermos emocionales”, dando a entender que ellos creen que pueda que exista algo malo con sus emociones y tal vez viendo esto como la raíz de su problema(Cfr.: 2011, p.18).

Ahora, a partir de estas puestas teóricas y nuestras visitas a AA, fuimos cuestionando diversos aspectos, que ya desarrollamos de manera breve, esto nos permitió desarrollar la problematización, y como derivado nuestra pregunta de investigación,

que nos servirán como posible guía para la continuación de nuestro trabajo terminal; *¿Cuáles son las significaciones imaginarias sociales de los sujetos alcohólicos en relación a la literatura del Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc?* Si bien, a lo largo de nuestro trabajo las preguntas fueron variando en muchos aspectos, pasamos de interesarnos en el cuerpo hasta llegar al trabajo terminal, relacionado a cómo se llega a significar el alcohólico a través de la institución de AA, esto fue un trabajo largo, el cual hicimos a partir de nuestras visitas y la aplicación de herramientas metodológicas, así logramos reformular y definir de manera más concisa las cuestión previamente expuesta.

Fundamentación metodológica

Para llevar a cabo nuestro trabajo terminal, hemos optado por utilizar herramientas metodológicas implementadas a lo largo de la carrera, tales como; la *observación participante*, los *grupos de reflexión* y la creación de un taller que se centró en que el sujeto pudiera expresar su sentir alrededor de su alcoholismo.

La observación participante, es una herramienta metodológica clave que juega un papel muy importante en la obtención de discursos, realidades y significaciones, que en el momento podría parecer poco perceptible, pero que, en la posterior transcripción o descripción, así como la narración de los acontecimientos en las relatorías. Conllevan una carga muy importante de análisis, aunado a esto, es la que se presenta en primera línea como entrada al terreno de investigación, no obstante, “la técnica de la OP no es solo una herramienta de obtención de información sino, además, de producción de datos en virtud de la presencia de un proceso reflexivo entre los sujetos estudiados y el sujeto cognoscente” (Guber, 1991, p. 179 citado por Vasilachis, 2006, p. 127). Es decir, que es dentro de este proceso y afianzamiento de vínculos, es que uno como investigador puede inmiscuirse en su realidad, en sus rutinas diarias, el cómo estar presente y así, que se generen conocimientos entre ambas partes. Además, desde la experiencia propia, se puede expresar que es una técnica muy valiosa, puesto que mediante la escucha y la conversación amistosa o informal, es que se pueden conocer aspectos que tal vez en una entrevista grupal o un grupo de discusión no serían conocidos, por la presión o la carga que los usuarios llegarán a sentir en estas otras modalidades. También es por eso, que se atendió la idea de sumar el grupo de reflexión.

Antes de ello, es importante mencionar que, en un principio se tenía la idea de realizar entrevistas grupales en lugar de grupos de reflexión, ya que la teoría de las entrevistas aprendidas un par de trimestres antes, sin embargo, en el onceavo trimestre se amplió la literatura, en ella se tuvo a disposición una lectura acerca de los grupos de reflexión, por lo tanto, se seleccionó debido a que las entrevistas grupales podrían ser más intrusivas en la dinámica de AA, porque la formulación de preguntas, si bien sirve para desencadenar un discurso, normalmente estas entrevistas se hacen con grupos en lo que los integrantes no se conocen.

Por lo cual, preferimos inclinarnos por una metodología menos estricta que diera la posibilidad de expresión, en la que los sujetos tomen la iniciativa de guiar este espacio de escucha y de confianza. Más adelante, en el Apartado Tres, se especificará de mejor forma cómo es que fuimos introduciendo estas metodologías, así como definir en qué consiste cada una, pues el taller que se programó para este grupo también fue de vital importancia en la recolección de fragmento significativos.

Nuestro acercamiento al terreno de investigación

Para poder describir el desarrollo que se ha tenido dentro del terreno de investigación, el cómo se ingresó a este y por supuesto, como se fue construyendo este espacio que permitiera establecer una serie de intervenciones, así como, dar cuenta de los principales hallazgos.

Es de suma importancia retroceder, y explicar el porqué del tema, en primera instancia se tenía contemplado desarrollar la investigación terminal, tomando como eje las vivencias personales, de modo que se planteó la idea del cuerpo en los trastornos alimenticios, en específico la anorexia. Pero, la entrada al terreno de investigación nos obstaculizó el poder continuar con esta primera propuesta.

Sin embargo, conservamos el tema del alcoholismo, ya que en octavo trimestre se realizó un proyecto que se llevó a cabo con sujetos toxicómanos, por lo que en esta oportunidad decidimos ir por el lado de las instituciones de Alcohólicos Anónimos, sin embargo, sabíamos que tampoco sería tarea fácil conseguir el permiso de acceder.

Para poder escoger un lugar adecuado para la realización de las prácticas educativas, se contempló un buen número de instituciones cerca de la escuela, sin embargo,

gracias a una integrante del equipo que nos recomendó en una institución, es que se pudo dar entrada al terreno de investigación, aunado a ello, los encargados de la institución facilitaron ciertos espacios y horarios en los cuales como equipo se podía asistir, y teniendo la posibilidad de hacer actividades con los sujetos, siempre y cuando mantengamos la misma línea de ayuda y respetando a su vez, la dinámica de grupo que ahí se tiene establecido.

Asimismo, para tener una mejor relación con quién era el contacto, mostramos y explicamos parte de nuestros objetivos como estudiantes dentro de este espacio, dicho proceso fue exitoso, pues a pesar de que se cumplió con el protocolo de ingreso y demás, un aspecto que favoreció al equipo fue que la integrante antes mencionada tiene un vínculo con una persona que se encuentra dentro de este mismo lugar, pero con el cuál no trabajamos las sesiones, ya que ocupa un cargo alto, por ello, es que también se escogió preferentemente el turno de la tarde, porque es cuando solo están los anexados.

Ya que estaba seguro el espacio en que se estaría trabajando, se inició haciendo *observación participante*, y para ir construyendo este terreno de investigación en donde se pretendía en primer lugar hacer un *rapport* fuerte y de confianza, se comenzó llevando pequeños presentes, especialmente postres o frituras, pues al estar anexados no tienen la oportunidad de consumir este tipo de alimentos.

Iniciamos las primeras observaciones aun estando en décimo trimestre, el día 23 de enero, lo que nos dio la pauta para planear de cierta forma nuestras visitas. En un comienzo, como aún no estaba demarcada la intención de nuestra intervención “formal”, acudimos cada quince días, pero conforme fue pasando el tiempo, se observó que era más conveniente ser más constantes, cambiándolo así, a una vez por semana.

Al pasar de los días, como equipo llegamos a la conclusión de que el terreno ya estaba listo para dar el siguiente paso, pues nuestra relación con los jóvenes y adultos se conformó de una excelente forma y el recibimiento que se tuvo durante todo el tiempo fue muy cómodo y agradable. De acuerdo a esta experiencia, se conformó un *grupo de reflexión*, porque la consideramos como una herramienta que propicia la introspección, así como crear un espacio de escucha y de participación libre, además, implementamos una actividad, mientras se hacían los intercambios de opiniones,

ideas y demás. Y a partir de ser observadoras de las necesidades y demandas de los miembros del grupo que se conformó, fue que realizamos el taller, el cual presentamos como “Alcoholismo y emociones”.

Ahora, después de todo el camino que tuvimos que seguir para concretar el tema, nos parece importante contextualizar la problemática que estamos abarcando, por eso en nuestro primer apartado planteamos la historia del alcoholismo, pero no de manera general, sino específicamente en México para tener más claro por qué esto lo consideramos una problemática.

Apartado 1: Breve historia sobre el alcoholismo en México

1.1 Marco sociohistórico

La relevancia histórica, social y cultural que se le dio al alcoholismo, tiene su origen en el porfiriato, ya que no había otras disciplinas que enfocarían sus investigaciones a esta población, el gremio médico desarrolló la construcción médica de alcoholismo, la cual perpetuaba el vicio, el desorden y la peligrosidad social.

Como premisa de estas investigaciones, estaba el control social a través de los tratamientos propuestos hasta el momento, dentro de ello, se continuó con una estigmatización de la pobreza y de quienes viven en ella, especialmente por la clase dominante.

Por influencia de Europa, se desarrollaron saberes que depositaban la solución en la medicina alopática, sin embargo, se mantenía la idea de que quien consumía dicha sustancia nociva, era porque estaban sujetos a la vagancia, ausentismo laboral, prostitución y criminalidad, por lo que los saberes médicos fincados alrededor del concepto del alcoholismo, era asociado a clases peligrosas o bajas. Asimismo, la enfermedad, como ellos la comenzaron a concebir, tenía una connotación de afectación a la salud mental, de modo que, recibían como parte del tratamiento un encierro y castigos, que ellos evadían fingiendo enfermedades, como la epilepsia (Cfr.: Menéndez Di Pardo, 2019, p. 39 - 40).

Durante el periodo en que se siguió investigando a los alcohólicos, los profesionales, quienes se preocupaban y criticaban a sobremanera el consumo de alcohol, propusieron como modelo de tratamiento la sobriedad, pero tratando de demostrar

que gran parte de los alcohólicos eran degenerados y que debían ser tratados médicamente, especialmente en los manicomios.

En este periodo, el alcoholismo era considerado todavía como enfermedad mental, hecho verificable con la inauguración del Manicomio General de la Castañeda, en 1910, en donde el 40% de la población total estaba constituida por sujetos alcohólicos, lo que devela, la falta de conocimiento hacia su prevención y tratamiento (Cfr.: Menéndez Di Pardo, 2019, p. 40).

México, dio marcha a un proyecto de alfabetización, con la intención de extirpar el alcoholismo de la sociedad, pues como bien es sabido, las clases sociales en este tiempo eran aún más marcadas que en la actualidad. Además, la tasa de mortalidad era directamente a causa del alcoholismo, a lo que el doctor Francisco López Lira señalaba que:

“Ninguna de las epidemias más terribles como la cólera, la peste, que tanto horror causan y con ardor extraordinario se persiguen, es más terrible que la pandemia universal del alcoholismo. Las primeras al pasar por una nación diezman a sus habitantes y prosiguen su camino para presentarse de nuevo quizás muchos años después; la segunda es un azote permanente, cuyo campo de operaciones es el mundo entero, sin respetar climas y atacando a todas las razas, edades y sexos” (citado por Menéndez Di Pardo, 2019, p. 40).

Si bien, era visto en todas las clases sociales, eran muy bien escondidas por las clases altas, pero más vistosos y recurrentes en la bajas. Sin embargo, la estigmatización se enfocó a los estratos pobres, ya que la mayoría de los problemas ocurridos en espacios públicos, eran generados entre personas que estaban bajo los efectos del alcohol, hecho que los médicos reforzaban, al señalar a los pobres como criminales, promoviendo a su vez su encierro en hospitales cuando ya no había espacio en las cárceles, implementando medidas de vigilancia y castigo.

Acciones, que a la fecha se siguen perpetuando, pues en la actualidad la sociedad sigue teniendo esto estigmas y estereotipos de quienes consumen alcohol, y población, a la que se le atañe una característica de delincuencia, violencia, degeneración, al tiempo que infunden miedo, por lo que en este aspecto es una idea que no ha cambiado. Y en dónde se observa ya un modelo de abstinencia, que hasta la fecha se sigue utilizando como primera línea de tratamiento.

Sin embargo, para éste punto aún no existía un control en la venta del alcohol, no fue hasta las primeras décadas del siglo XX, que se estableció el prohibicionismo impulsado por los protestantes de Estado Unidos, sin embargo, su regulación no fue un asunto preocupante, fue hasta que organizaciones civiles tuvieron mayor presencia, como ya se describió en el porfiriato, y más adelante, fueron la YMCA (Young Men's Christian Association), la WCTU (conocida también como "moños blancos") y la Liga Mundial contra el Alcoholismo, quiénes encontraron en México un público importante que recibió sus ideas, pues el alcoholismo era para ese entonces, la principal amenaza al progreso social (Cfr.: Autrique, 2019, p.169).

Francisco I, Madero fue el primer presidente en implementar una contención de la ingesta de alcohol, principalmente del pulque, no obstante, los productores renovaron su mercado con su uso medicinal, así que promovió campañas anti-alcohol. También se influyó en reestructurar la legislación existente como apoyo a campañas políticas y como solución, pero, las demandas económicas no lo permitieron, pues los ejidatarios, así como la mayoría de la población mexicana de estratos bajos, se mantenían a partir de esos negocios. Finalmente, las actividades protestantes y los cambios legislativos no tuvieron éxito, ya que en el gobierno de Emilio Portes Gil los espacios anti-alcohol se fueron cerrando (Cfr.: Autrique, 2019, p. 170 y 179).

Así que, como se puede reflexionar, tanto el gremio médico como el político, no tuvieron éxito en cuanto a la prevención, regulación y tratamiento del alcoholismo, quedando así, solo los prejuicios, estereotipos, estigmas y formas de mirar y significar a los sujetos que ingieren dicha sustancia.

De modo que, en las tendencias actuales, esta historia no ha cambiado mucho, pues aún no se crea un programa que sea cien por ciento efectivo, para que el sujeto alcohólico tenga un recuperación sin reincidir.

El autor del artículo "*Alcoholismo y sociedad, tendencias actuales*", sostiene que:

"Los lineamientos generales de la lucha contra esta adicción están contemplados en el Programa Nacional de Prevención y Control del Alcoholismo y otras fármaco dependencias vigentes en el país, en donde se enfatiza sobre la necesidad de desarrollar acciones de prevención y promoción encaminadas a reducir los patrones de consumo alcohólico excesivo y sus consecuencias sanitarias y sociales, conjuntamente con el manejo multidisciplinario de estos enfermos, con la participación de todos los niveles de salud a partir del médico de la familia. En estudios realizados en el país se ha demostrado un bajo nivel de información de la población sobre

algunos efectos nocivos del consumo excesivo e irresponsable de alcohol. El sistema de creencias sobre el alcohol y el alcoholismo muestra la presencia de diversos mitos que requieren un adecuado abordaje educativo, válido para toda la población con independencia de sus pautas de consumo de alcohol. La recaída alcohólica es un gran problema en el tratamiento del abuso del alcohol y del alcoholismo. La lucha contra el alcoholismo requiere que las instituciones públicas y privadas en sus diversos niveles, aporten una respuesta en varios frentes que abarca la atención a alcohólicos y drogodependientes, a la represión del tráfico de drogas y a la formación de profesionales” (García, 2004,).

Pero, aún con los esfuerzos que en algún momento se hicieron para combatir en cierta manera esta adicción, la producción y el consumo ha ido incrementado, y hasta ahora el sector de la salud se ha ocupado muy poco en impulsar actividades y estrategias para la reducción de daños (Cfr.: Menéndez y Di Pardo, 2006, p. 45).

Partiendo de este contexto histórico y social de México sobre el alcoholismo, en el siguiente apartado se desarrolla de forma más específica el alcoholismo, con un enfoque psicológico.

1.2 Alcoholismo

Primero nos parece importante hablar de manera general acerca de qué es el alcohol, el cual es considerado una de las drogas más consumidas en el mundo y el inicio de su consumo data de mucho tiempo atrás y comenzó siendo primeramente vinculada a cuestiones religiosas para después ser adoptada como un hábito individual. A partir de esto se busca distinguir a aquellos que toman de manera casual y a aquellos que al comenzar a beber se vuelven irresponsables, y caen en la adicción. La Organización Mundial de la Salud (OMS) clasifica al alcoholismo como un trastorno de conducta crónico, manifestado por un estado psíquico y físico, que se vuelve algo compulsivo y a una ingesta excesiva de alcohol en relación con las normas sociales y dietéticas de la comunidad en la que se encuentra el sujeto, este trastorno acaba interfiriendo en la salud y en las funciones tanto económicas como sociales del sujeto adicto (Cfr.: García, E. *et al*, 2004), es importante dar a conocer la manera más general de como se ve el trastorno desde fuera, en esta definición puede llegarse a olvidar las implicaciones que pueden llevar al alcohólico a volverse dependiente de la sustancia.

Chamizo define al adicto como aquel que no puede sustraerse a la presencia de un objeto, que no puede retirarse de la presencia de este, llevándolo a tener una vivencia

extrema y radical al grado que la ausencia factual del objeto hace al sujeto capaz de hacer lo que sea por mantenerlo, Chamizo plantea que el adicto no será sólo hacia sustancias tóxicas, sino que igual hacia personas u objetos que pueda llegar a generar una adicción en el sujeto. Esto podríamos relacionarlo con lo que abarcamos más adelante que es los grupos de tratamiento que existen actualmente, específicamente AA para este trabajo, donde el alcohólico llega a caer en un ciclo repetitivo donde si no asiste a las sesiones del grupo, es demasiado propenso a tener recaídas, por lo que AA llega a pasar de un tratamiento a una nueva adicción para el sujeto (Cfr.: Chamizo, s.f).

Y ¿por qué podría ser que el sujeto decide intoxicarse? ¿qué es lo que podría estar buscando con esto? Menéndez, nos plantea que el consumo de alcohol para el sujeto llega a cumplir dos funciones básicas, la primera sería la de facilitar el escape o la negación de una realidad que no pueden cambiar, manejar o controlar; en segundo, facilitan rituales de sensibilidad, a nivel grupal y comunitario. Con esto podemos entender que el alcohólico puede llegar a presentar ciertas problemáticas para su desenvolvimiento social, encontrando una única solución en la sustancia, e incluso lo podemos ver en cuanto a la demostración de sus verdaderos sentimientos, pasa más con los hombres, quienes toman este momento de intoxicación para demostrarse afectuosos y sensibles con sus parejas o con su propia familia (Cfr.: Menéndez, 2019, p. 211).

Ahora, ¿cómo saber cuándo eres adicto? Chamizo menciona que el hecho de que consumas alguna sustancia tóxica no quiere decir que tengas una adicción a la misma, ya que esta deberá ir acompañada por un tema psíquico, por eso para entender si uno es adicto o no, se tendrá que hacer un análisis más profundo de las razones por las cuales se da el consumo de estas sustancias, analizando si de esto depende la seguridad que tiene el sujeto en sí mismo o si su vivencia está condicionada por dicho objeto, provocando un vacío corporal cuando el objeto esté ausente (Cfr.: Chamizo, s.f).

Cuando la gente participa en los grupos AA existen dos ejes principales, en un lado está la vivencia de que se forma el cuerpo a través del grupo y, por lo tanto, se genera una dependencia a éste, y por el otro lado, el planteamiento de que existe una fuerza superior, algo místico a lo que llaman Dios. Por ello, estos grupos de apoyo son

tomados como una salida para el adicto, pero el efecto de dichas instituciones es temporal, ya que como menciona Chamizo “sin un acompañamiento clínico, lo único que se estaría provocando es una sustitución de una adicción por otra” (Chamizo, s.f), es decir, la adicción por las sustancias nocivas o por una persona del grupo de ayuda, convirtiéndose en un círculo vicioso, ya que siempre que el adicto recaiga, volverá al grupo.

Finalmente, creemos pertinente explicar cómo el alcoholismo da origen a la conformación de una nueva institución, y así en el siguiente apartado poder enfocarnos un poco más a ¿qué es una institución?, ¿qué son las significaciones imaginarias sociales, ¿cuáles y cómo se crean dentro de la misma?, esto para poder tener una visualización de cómo se constituye el sujeto alcohólico al momento de adentrarse en un Grupo de AA para llevar a cabo su tratamiento y lograr así su recuperación. Así mismo, buscamos integrar con ello los modelos de tratamiento, y hacer un análisis del Libro Grande, con la intención de identificar las formas de sentido, y las significaciones imaginarias sociales que se construyen a partir de la conformación de AA, tomando en cuenta nuestro terreno de investigación, que fue Grupo AA Jóvenes Cuauhtémoc, así mismo hablar desde cómo se crea, cómo funciona, entrelazando las experiencias y discursos de los sujetos alcohólicos que son parte de este grupo.

Apartado 2: La institución de AA

2.1 La institución a nivel simbólico: significaciones imaginarias sociales

Para este apartado, nos parece importante retomar a Cornelius Castoriadis, del texto *“Institución primera e instituciones segundas”*, del cual es preciso considerar la idea respecto al lenguaje y las significaciones que éste conlleva, ya que en los grupos AA, es mediante la palabra que se da la ‘curación’, asimismo hay que dar cuenta que la teoría de la institución como tal no existe, puesto que como sujetos también somos parte de ella, de modo que sólo es posible el constante cuestionamiento de la institución mediante la reflexión, en palabras del autor: “La posibilidad de pensar sobre la institución, de una dilucidación de la institución, no existe sino a partir del momento en que, tanto en los hechos como en los discursos, la institución está cuestionada” (Castoriadis, 2001, p. 118).

Aunado a ello, en las “sociedades heterónomas [...] los individuos están educados, amaestrados, fabricados de tal forma que están, por decirlo de alguna manera, completamente absorbidos por la institución de la sociedad. Nadie puede afirmar ideas, voluntades o deseos que puedan ponerse al orden instituido, y esto ocurre no por el hecho de estar sometido a sanciones, sino porque antropológicamente está fabricado de tal manera [...] que no dispone de los recursos psíquicos y mentales para cuestionar esta institución” (Castoriadis, 2001, p.118).

Lo cual, desde nuestra experiencia en el terreno de investigación, consideramos que sí corresponde a lo anterior, dado que los sujetos alcohólicos, al llegar en estado de ebriedad, contra su voluntad o enfermos físicamente, no cuentan con los recursos necesarios para cuestionar el modelo de tratamiento al cual se están integrando. Por lo que, no hay autonomía puesto que al ir integrándose no se conoce el dispositivo y no se puede llegar a cuestionar en su totalidad.

Cuando nos referimos a institución, aludimos en primer lugar a todos los aspectos que puedan llegar a componer a la misma, como son el lenguaje, la religión, el poder de la sociedad dada en la que el sujeto está desenvolviéndose, como resultado de esto todos los sujetos son una fabricación social, donde la institución es la que provee los recursos necesarios para que formen su propia identidad(Castoriadis, 2001, p.123 y 124).

Es decir, que las instituciones no pueden ser estudiadas desde una teoría porque no es posible hacerlo siendo parte de ella, así que, el cuestionar, da esa ruptura al orden establecido, que es lo que hace que los individuos puedan crear nuevas instituciones diferentes a las ya existentes, por eso es, que cada sociedad es responsable de la creación de nuevas instituciones que dependen del contexto sociocultural. Sin embargo, todas las instituciones siempre se mantienen en relación unas con otras, viéndose entonces como una totalidad, en la que una afecta a la otra. En este caso, la literatura de AA es la que sirve como medio de resignificación de sentidos en cuanto a las instituciones que constituyen al sujeto alcohólico, además de crear nuevas significaciones imaginarias sociales dentro de la misma.

2.1.1 ¿Qué son las significaciones imaginarias sociales?

Para dar continuación empezaremos por explicar que, las *significaciones* tiene su importancia dentro del lenguaje por lo que hay una dependencia entre lo que se piensa y hace, mismo que está determinado por lo que ya ha sido instituido en cada sociedad, sin embargo, dichas significaciones, pueden ser repensadas por los sujetos tanto en los hechos como en los discursos, de modo que los grupos tiene la capacidad de levantarse y pensar al hombre de forma diferente a la establecida o de implantar nuevas formas de representaciones.

Respecto a la historia de cómo se dio lugar al Libro Grande, fue que se reformularon las significaciones imaginarias sociales en los sujetos que fueron construyendo la institución que ahora conocemos, un espacio en donde se perpetúa una forma de pensar, actuar y convivir con demás sujetos externos a dicha agrupación.

Las rupturas históricas, cómo lo fue en su inicios el Libro Grande y la comunidad que se erigió, se han dado a partir de los cuestionamientos hacia la institución, lo cual es lo que hace posible que los sujetos no vean a las instituciones como algo intocable, más bien, usando la palabra, los actos, o ambas, es que pueden iniciar el proyecto de autonomía social y de autonomía individual.

Entendiéndose como *autonomía* al sujeto que se otorga a sí mismo sus propias leyes, si bien puede parecer una tarea fácil, en realidad es difícil llegar a ello, porque eso significaría “enfrentar la totalidad de las convenciones, las creencias, la moda, los científicos que siguen sosteniendo concepciones absurdas, los medios de comunicación masiva, el silencio público, etcétera. Para una sociedad, otorgarse a sí misma su ley significa a fondo la idea de que ella misma crea una institución, y que la crea sin poder evocar ningún fundamento extra social, ninguna norma de la norma, ningún parámetro de su parámetro” (Castoriadis, 2001, p.119).

Dejando de lado lo instituido, y rehacer desde la autonomía otras instituciones y leyes que fundamenten, por ejemplo, lo que es justo e injusto, y a partir de ello conformar otra sociedad, porque para que pueda existir la sociedad debe existir institución. Asimilando la institución como una forma del lenguaje, la religión, el poder y de todo aquello que es un sujeto dentro de una sociedad. Y es ahí cuando las significaciones dadas en cada sociedad toman sentido dentro de ella, como ejemplo, el autor, pone

sobre la mesa dos términos, el ser-varón y el ser-mujer, conceptos que han sido redefinidos y ligados a un significado diferente de acuerdo al contexto cultural, histórico y social en que se ubique, y que en sí mismo constituyen a una institución.

Aunado a esto, el imaginario social, que es también lo que conforma una sociedad, es definido como una “construcción sociohistórica que abarca el conjunto de instituciones, normas, símbolos que comparte un determinado grupo social y, que, pese a su carácter imaginado, opera en la realidad ofreciendo tanto oportunidades como restricciones para el accionar de los sujetos. De tal manera, un imaginario no es una ficción, ni una falsedad, sino que se trata de una realidad que tiene consecuencias prácticas para la vida cotidiana. La distinción entre la ciudad real y la ciudad imaginada demarca una paradoja entre lo empíricamente observable y las percepciones y deseos de las personas” (Emérito, 2014, p. 7).

En consecuencia, el sujeto sólo puede sobrevivir creando la sociedad, las significaciones imaginarias sociales y las instituciones que las sostienen y representan, con el fin de humanizar y dar recursos que ayuden a la adaptabilidad del sujeto a la vida, a través de la institución de la sociedad que inserte una vida colectiva. Lo cual es logrado por la represión de la mónada psíquica, en la que se rompen o violentan los sentidos, para plantar otra fuente de sentido, en otras palabras, las significaciones imaginarias sociales. Y en dónde, “el sujeto interioriza dichas significaciones y aprende que el verdadero sentido de la vida está del otro lado: en el hecho de tener la estima del clan” (Castoriadis, 2001, p.123).

Finalmente, la subjetividad y las significaciones imaginarias sociales están íntimamente involucradas con la institución, al final, ésta última, es la que provee el *sentido* a los sujetos socializados, brindando a su vez los recursos para conformar ese sentido para ellos mismos, y en conjunto con la imaginación, “sea fuente de creación en el nivel colectivo y real” (Castoriadis, 2001, p. 124).

Por consiguiente, la importancia del sentido y las significaciones imaginarias sociales, son elementos que definen la *institución primera de la sociedad*, refiriéndose al hecho de que la sociedad se *crea* a sí misma, con significaciones sociales específicas, la cual se articula con las *instituciones segundas*, que comprenden dos formas, las

transhistóricas; el lenguaje, el sujeto, la familia, la organización; y las específicas, significaciones imaginarias sociales.

Con lo descrito anteriormente, podemos decir que entonces, la institución de la sociedad como un órgano normativo, conformó ciertas significaciones imaginarias sociales en torno al ser alcohólico, como ya se mencionó en el primer capítulo, en México, y específicamente durante el Porfiriato, es que se comenzó a darle un nuevo sentido a lo que significaba ser alcohólico, pues anteriormente, fue dentro del ámbito médico que se comenzó a dar un plan de recuperación, basado en el modelo médico, en dónde la psiquiatría tenía mayor dominio junto con el encierro, así como el aislamiento eran la única forma de contención, complementado con otros procedimientos que violentaban la integridad física y psicológica.

Pero con el origen de los grupos AA y su llegada a México, dio pie a la resignificación de los sujetos alcohólicos, de cómo podrían ser vistos, tratados y de cómo el sentido que tanto la sociedad como ellos tenían se fue modificando, pues ya no era visto como una “defecto moral”, sino que ya era concebida como una enfermedad que necesitaba del auxilio de profesionales y del modelo de AA, en dónde se resalta: *“El poder de un alcohólico que habla con otro”* como una forma de intervención no-médica, que daba mejores resultados.

Retomando la importancia que tiene la literatura y cómo tal la institución de AA, consideramos preciso explicar cómo fue que surgieron y se fueron construyendo de acuerdo a lo ya establecido generalmente por la sociedad, creando nuevos sentidos que dieron paso a una nueva concepción de lo que la sociedad ya tenía simbolizado del ser alcohólico. Para lograr esto, nos basamos en el Libro Grande, tomando en cuenta su contenido desde el primer capítulo al final. Pero antes, expondremos la historia de cómo surgió esta primera publicación que al final fue lo que constituye a Alcohólicos Anónimos como una institución.

2.2 Cómo se constituye AA como institución a partir del Libro Grande

En el apartado de “Breve historia del alcoholismo”, explicamos de manera general la historia de AA en México, no obstante, el origen del modelo de tratamiento y del cómo se conformó esta institución se da en Estados Unidos, de acuerdo al *Boletín para Profesionales. La Comunidad tiene una gran deuda con los médicos no-alcohólicos*

de hoy y del pasado, explica en primer lugar la importancia que tiene la espiritualidad en la edificación de este proyecto, pues el Dr. William D. Silkworth, fue uno de los fundadores que impulsaron y aprobaron desde su opinión médica el planteamiento de lo que comenzaría a ser Alcohólicos Anónimos, y quién dio de manera desinteresada el apoyo a Bill, desafiando la opinión pública y poniendo en riesgo su reputación.

En primera instancia, la cadena de eventos que condujeron a su conformación tiene lugar en la psiquiatría, con el Dr. Jung, ya que Rowland H., “un alcohólico desesperado por dejar de beber”, recurrió a la ayuda de Jung. Intentó en repetidas veces lograr la sobriedad, pero no tuvo éxito, y finalmente el Dr. Jung dijo que su situación era desesperada -a menos que de alguna forma pudiera tener una experiencia espiritual transformadora-. Jung recomendó a Rowland que se pusiera en un ambiente religioso, y tuviera esperanzas de que sucederá lo mejor” (Alcohólicos Anónimos, 2003, p. 1).

Increíblemente, lo logró con ayuda de los Grupos Oxford, un movimiento religioso que de alguna forma tenía éxito en el tratamiento de los AA, ahí Rowland conoció a “Ebby”, un amigo de la infancia de Bill, poco después “Ebby”, ya recuperado visitó a su amigo, “y le presentó la idea revolucionaria de que era posible soltarse de las cadenas del alcoholismo por medio de la experiencia espiritual” (Alcohólicos Anónimos, 2003, p.1).

Bill, que había estado bajo los cuidados y vigilancia del Dr., William D. Silkworth, y que tenía una gran vocación por los tratamientos a los alcohólicos; que más tarde Bill lo denominará el verdadero fundador de Alcohólicos Anónimos, formuló una primera hipótesis del porqué se daba el alcoholismo, la cual consistía en “una combinación por la compulsión de beber y una ‘alergia’ física”. Para ello, Bill, descubrió que entonces su problema no era una falta a la moral, sino más bien una enfermedad, que no podía ser erradicada sólo con fuerza de voluntad. Aún con estas suposiciones y los tratamientos recibidos, tanto Bill como el doctor seguían desesperados, pero poco después de que Ebby lo visitará, tuvo un “llamado espiritual mientras dormía”, a lo que el doctor solo le recomendó que se aferrara a esa idea (Cfr.: Alcohólicos Anónimos, 2003, p.1).

Más adelante, el doctor planteó las preguntas ¿Por qué no hablar acerca de la enfermedad del alcoholismo? ¿Por qué no hablar a esos alcohólicos acerca de la enfermedad que los condena a la locura o a la muerte si siguen viviendo? formulando una consigna que sirviera como eje fundador, al enunciar que “Viniendo de la boca de otro alcohólico, un alcohólico hablando con otro, tal vez eso pudiera quebrar profundamente los duros egos de los alcohólicos”, una idea esencial para llevar el mensaje a otros alcohólicos, que encontraran el poder de la recuperación, en un alcohólico que habla con otro (Cfr.: Alcohólicos Anónimos, 2003, p.1).

A partir de ello, Bill puso en marcha su tratamiento con estos principios, la espiritualidad y el poder de un alcohólico que habla con otro, así logró seis meses de sobriedad, pero en un viaje de negocios creyó que iba a recaer, y recordó el poder de hablar con otro alcohólico, así que inició con la búsqueda del Dr. Bob, quien era un alcohólico que en algún momento había sido una eminencia en la medicina, pero había sido consumido por la bebida, a duras penas consiguió una reunión, y a partir de ahí con la plática que mantuvieron y teniendo este lema presente, el mantuvo su abstinencia y el Dr. Bob, dejó de tomar ese mismo día. Al ver la efectividad que tenían estos principios, tanto Bill como el Dr. William D. Silkworth, trabajaron de la mano del Dr. Bob, que, al ser responsable de unos pabellones psiquiátricos, se encargaron de esparcir la misma metodología y lema, logrando que los borrachos de este hospital logaran la sobriedad (Cfr.: Alcohólicos Anónimos, 2003, p.1).

Para ese entonces, los médicos estaban intrigados por saber cuál era el método aplicado, poco después Bill, regresó junto a su esposa, buscando cómo difundir el programa. “El borrador de Alcohólicos Anónimos, al que llamaban El Libro Grande, estaba casi listo para ser publicado, pero antes este fue enviado a diferentes profesionales que consideraban pudieran estar interesados en los alcohólicos, finalmente enviaron 400 ejemplares a personas no-alcohólicas para pedir opinión, obtuvieron respuesta de médicos, principalmente. En la lista figuró un psiquiatra que sugirió que cuando fuera posible sustituyeran el “tú” y “tienes que” por “nosotros debemos” y “nosotros deberíamos”, ya que los alcohólicos tenían una gran resistencia a recibir órdenes” (Cfr.: Alcohólicos Anónimos, 2003, p. 2).

De igual forma, otro médico indicó que era mejor darle una categoría médica, y ahí es que surge el apartado de “La opinión del médico”, para darle fidelidad y credibilidad

al libro. Otro de los interesados fue el Dr. Harry Tiebout, que desde hace tiempo atrás había puesto ahínco a los tratamientos de los alcohólicos, pero que, con el manuscrito, que pasó a dos de sus pacientes, quedó impresionado porque recuperaron su sobriedad. Este doctor fue clave, ya que fue quien escribió mucho acerca del “desinflamiento del ego”, como otro principio a seguir, y obtener la total rendición de ego, para lograr mantener la sobriedad (Cfr.: Alcohólicos Anónimos, 2003, p. 2).

Así como ellos, otros médicos contribuyeron a darle visibilidad al programa que apenas estaba emergiendo y que resultaba efectivo, por lo que otro médico, el Dr. Charles Towns, dueño del Hospital Towns, fue quien dio el capital para que el Libro Grande pudiera llegar a más personas desesperadas, además, mediante Fulton Ousler, un editor de la revista *Liberty*, publicó un artículo llamado “Los alcohólicos y Dios”, lo cual le dio publicidad nacional. Además, el cuñado de Bill, el Dr. Leonard Strong, hizo muchas cosas por AA, él le planteó la idea de la incipiente comunidad a John D. Rockefeller, para pedir un financiamiento, al negarse, surge la Tradición de auto mantenimiento (Cfr.: Alcohólicos Anónimos, 2003, p. 2).

Con lo descrito, podemos dar cuenta de cómo es que esta institución fue construyendo sus principios a raíz de las aportaciones que otros médicos habían recolectado en su quehacer médico, lo cual fortaleció y dio lugar a lo que ahora conocemos como Alcohólicos Anónimos.

En la actualidad, ya son una institución que dota de sentido a quienes se unen de manera voluntaria, podrían considerarse una especie de ruptura que se dio dentro de un contexto social y cultural determinado, que generó un movimiento y una transformación social que edificó una nueva forma de cómo ahora se percibe a un alcohólico y aunque en la actualidad aún hay mucho que resignificar, el cambio que se ha podido ver es notorio, sin embargo, también es una forma de reorganización social y de la reproducción de un discurso en específico de un modelo basado en el Libro Grande, el primer libro escrito por los fundadores, co-fundadores y médicos no-alcohólicos asociados que dieron credibilidad a esta nueva forma de modelo terapéutico, que a su vez funge como un medio para instituir normas, nuevos sentidos y significaciones imaginarias sociales.

Con todo lo descrito anteriormente, nuestra intención es desglosar a partir de la literatura de AA, cómo son qué se construyen los sentidos de un alcohólico dentro de esta institución, refiriéndonos a lo imaginario como significación y construcción de sentido, como la formación incesante e indeterminada de figuras, formas, imágenes que actúan como significaciones, en tanto que a partir de ellas las cosas, los hechos, los procesos, cobran sentido. De acuerdo a esto, las significación imaginaria no se refiere a algo percibido o representado, sino aquello a partir de lo cual las cosas son y significan. Pueden tener una multiplicidad de sentidos. De modo que lo imaginario se hace presente en la capacidad psíquica y en la historia social. Con la primera, se pretende crear un flujo incesante de representaciones, intenciones, deseos y afectos. La segunda tiene su utilidad en mantener unida a la sociedad, por medio de la institución de normas, valores, etc. (Cfr.: Agudelo, 2011, p. 12).

2.2.1 La Historia de Bill

Por consiguiente, creemos importante retomar el primer capítulo del Libro Grande para adentrarnos de manera más específica a la vida de Bill y así conocer el proceso de la creación de Alcohólicos Anónimos desde su experiencia siguiendo el modelo de tratamiento.

Una vez abordado el tema de la institución, que más allá de ser el lugar y el espacio en donde se desempeña una actividad; es la manera por la cual se dan ciertos comportamientos, creencias y formas de ser para con el otro dentro de una sociedad, además, de centrarse en las relaciones humanas y en el imaginario colectivo. Consideramos importante tomar en cuenta lo anterior para poder crear una relación de la institución en general, hacia cómo en un principio se crea y se considera a AA como una de las instituciones que constituyen a los sujetos dentro de la sociedad, pensamos importante aclarar esto debido a que AA se convierte en una parte fundamental de la vida de un sujeto alcohólico, una vez que este hace consciencia de que lo es y de su dependencia hacia el alcohol, a partir del libro y las reuniones.

Para dar paso a cómo surge AA y cómo esta se constituye como institución, nos basamos en el primer capítulo “La Historia de Bill” del Libro Grande; en donde se describe de manera detallada la vida de Bill Wilson (quien fue cofundador de AA) y su

proceso desde la adicción al alcohol hasta su recuperación y así mismo, la creación de una comunidad de apoyo para otros sujetos que enfrentan problemas similares.

Dicho lo anterior, consideremos que este capítulo retoma elementos clave en la creación de los grupos de AA, puesto que comienza hablando sobre el cómo la adicción inicia y cómo va tomada de la mano con la desesperación; Bill Wilson comienza su relato en un contexto de guerra, donde, al principio, disfruta de la admiración y el éxito, sin embargo, el descubrimiento del alcohol marca el inicio de su descenso hacia la adicción (Cfr.: Alcohólicos Anónimos, 1986, p. 1 y 2). Esto puede ser representativo de cómo muchos de los integrantes del grupo de nuestro terreno de investigación, comienzan su lucha con el alcohol, y en su mayoría en contextos de euforia y al mismo tiempo de estrés, y cómo la adicción puede progresar de manera insidiosa, llevándolos a una vida de aislamiento y sufrimiento; como mencionamos anteriormente, Bill tiene éxito en un nuevo trabajo, pero su relación con el alcohol lo lleva a convertirse en un "lobo solitario", aislándose de amigos y seres queridos. Este aislamiento resulta crucial en la adicción, ya que el alcohólico tiende a alejarse de su red de apoyo hundiéndose más en el consumo de la sustancia.

Además, habla sobre la recurrencia a la bebida a pesar de los riesgos y las advertencias que como alcohólico ya conoce; Bill no logra disuadirlo y continúa sucumbiendo al alcohol, a pesar de la experiencia que tuvo en Inglaterra en donde se encuentra con una lápida que advierte sobre los peligros del alcohol:

“Aquí yace un granadero de Hampshire quien encontró su muerte bebiendo cerveza fría. Un buen soldado nunca es olvidado sea que muera por mosquete o por jarra de cerveza”. “Amenazadora advertencia a la que no hice caso [...]” (Alcohólicos Anónimos, 1986, p. 1)

De acuerdo a lo que nosotras observamos, creemos que esto resalta un aspecto muy importante en la adicción al alcohol: la facilidad para romper su tratamiento y su sobriedad, a pesar de los conocimientos y las experiencias vividas dentro de la agrupación.

Bill es intervenido médicamente, esto y el tratamiento en el hospital representaron un punto de desviación o cambio en su vida, puesto que la rehabilitación le ofreció una comprensión y aceptación de su debilidad frente al alcohol y así mismo, esperanza. Algo fundamental en la transformación de Bill fue el momento en que cuenta con un

propósito y una comunidad con su mismo problema a la cual ayudar, es decir, a otros alcohólicos (Cfr.: Alcohólicos Anónimos, 1986, p. 7) Creemos que esto fue fundamental para la creación de AA, pues de acuerdo a la experiencia de Bill, demostró que el apoyo mutuo y el compromiso con la comunidad pueden ser elementos cruciales en la recuperación del alcoholismo; Bill se dio cuenta de que trabajar con otros sujetos en la misma situación no sólo lo ayudó a mantenerse sobrio, sino que también le brindó un sentido de pertenencia y propósito para con él mismo.

La historia de Bill y su compromiso de ayudar a otros alcohólicos se convirtió en una base fundamental para la creación de Alcohólicos Anónimos, ya que AA se basa en el principio de que compartir experiencias y apoyar a otros en su camino hacia la recuperación puede ser un medio poderoso para mantener la sobriedad y encontrar un propósito en la vida del alcohólico.

Por lo tanto, lo descrito en los apartados anteriores, y los principios que se formularon a lo largo de la historia, se condensan en el siguiente subapartado, con la intención de esclarecer cómo funcionan en general los Grupos de AA.

2.3 Modelos y tratamientos: Grupos AA

No existen en realidad tratamientos médicos para el alcoholismo, lo único que se encuentra vigente en la actualidad y que muestra resultados es AA. La solidaridad y las asociaciones de ayuda mutua han sido una parte fundamental para el funcionamiento de AA, que en un inicio eran vistas como una estrategia de supervivencia por parte de los sujetos. Así mismo, en los grupos de AA sobresale la participación social de los miembros que forman parte de estos, esta participación resulta decisiva para controlar o encontrar la solución a su alcoholismo. Se considera a sus miembros como los encargados de su propio tratamiento. A los sujetos internos del grupo siempre se les procura tratar como iguales. Esa igualdad es reforzada de manera constante por una serie de mecanismos sociales e ideológicos, entre ellos destaca el anonimato.

En México, el sujeto que forma parte de los grupos de AA no es anónimo para la mayoría de las personas dentro de su círculo y mucho menos para los otros miembros del grupo AA. El anonimato trata de disminuir o eliminar el protagonismo cuando un miembro pasa a hablar de manera personal en la tribuna, esto es parte central del

tratamiento y en ese momento va a destacar, esta es una relación social constante entre los miembros. El anonimato señala el papel central del grupo y la personalidad subordinada de cada uno de los sujetos internos.

La *Recuperación* en AA se basa en llevar a cabo el cumplimiento de los doce pasos, estos conducen en primera instancia a que el alcohólico admita su impotencia frente al alcohol; los primeros tres pasos se basan en esta admisión con la ayuda de un poder superior, ideado de manera particular por parte de cada uno de los miembros del grupo. En seguida de esto, se hace una invitación a realizar un examen de conciencia e inventario moral con el objetivo de reparar los daños que se han causado a terceros durante el tiempo en que el miembro permaneció bajo los efectos del alcohol, esto se basa del cuarto al noveno paso. En el décimo y onceavo paso, se busca hacer un énfasis en continuidad con la autoobservación, la meditación espiritual y el hecho de corregir sus propios errores y al final, en el doceavo paso, el miembro del grupo tendrá que ayudar a otros alcohólicos a que también encuentren la recuperación (Cfr.: Sánchez, 2008).

Posterior a la *Recuperación* viene la *Unidad*, la cual es definida por *las doce tradiciones*, éstas representan una guía para las relaciones que tienen los miembros dentro del grupo con ellos mismos, con los demás miembros y también con la sociedad fuera de AA. Las doce tradiciones consisten en los siguientes valores;

1. El bienestar del grupo antes del personal;
2. Ausencia de autoridades gobernantes;
3. El querer dejar de beber debe ser requisito de pertenencia;
4. Autonomía grupal sin afectar a la comunidad de AA;
5. Llevar el mensaje a otros alcohólicos;
6. Cooperación con otras asociaciones sin que se afilien;
7. Autosuficiencia económica;
8. No profesionalización;
9. Organización adecuada sin que se den órdenes a los miembros;
10. Participación en polémicas públicas;
11. Evitar la promoción publicitaria y optar por el poder de la atracción y por último;
12. El principio del anonimato en el ámbito espiritual.

Ahora hablaremos sobre las prácticas determinadas que se llevan a cabo dentro de los grupos de AA; en primera instancia, cuando un alcohólico es ingresado se lleva a cabo un *registro* de todos sus datos personales y una persona debe firmar como

testigo del ingreso de éste al grupo, posteriormente, el interno debe relatar su *historia personal*, así como su etapa alcohólica y delante de los demás miembros del grupo, esto puede ser pasando a una *tribuna* o simplemente al momento de la junta en que se le otorga la palabra al que quiera expresar lo que ha vivido, *las juntas* pueden ser diarias o sólo tres días a la semana, esto lo establece cada grupo de manera individual.

Hay juntas que pueden ser cerradas o abiertas, las cerradas son exclusivamente para los miembros que forman parte del grupo de AA y las abiertas son para el público en general, ya sean los familiares o amigos de algún miembro cuando asistan al aniversario de este o del grupo. Cada miembro debe ser capaz de *autodefinirse como alcohólico*, la presentación personal al momento de tener la palabra y pasar a la tribuna es; *“mi nombre es M y soy un alcohólico”*, esto es considerado como una implicación sobre el camino hacia una identidad nueva y también creando acto de aceptación y renuncia.

También, se le otorga un *padrino* a cada miembro, el padrino es la persona que visita constantemente al sujeto durante el proceso de desintoxicación, el miembro confía a su padrino todas sus vivencias y detalles íntimos de la misma, al igual que sus culpas y remordimientos. El padrino será quien aconseje al sujeto y también será la guía para el cumplimiento de *los doce pasos* (ya mencionados anteriormente), este procedimiento en México recibe el nombre de *“apadrinamiento”*, esto por cuestiones de una adaptación cultural y religiosa. Una de las características principales del grupo y actividades que se elaboran dentro, es el concepto del *poder superior o religioso*, los que son creyentes lo llevan a cabo como un camino hacia el desarrollo espiritual y con ayuda de un ser superior (Dios), por otro lado, los que no son creyentes lo toman como concepto de que no hay obstáculo alguno para su recuperación y ven al grupo AA como el poder superior mismo.

Por último, está la toma de *Responsabilidad* en donde los miembros ponen su vida en manos del poder superior ya mencionado y esto acompañado de la decisión personal de mantenerse sobrio, aunque sea por un día (*“sólo por hoy”*). Esta frase se dice al finalizar su discurso frente a la tribuna y como proceso de recuperación en responsabilidad con los demás miembros alcohólicos.

Descrito esto, nos compete introducir la historia de cómo es que se constituyó el grupo de AA, al cual asistimos a realizar nuestras intervenciones, dado que cómo ya se ha especificado, cada grupo posee una autonomía, por lo que su instauración difiere de otros grupos, y que en este caso, es relevante hacer hincapié en que el resto de nuestro proyecto, es basado en el *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc* por su particular surgimiento y procedimiento al llevar a cabo el tratamiento para cada miembro que forma parte de él.

2.3.1 Grupos AA: *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*

El Grupo AA que fue nuestro terreno de investigación para el trabajo terminal de la Licenciatura en Psicología de la UAM Xochimilco fue en el *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*, el cual se encuentra ubicado en Calle Lisboa 40, Colonia Juárez, Delegación Cuauhtémoc con Código Postal 06600 en el centro histórico de la Ciudad de México, éste es un grupo de 24 horas, es decir, que los alcohólicos que forman parte de la agrupación radican dentro de éste las 24 horas del día, ya que existen tres tipos diferentes de agrupaciones de AA; en primer lugar, están los grupos en los que únicamente los alcohólicos van a sus juntas en horarios establecidos y sólo se abren las puertas en determinados horarios; en segundo lugar, están los grupos de cuarto y quinto paso, en donde los alcohólicos deben hacer el cumplimiento de éstos para llevar a cabo su proceso de abstinencia alejados de la cotidianidad; y en tercer lugar, están los grupos de 24 horas, el cual es en el que irá nuestro enfoque, éstos también pueden recibir el nombre de “anexos”.

Consideramos importante aclarar que la información proporcionada para este subapartado fue obtenida gracias a una *Entrevista* que realizamos a uno de los *miembros del Grupo: “Ismael S.”*, el cual ha sido perteneciente al mismo por poco más de 7 años. Así mismo, le pedimos su consentimiento para tomar notas en el momento en el que llevamos a cabo la entrevista a lo cual aceptó y de igual manera, nos propuso colocar su nombre seguido de la inicial de su apellido, puesto que, al ser alcohólicos “anónimos” ellos emplean esta función en todas sus actividades y servicios en los que utilicen el nombre y así su identidad queda protegida, pero les funciona para identificarse entre los mismos miembros del grupo.

El *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc* se considera un Grupo AA de Terapia Intensiva, debido a que desde el momento en que se incorpora un nuevo integrante al grupo está en constante observación durante tres meses. Sin embargo, cuando son recién ingresados los demás miembros del grupo se turnan para tenerlo en constante observación y darle ciertas dosis de alcohol para así evitar alucinaciones y convulsiones en el momento en que se les pasa el efecto del alcohol, esto sucede debido a que ingieren más alcohol del que su cuerpo aguanta o bien, porque ingieren otras sustancias además de este. Al tenerlos en observación pueden evitar lo mencionado anteriormente, además de la amenaza de un paro cardíaco o la muerte misma, ya que el alcoholismo lo consideran como una enfermedad *Incurable, Progresiva y Mortal*.

Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc fue fundado el día 05 de diciembre del 2010 por "Noé O.", en un principio se fundó con el nombre "Viveros del Valle III" debido a que el fundador estuvo anexado en el "Viveros del Valle" ubicado en el municipio de Naucalpan y en cuanto cumplió su tratamiento y se le dio de alta, le surgió la idea de fundar un grupo AA de 24 horas, al comienzo se le puso el número "tres" debido a que ya existía en ese entonces una agrupación con el mismo nombre correspondiente al número dos. Dicho esto, el fundador se vio obligado a modificar el nombre por cuestiones de multas monetarias por derecho del nombre. El "Jóvenes" se determinó porque en la mayoría de los grupos AA así lo utilizan para referirse a los miembros pertenecientes del grupo y el "Cuauhtémoc" haciendo referencia a la delegación en el que se encuentra ubicado.

La agrupación está ubicada en un edificio recibiendo el número uno de departamento, en este es en donde se encuentra la recepción, la cocina, el baño y la sala de usos múltiples en la que se llevan a cabo las juntas, las visitas y también se monta el comedor, y a un costado del baño, se encuentran unas escaleras que van hacia abajo, las cuales llevan a los dormitorios.

Este grupo se define como humanitario, ya que, a comparación de otros, éste no cobra ningún monto a los anexados o a sus familiares, debido a que los que se encargan de solventar todos los gastos (comida, renta, cosas de cuidado personal, entre otros) son los mismos miembros que ya cumplieron con el tiempo de su tratamiento (tres meses). Existen tipos de miembros en el grupo; primero, están los anexados, los

cuales pasan las 24 horas del día dentro del lugar y no están autorizados para salir en ningún momento porque tienen que cumplir con el tratamiento recomendado de tres meses; en segundo lugar, están los miembros de “media luz”, los cuales viven dentro del grupo, pero están autorizados a salir a trabajar para así solventar los gastos mencionados anteriormente, se les proporcionan horarios de salida y de regreso puesto que tienen que llegar a sus juntas de las 20:30 hrs; y en tercer lugar, están los padrinos, cada uno de ellos normalmente viven en sus casas con sus familias y únicamente asisten a las juntas de la noche y así como los de “media luz”, se encargan de cubrir los gastos semanalmente, además de aconsejar a los anexados que aún buscan cumplir con el tratamiento, y para poder ser padrino deben tener al menos 1 año cumplido sin beber alcohol.

Durante el día, en la ausencia de los “medias luces” y padrinos, le dejan el primer cargo al anexado que recién haya cumplido los tres meses en la agrupación, ya que este cuenta con una mayor responsabilidad y compromiso para con el resto de los miembros, este es el que se encarga de hacer los pedidos de las tortillas, la recepción y contestar el teléfono, después, en el segundo cargo está el que le siga de tiempo cumplido y este se encarga de abrir la puerta, y en el tercer cargo, está el que se dedica a cocinar, en esta agrupación les llaman “primero”, “segundo” y “cocina”.

Tienen cuatro juntas diarias en diferentes horarios; la primera es de las 08:00 a las 10:00 hrs; la segunda de las 14:00 a las 15:30; la tercera es de las 18:00 a las 20:00 hrs; y la última es de las 20:30 a las 22:30 hrs. Las tres primeras son únicamente para los anexados y la última es para todos, incluyendo a los padrinos.

Este grupo se considera aliado a la religión debido a que cuenta con 12 conceptos básicos, 12 tradiciones y 12 pasos, los cuales pueden ser relacionados directamente con cuestiones bíblicas, por ejemplo; los 12 apóstoles, o también por cuestiones de la existencia; 12 horas de día y 12 horas de noche o los 12 meses del año. Además de que también ven indispensable la ayuda de un poder superior para el cumplimiento de su tratamiento, también, cada vez que se finaliza una junta la cierran con la siguiente oración (Plegaria de la Serenidad); *“Señor, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que sí puedo y la sabiduría para distinguir la diferencia”*. Aunque, es importante mencionar que este grupo en específico no establece de manera obligatoria permanecer a una religión o

confiar precisamente en Dios, más bien, a cada miembro se le da la libertad de creer o aferrarse a su propio poder superior, ya sea un objeto, una persona, una secta, los mismo miembros del grupo o el mismo grupo, sin embargo, en el grupo las oraciones siguen estando presentes, pero sin infundir una religión o creencia específica.

Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc cuenta con un convenio con el *Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones (IAPA)*, el cual busca coordinar y gestionar actividades y recursos con entidades públicas, privadas y comunitarias para brindar una atención integral a las personas afectadas por el consumo de sustancias psicoactivas o en riesgo de hacerlo, esto con el propósito de reducir el consumo de drogas y promover la salud de los habitantes de la Ciudad de México. Tiene como visión, ser líder en la atención integral del consumo de las sustancias, destacándose por su capacidad de coordinación y colaboración entre diferentes instituciones y sectores para implementar programas eficaces de prevención, tratamiento, investigación, capacitación y formación en distintos ámbitos y para diversos grupos de población (Cfr.: Gobierno de la CDMX, 2024).

Dicho lo anterior, *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc* cuenta con la certificación para ser un Grupo de AA de 24 horas con el cumplimiento debido de los requisitos establecidos, tales como; la alimentación de los miembros de la agrupación, que cuentan con dormitorios y cobijas para los mismos, un buzón de quejas, entre otras cosas.

Teniendo esto como preámbulo, nos interesa reanudar las significaciones imaginarias sociales, en cuanto a nuestro terreno de investigación, haciendo la comparativa con *El Libro Grande*, que es lo que constituye una nueva forma de significar el *ser alcohólico*, y esto en relación a la *espiritualidad* y a la *familia*. Queremos dar cuenta de esto, puesto que en las primeras observaciones participantes que realizamos, pudimos escuchar las historias de los usuarios que en su momento fueron pasando a tribuna, si bien, la mayoría no permaneció el tiempo mínimo del tratamiento. Tuvimos la oportunidad de convivir con unos usuarios de forma constante, lo cual nos acercó a develar algunos aspectos que creemos determinantes para el sujeto dentro de esta agrupación.

2.4 Significaciones imaginarias sociales: el ser alcohólico, espiritualidad, familia (una vista desde la literatura de AA).

Retomando la literatura descrita en relación a AA el Libro Grande y teniendo presente la teoría expuesta de Castoriadis, nos hemos dispuesto a subrayar las significaciones imaginarias sociales que nos han parecido de más importancia y relevancia en cada apartado, tomando en cuenta también los discursos de los miembros de la agrupación de nuestro terreno de investigación.

2.4.1 Ser alcohólico

En el Libro Grande de Alcohólicos Anónimos (1986), se menciona que para que un sujeto alcohólico sepa que lo es, debe atravesar normalmente por distintas situaciones en su vida, una de ellas es la lucha interna que se tiene, es decir, ellos como cualquier otra persona comienzan siendo “bebedores sociales”, la diferencia en ellos es que pasan constantemente por una *lucha Interna* respecto a su vida personal, tienen muy presente la experiencia de sentirse atrapado, en un ciclo de autocompasión y desesperación, porque en ese momento es cuando se comienzan a dar cuenta de que no pueden dejar de beber a pesar de que lo intenten, se sienten impotentes ante el deseo de consumir alcohol, lo cual refleja el comienzo de la lucha interna que muchos alcohólicos enfrentan (Cfr.: Alcohólicos Anónimos, 1986, p. 1-5).

A lo largo de la literatura de AA, también podemos ver cómo todo empieza desde un lugar donde el alcohólico toca fondo y siente que no tiene remedio ni solución su enfermedad (como lo perciben ellos) que han estado viviendo durante años, pero con su llegada al grupo AA logran encontrar al fin un momento de respiro y calma, porque encuentran un espacio dónde se les ofrece una solución. Definitivamente en el *Grupo de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc* pudimos escuchar el discurso de distintos miembros, mismos que describen su llegada al grupo, como un verdadero antes y después de su enfermedad, aunque no para todos, ya que algunos, principalmente los más jóvenes, no se sentían tan identificados, más aquellos que llegaban de manera obligada y no por voluntad propia.

Dicho esto, en nuestras visitas al terreno de investigación conocimos la historia de vida de los integrantes del grupo, en donde la mayoría de ellos habían tenido una infancia difícil; algunos decían que tenían madre o padre alcohólicos, que incluso

llegaban a vender otro tipo de sustancias, lo que los llevaba a involucrarse desde pequeños a una vida difícil y en relación al alcohol; otros contaban que habían sufrido abusos físicos, psicológicos, emocionales, verbales y sexuales, desde pequeños dentro de su núcleo familiar; influido por ello se relacionaban con otros sujetos, que además de ser una fuente compañía, también los incitaban a ingerir bebidas alcohólicas. Es por ello, que los integrantes en un principio se hacen llamar “bebedores sociales”, puesto que inician bebiendo en fiestas, hasta al punto de llegar a no poder parar por voluntad propia, diciendo que les gusta la sensación, el sabor y el efecto que les produce, además de hacerles olvidar sus problemas o en otros casos, desahogarse de los mismos.

Siguiendo con el cómo es que se configura el alcohólico, es cuando se da cuenta de que no puede dejar de beber, que inicia como tal su ‘desinflamiento’, aunque le cuesta trabajo la aceptación de ello, creen que pueden controlar su consumo de alcohol y por ello mismo, comienzan a minimizar su problema. Esta *negación y la creencia de un “control”* es común entre los alcohólicos, quienes a menudo piensan que pueden dejar de beber cuando lo deseen, lo que les impide buscar la ayuda en otros; se crea una invisibilidad, no reconocen la gravedad de su relación y consumo con el alcohol, lo que los puede llevar a un deterioro progresivo de su salud y bienestar físico, mental y emocional (Cfr.: Alcohólicos Anónimos, 1986, p. 5). Retomando esto, los integrantes del grupo hacían hincapié en que, en un principio a ellos se les hacía normal beber diario, no pensaban en que podría ser una necesidad para ellos, la describen así, como una necesidad por parte de sus emociones y de su cuerpo mismo, al punto de llegar a causarles temblores y ansiedad de querer beber alcohol y decir “el cuerpo te lo pide”. También decían que actualmente, sabiendo que son alcohólicos, están conscientes de que no pueden beber ni una sola gota de alcohol, pero cuando pasan por situaciones complicadas que los llevan a la “recaída”, es cuando pierden ese control del que deben tener consciencia siempre; un integrante decía que se le hace fácil tomarse un trago y ya, sólo para el desahogo o el “desquite”, sin embargo, él sabía que al tomarse ese trago ya no iba a poder parar y así perder el control sobre lo que la cantidad que ingería hasta reingresar al grupo.

Luego de atravesar por estas circunstancias, se va creando una consciencia en el sujeto alcohólico, cambiando su manera de ver al alcoholismo, ahora ya como una

enfermedad que padece, la comprenden también como una afectación hacia sí mismos, experimentando la pérdida de su estabilidad física, emocional, financiera, entre otras, así como también el sufrimiento de terceros; familia y amigos. Esta nueva idea del alcoholismo les ayuda a aceptar que su voluntad se debilita frente a la sustancia, lo cual para ellos es un reconocimiento crucial en su camino hacia su recuperación (Cfr.: Alcohólicos Anónimos, 1986, p. 7). En el terreno de investigación, se habla sobre la enfermedad, definiéndose a ellos mismos como enfermos alcohólicos y enfermos emocionales, el cuál lo hicieron parte de su identidad al momento de integrarse a Alcohólicos Anónimos; había otros que decían que si sabían que era una enfermedad porque habían tenido familiares cercanos que también la padecían, por lo que ya tenían un conocimiento previo, así, creando para ellos una mirada del grupo como una forma de sobrellevar dicha enfermedad.

Una vez atravesando por lo anterior, sienten *la necesidad de un cambio*, para superar el alcoholismo deben hacer una transformación profunda en sus vidas y en su forma de pensar y ver las cosas, sin embargo, este cambio conlleva un proceso largo, de esfuerzo y voluntad propia, debido a que sus intentos por dejar de beber y las posibles recaídas les muestra que simplemente desearlo no es suficiente, para ello, requieren de un compromiso serio y un enfoque total en su recuperación (Cfr.: Alcohólicos Anónimos, 1986, p. 3). Los sujetos del grupo del terreno de investigación aluden al cambio, en cuanto a que no es posible si ellos no tienen la iniciativa y la voluntad para hacerlo y mejorar, es por lo que comentan, que, aunque un alcohólico vaya a AA, si él no está dispuesto a dejar de beber y comprometerse con él mismo, con su familia y con la agrupación, el tratamiento y el encierro no le servirá de mucho, y ahí es en donde la efectividad de AA varía para muchos. También mencionan que el cambio no es de la noche a la mañana, ya que ponían de ejemplo, que alguno de los sujetos alcohólicos ya había pasado por otros anexos y agrupaciones, sin lograr la sobriedad.

Finalmente, se hará presente *la esperanza y la recuperación* misma, a pesar de todas las luchas por las que atraviesan, encuentran esperanza en la posibilidad de lograr su independencia al alcohol, descubriendo así que trabajar con otros alcohólicos y buscar la ayuda necesaria es fundamental para su tratamiento y recuperación, a través de su trabajo con otros alcohólicos descubrirán que pueden encontrar un determinado propósito y un apoyo, lo que les permite ver que la recuperación sí es

posible y que pueden llevar una vida significativa (Cfr.: Alcohólicos Anónimos, 1986, p. 15). Los miembros del *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc* basan su tratamiento en la esperanza de querer tener una vida “normal”, pero que para poder llegar a ese punto y lograr su recuperación, era indispensable asistir a las juntas y que el compromiso con el grupo es para toda su vida, con el fin de mantener la sobriedad, además de que sus familias son para ellos un aspecto muy importante para su recuperación, ya que estas junto con los demás miembros del grupo conforman el apoyo necesario para ellos.

Para este trabajo, nos interesa plantear esta imagen del sujeto alcohólico que va construyéndose a través de la misma institución. Tan solo cuando se dialogaba con el grupo que visitamos durante meses, muchos hablan de que ellos no podían entender porque tenían que ser vistos como alcohólicos hasta que llegaron a la agrupación, la cual busca primero que nada que el sujeto se reconozca como lo que es, para luego mostrarle el único camino hacia la solución de su problema, el cual consiste principalmente en la espiritualidad, de la cual hablaremos más adelante.

Ahora, a través de la literatura de AA podemos entender cómo es que los mismos alcohólicos se definen a sí mismos dentro de la institución, definiendo al verdadero alcohólico como aquel que podría comenzar como un bebedor moderado, poco a poco pasando a ser un bebedor asiduo, pero en algún momento y sin razón alguna, pierde totalmente el control, llevándolo a su ruina, haciendo una serie de cosas que poco a poco lo conducirán a un deterioro, para después identificarse como este sujeto alcohólico, quien no puede embriagarse a medias y siempre está al borde del límite. Incluso, puede ser una persona increíble estando sobrio, en todos los sentidos de la palabra, desde lo familiar hasta lo laboral, para convertirse en un ser despreciable e inconsciente cuando está bajo los efectos del alcohol, embriagándose en los momentos más inoportunos o incluso cuando tiene que tomar decisiones importantes (Cfr.: Alcohólicos Anónimos, 1986, p. 21-22). Con lo descrito, podemos dar cuenta de lo que es un alcohólico desde la propia institución de AA, creando una imagen con la cual todos aquellos que llegan al grupo se sientan identificados al poner características que comparten los sujetos alcohólicos, y que en el *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*, pudimos dar cuenta de la apropiación de dicha imagen que ofrece el Libro Grande, lo que les ofrece un sentido de identidad y pertenencia a la

comunidad, puesto que, por lo regular son excluidos de la sociedad heterónoma, encontrando un lugar dentro de esta nueva familia y construyendo para sí, una red de apoyo que muchas veces han perdido a consecuencia del alcoholismo.

Es realmente difícil para ellos llegar al momento de reconocerse como alcohólicos, ya que justifican su comportamiento, aun cuando pierden completamente la capacidad para elegir y su fuerza de voluntad se vuelve inexistente, en consecuencia, son incapaces de reconocer el impacto del sufrimiento y la humillación que viven cada que se recaen en el alcohol (Cfr.: Alcohólicos Anónimos, 1986, p. 24). y que, a raíz de las observaciones en el grupo, notamos que el proceso de autorreflexión y reconocimiento es lo único que los hace entender por qué están ahí, pasan por muchas etapas, pero principalmente, se reflejan sentimientos de rencor hacia la vida, por cómo los ha tratado y preguntándose el por qué les tocó vivir esto, sin responsabilizarse de que ellos mismos se han puesto en ese lugar. Cuando llegan a reconocerlo, es ahí que basan su recuperación en una creencia espiritual.

El alcohólico debe aceptar la idea de que no puede controlar su manera de beber de la misma manera que las demás personas, ya que física y mentalmente son diferentes según su experiencia: “hay que acabar con la ilusión de que somos como la demás gente o de que pronto lo seremos” (Alcohólicos Anónimos, 1986, p. 30), porque han aceptado que no pueden tener un control verdadero sobre la cantidad de alcohol que consumen, reconociendo que el alcoholismo es una enfermedad progresiva, la cual tiene momentos estables pero también de recaídas, en la práctica de AA se equiparan por ejemplo, con las personas que están en un proceso de recuperación de cáncer, que así como ellos necesitan de las quimioterapias para poder afrontarlo, para ellos, su permanencia en el grupo tiene la misma función, y que aunque mejoren, siempre estarán en peligro de reincidir, por lo que ahora la dependencia es desplazada hacia su grupo AA, reemplazando así al alcohol.

Dicho lo anterior, para la mayoría de los alcohólicos, la fuerza de voluntad por sí sola no es suficiente para dejar de beber, por lo que ven necesario no sólo su asistencia a un grupo de AA, sino también una experiencia espiritual o bien, un cambio profundo de significaciones y sentidos de vida para poder superar su adicción, basándose y sujetándose a algo que los motive y ayude a su recuperación, en este caso, su espiritualidad, que ahondaremos enseguida.

2.4.2 Espiritualidad

En el capítulo, *Nosotros los Agnósticos* nos habla sobre el poder superior (espiritualidad) que se obtiene al estar dentro de la agrupación y como es que está se va construyendo conforme a las necesidades de los alcohólicos.

Teniendo en cuenta lo obtenido del terreno de investigación, podemos aludir que los sujetos alcohólicos que son miembros del *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc* en parte tienden a ser agnósticos (no afirman ni niegan la existencia de Dios) si no es que la mayoría; de acuerdo con el discurso que ellos nos proporcionan es que podemos aludir a este término. Sin embargo, en el Libro Grande se llegó a la conclusión de que deben tener fe en un poder superior a ellos debido a la falta de voluntad, puesto que si no lo hay sienten parcialmente la desesperación, la angustia, la frustración y es a la falta de voluntad donde surge la necesidad de buscar este poder superior, muchos lo determinan Dios, pero en AA no existe el término como tal, sino un poder por el cual vivir.

Por otro lado, se ha percatado que gracias a esta estructura espiritual se puede llegar a tener una mayor efectividad en el proceso de dejar de beber, debido a que al otorgarle un sentido de fe a un ser supremo ponen en su totalidad la esperanza de poder cambiar lo que les ha estado atormentando y en parte lo podemos apreciar en el discurso de los sujetos del *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*.

Además, en el capítulo *En acción* se menciona que para que el alcohólico pueda dejar de recaer, tiene que ser capaz de reconocer de manera verdadera y de visibilizar sus defectos, así como ser consciente de las cosas que ha hecho y las cuales han dañado a los demás, en caso de no hacerlo, no podrá avanzar al quinto paso, el cual consiste en llevar el mensaje a otros alcohólicos, de no hacerlo, quedará estancado en un círculo del cuál no podrá dejar de ingerir alcohol (Cfr: Alcohólicos Anónimos, 1986, p.67).

A lo largo de las sesiones que tuvimos en el terreno de investigación nos dimos cuenta de que la mayoría de los anexados hablaban sobre los errores que han cometido y que han lastimado a sus familiares, amigos o conocidos, sin embargo, también hemos notado que todas estas acciones tienen una justificación; por ejemplo, algunos miembros de la agrupación mencionaron que habían tenido estas actitudes o faltas

dentro de su propio matrimonio debido al maltrato o falta de atención que tuvieron o que no por parte de sus padres, ya que en su familia hubo padres alcohólicos y/o madres ausentes, alcohólicas o que se dedicaban a vender otro tipo de sustancias tóxicas. Además, nos dimos cuenta de que el hecho de entender que sus acciones no son las correctas, tienden a escudarse y/o justificarse con el alcohol, ya que para ellos cualquier acción de una persona ajena o una situación que no los favorezca es un pretexto para poder alcoholizarse, y, por lo tanto, buscar culpables y seguir teniendo actitudes poco empáticas con las personas que se relacionan.

De igual manera, se busca que el alcohólico tenga la confianza de hablar sobre su situación con una persona en quien pueda confiar dicho padecimiento, sin embargo, para que el alcohólico pueda hablar de manera libre sobre su alcoholismo necesita a una persona que no salga lastimada al admitir su enfermedad, es decir, que el alcohólico pocas veces elige a su esposa o familia para hablarlo, para el alcohólico es más fácil confesar su padecimiento a una persona no tan cercana.

Un ejemplo de lo que se menciona anteriormente es la agrupación, ya que ahí se escucha el discurso de los anexados de una manera precisa y detallada, por lo que se puede observar que más allá de tener una confianza, el motivo por el cual se dan la oportunidad de hablar sobre su alcoholismo tan libremente, es porque se sienten identificados con los otros, porque saben que no ocasionarán un sentimiento de preocupación en el otro y que no serán juzgados, sin embargo, cuando se les preguntó a los usuarios cómo se sentían al respecto, expresaron que aunque sí era un espacio dónde podían contar su experiencia, también daba lugar a la represión en ciertos aspectos, por ejemplo; en lo emocional, cuando sentían algo que no fueran el resentimiento, la culpa, el remordimiento o el rencor, eran consideradas como una debilidad porque no encajaban con el modelo de AA. En este sentido, sólo podían recurrir a su padrino, quién (dependiendo de este) aconsejaba de acuerdo a las experiencias vividas en el inicio de su apadrinamiento, y que también, les ofrecían como medio de contención leer la biblia o rezar cierta cantidad de oraciones para reconectar con Dios o con su poder superior, para regresar a la calma, ser fuerte y apaciguar su ansiedad, con el fin de no recaer.

Además, en el sexto paso se menciona que es indispensable tener una buena voluntad y estar abiertos a que su poder superior (Dios) elimine de su ser aquellas

cosas que han sido un inconveniente, y en caso de que se aferren a alguna que les cueste dejar ir, suelen pedirle al poder superior ayuda para tener la voluntad suficiente e incluso, suelen pedir paciencia para afrontar situaciones por las que no se sientan preparados (emocionalmente) y para ser pacientes con su propia necesidad de beber. (Cfr: Alcohólicos Anónimos, 1986, p.69).

En el siguiente capítulo *Trabajando con los demás*, se menciona que para poder hacer que surja un interés en el alcohólico por saber cómo es que otro alcohólico ha dejado de beber, se necesita en primer lugar, que haya un intercambio de experiencias de ambas partes, en caso de que el alcohólico (A) se cierre y no quiera hablar sobre él, el sujeto ya más recuperado de su alcoholismo (B) tendrá que hablarle sobre toda su trayectoria como alcohólico, haciendo hincapié en detalles de sus vivencias, provocando que el otro (A) vaya comparándolas con las de (B) para poder llegar a identificarse y reconocerse como un alcohólico, y por otro lado, a preguntarse cómo es que éste (B) pudo dejar al alcohol de lado (Cfr: Alcohólicos Anónimos, 1986, p.84).

Una vez que se llega a este punto, el sujeto que se ha mantenido en abstinencia, tiene que contarle exactamente qué fue lo que sucedió y hacer hincapié en el aspecto espiritual, en caso de que el otro sujeto sea agnóstico, se tiene que recalcar que no tiene que estar de acuerdo con el concepto que se tiene de Dios, ya que puede escoger el concepto que mejor le parezca mientras tengas sentido para él, y lo principal es que esté dispuesto a creer en dicho poder superior y que pueda vivir de acuerdo a sus principios espirituales.

En cuanto a esta parte espiritual, pudimos observar lo variado que puede ser el término “Dios” para cada uno de los anexados, por ejemplo, algunos de los miembros se consideraban cristianos, católicos o creyentes en Dios, sin embargo, no fue el mismo caso para todos, ya que unos aclararon que no tenían una religión y aun así, ocasionalmente llegaron a mencionar un ente superior que los ayudaba, rezar las oraciones de la agrupación con cierto respeto y con cierta esperanza de poder obtener serenidad.

En general, la espiritualidad se presenta en el sujeto alcohólico como un medio para encontrar un propósito y significado en la vida, lo cual los puede ayudar a superar la desesperación y la frustración que sienten por beber. Según el programa de AA, este posible cambio de enfoque es fundamental para lograr una recuperación duradera y

en constante presencia. La espiritualidad también se relaciona con la idea de comunidad y apoyo mutuo, no sólo basándose en Dios o en un ser superior, y por ello mismo se sugiere compartir las experiencias espirituales con otros que hayan pasado por situaciones similares, ya que puede ser un elemento clave en el proceso de su sanación (Cfr: Alcohólicos Anónimos, 1986, p.84).

También, muchas veces la espiritualidad puede ayudar a los alcohólicos a salir de la soledad y el aislamiento que a menudo sienten. Al conectarse con algo más grande que ellos mismos, pueden encontrar consuelo y fortaleza en su camino hacia su recuperación.

Partiendo de la espiritualidad, y de cómo se necesita de una red de apoyo para poder llegar a la sobriedad, en el siguiente subapartado, explicaremos el papel que tienen las esposas de los alcohólicos en su recuperación, y en cómo en general la familia misma es afectada e involucrada en la vida del alcohólico y en el grupo en donde lleve su tratamiento, siendo así el apoyo para ellos. Aunque también, pueden ser las personas que tengan más afectaciones directamente por el alcohólico, ya que, al padecer la enfermedad, su familia cuida y convive con ellos al momento de la ingesta y la recaída en el alcohol; estas afectaciones pueden ser en el maltrato de los integrantes de su familia o bien, dañándose a él mismo emocional y físicamente.

2.4.3 Familia

En el capítulo *A las esposas*, se describen una serie de indicaciones y actitudes que la esposas deben tomar respecto a la enfermedad de sus esposos, sin embargo, parte de este discurso las responsabiliza e invisibiliza, con el fin de ceder a los deseos y demandas de los alcohólicos, pues también se le carga de una culpa cuando se les menciona “...nosotras comprendemos el problema como tal vez pocos puedan. Queremos analizar los errores que hemos cometido”, además se les ‘aconseja’ dejar de frustrarse, hacerse las víctimas y tener miedo (Alcohólicos Anónimos, 1986, p. 104). Lo cuál en este caso, se le configura al sujeto alcohólico como el protagonista de la familia, dejando de lado las necesidades que los hijos y las esposas tengan. Lo cual está justificado por el ego que tiene el alcohólico, con lo que la significación que se le da en la literatura a la esposa es de sumisión, acompañamiento, persuasión y el principal apoyo, invitándole también a unirse al mismo plan de recuperación, pues,

así como ellos están mal, también ellas. La culpa de las esposas parece nunca terminar en este capítulo, por la forma en que trataron a su marido, al decir: “*de haber comprendido cabalmente la naturaleza de la enfermedad, podríamos habernos comportado de manera diferente*” (Alcohólicos Anónimos, 1986, p. 107).

También, se les indica que dentro de sus deberes como esposa es cuidar el cómo y de qué hablan con ellos, para no generarle una recaída, pues al ser muy sensibles, no tienen control, aunado a ello se les pide poner en práctica la esperanza, el amor, la paciencia y la tolerancia, con el único fin de llevar a su esposo a la recuperación.

Se les coloca además como un medio de persuasión y catalizador de cambio, pues el protocolo a seguir recae en: demostrar que se le da confianza, poner de excusa la salud, proponerles ayudar a otros bebedores y a tener charlas amistosas con frecuencia hasta lograrlo. No obstante, el trabajo de ellas no termina aquí, también se les implanta la consigna de ayudar a otras esposas desesperadas para que así sus maridos puedan recuperarse, cuando se les demanda lo siguiente: “*Mientras tanto, usted puede tratar de ayudar a la esposa de otro bebedor que esté mal. Si obra usted de acuerdo a estos principios, su marido puede dejar de beber*” (Alcohólicos Anónimos, 1986, p. 112), como si estas acciones fueran determinantes en la decisión y recuperación del sujeto alcohólico.

Aunque esta primera parte se dedica a ser un instructivo de qué hacer, qué no hacer, cómo sentirse, qué se ha hecho mal como familia; pareciera una serie de acciones que ayudan al sujeto desde la perspectiva de quiénes han escrito el libro, sin embargo, no se contemplan los diferentes contextos en que estos sujetos están ubicados, pues se puede ver que está dirigido hacia una cierta clase social, pues la mayoría de los ejemplos se enfocan en los negocios, las vidas acomodadas y los encuentros sociales importantes, como punto de inicio en el alcoholismo.

Nos parece importante mencionarlo, porque en el *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*, la mayoría de los asistentes se desarrollaron en un contexto social, económico y cultural desfavorecido, por lo que la familia en este aspecto no sólo toma relevancia dentro del matrimonio o concubinato, sino que va más atrás, desde la infancia, ya que es en la tribunas que ellos expresaron con mucho sufrimiento las experiencias que tuvieron y de cómo su dependencia al alcohol inició desde su niñez

impulsado por su familia, en la que veían a sus padres, tíos, hermanos o primos ingerirlo, con lo que ellos observaban sus cambios de actitudes y de cómo esto hacía que sus padres fueran más cariñosos con ellos o les compraran lo que necesitaban, era por esto que los incitaban a seguir ingiriendo alcohol, como una forma de mantener la paz y la 'tranquilidad'. Siguiendo con esta lógica, imitaron esta conducta, sin embargo, en su caso, el comportamiento fue totalmente diferente, lo cual los llevó a escalar por diferentes sustancias adictivas que los hicieron perder su salud, la confianza en sí mismos e incluso perder la confianza en su familia. También, es recurrente el escenario en que los mismos grupos de amigos o familiares de amigos ofrecieron a los sujetos el alcohol, esto como una forma de escape de los problemas o de diversión, que pronto se convirtió en una dependencia.

Y con este ejemplo, queremos decir que a veces las circunstancias por las que pasa el sujeto son lo que determina el por qué un sujeto se hace alcohólico, y considerar otras pautas que estipulan el cómo es que también los núcleos familiares en donde crecieron juegan un papel importante, no sólo el matrimonio. De hecho, algunas frases que dijeron en tribuna son las que nos hacen pensar que su mayor preocupación muchas veces no fue el estar bien con sus esposas o hijos, sino el sentirse perdonados por su madre o padre, cuando dicen: *"me da miedo estar solo, me arrepiento y sólo quiero estar bien con mi jefecita"*, *"me quiero evitar el sufrimiento de perder a mi familia"*, *"mis papás están tranquilos porque él está en tratamiento, es lo que me dicen"*, *"mis problemas de pareja son porque no estoy bien con mi madre"*, *"me gusta escuchar que digan: Ernesto apoya a su mamá, últimamente ya lo ha hecho, ahora cada quince días le da una feriecita a la jefa"*, y demás frases que denotan que el principal interés de redención es hacia la madre.

Además, también es bueno aclarar que las esposas o pareja de los alcohólicos, por lo que narran han luchado junto a ellos tomando un papel activo para hacer una sinergia que lleve al alcohólico a crear esa necesidad de cambio. Asimismo, los que ya tenían hijos, pusieron un interés de cambiar por ellos, pero al final se deslindaron porque no quieren volver a ver a sus exparejas o bien, por ser un mal ejemplo para ellos o simplemente no sean una 'distracción' para su recuperación.

Otro aspecto importante y que se repite es el 'ego', pues de acuerdo a la literatura es a partir de esta construcción social que define la identidad del sujeto, es que influye

en sus emociones y relaciones con los demás, con lo cual significan su realidad. Pues por lo regular, los usuarios con los que convivimos tenían muy normalizada esta idea de que ellos así son, podría pensarse que, por la constante repetición de parte de los padrinos, basándose en lo que se describe en los textos, se han adjudicado este término como parte de ellos, pues en general cuando pasan a dar su discurso, sus historias o lo que ellos expresan que son o sienten, es muy parecido y está muy apegado a la literatura. Si bien, ellos creen que visibilizan algo que no habían podido mirar y lo cual los lleva al arrepentimiento y la culpa por cómo su actuar ha repercutido en su familia, puede que sólo sea parte de estas nuevas formas de sentido que le dan a su esposa, pues algo que nos resonó durante las visitas, fue que en repetidas ocasiones ellos mismos se enaltecen, porque a raíz del grupo es que desarrollaron nuevas formas de manipulación hacia sus compañeras, y apoyándose en la literatura para conseguir que se quedaran, hacerlas sentir culpables para que los perdonaran o de seguir con sus maltratos hacia ellas, lo cual nos sugiere que estas actitudes se complementan con otro término; la “ingobernabilidad” que tiene más relación con el comportamiento, como una forma de resistencia para con sus familias y que poco a poco van cediendo ante el grupo.

Asimismo, es importante también reflexionar y cuestionarnos ¿qué tan importante es la familia? ¿qué tanto apoyo recibe de su familia? ¿son un apoyo sólido o más bien un obstáculo? Porque si bien, muchos agradecen el apoyo de su familia tanto en lo moral como en lo económico, hay otros más que han decidido alejarse de ellos porque es cuando están de regreso que recaen ya que se reinsertan al mismo espacio que los constituye como sujetos alcohólicos, ya que, como sujetos, se mantiene ese vínculo que los sigue constituyendo y el cuál está en constante movimiento.

Como ya hemos mencionado en este apartado, las esposas buscan a partir de su intervención lograr la recuperación, sin embargo, este capítulo sólo podría ser de utilidad en todo caso, si lo leen las esposas de los alcohólicos, como bien se dijo, hay familias que aún están presentes pero que no les interesa involucrarse en las actividades de sus familiares. Por otro lado, hay sujetos que son abandonados porque su familia ha perdido la esperanza de un cambio. Siendo así, la familia pasa a ser el mismo grupo, porque la propia familia ya no pudo o no quiso ayudar, lo cual le da otro significado al concepto de familia que ellos se forman estando dentro, ya que cambian

su dependencia a la familia parental por el grupo, lo que puede denotar una parte muy significativa a la hora de integrarlos, pues se les debe lealtad, obediencia y agradecimiento por los recursos que les dan, lo que podría verse como una condicionante para poder pertenecer.

Para seguir el hilo, en *La familia después* se enfoca en el sujeto alcohólico cuando ya ha iniciado con el tratamiento de AA, el cual está dirigido en parte a las esposas/familia y otro poco a los lectores en proceso de rehabilitación, ahí se dice que; *“todos los miembros de la familia deben tener como base, de común acuerdo, la tolerancia, la comprensión y cariño. Esto supone un proceso de desinflamamiento”* (Alcohólicos Anónimos, 1986, p. 122), de acuerdo a lo obtenido en las diferentes sesiones que se llevaron a cabo con el *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*, podemos dar cuenta de que el sujeto alcohólico cuando ya ha pasado por un tratamiento y ha recaído, en muchas ocasiones se pierden estos acuerdos, por los daños ocasionados, sin embargo, algunos han declarado que *“primero la recuperación luego la familia”* o *“siempre hay alguien que me respalde - por eso les vale, porque al final sus familias son el sostén -”*. De igual forma, se reitera la idea de que *“Toda la familia está enferma, hasta cierto grado. Hay que hacer que los familiares se den cuenta, al comenzar el viaje, de que no siempre va a haber buen tiempo”*, con esto queremos decir, que en cierto grado se sigue dejando la responsabilidad en la familia, de no cometer errores para provocar un rezago, introduciendo a Dios como una forma de significar las relaciones, así como una regulación del plan de tratamiento.

Por otra parte, la familia es partícipe de ese núcleo en donde el sujeto alcohólico se ha ido desarrollando y teniendo diferentes actitudes como son: apático, voraz, persistente, entre otras; sin embargo, la familia por lo que se desarrolla en el libro Alcohólicos Anónimos *“el pasado del alcohólico se convierte en la principal posesión de la familia y frecuentemente en la única”* (Alcohólicos Anónimos, 1986, p. 124), y en parte es fundamental para el alcohólico, ya que su pasado ha sido el que habla por él, pues la familia está tan sumergida en las acciones que con anterioridad ha hecho que no es posible distinguir entre un cambio en el sujeto alcohólico, y en este caso ser contraproducente, si bien, no niegan su pasado porque es parte fundamental para su rehabilitación y la de los demás usuarios con quién comparten, se aconseja seguir ciertos principios, como lo son: *“Dar en vez de recibir, será el principio que sirva de*

guía”, “tener presente que el padre ha comenzado con su despertar espiritual” y “No sentir celos de Dios por haber robado el cariño del padre”.

Y gracias a esto, es cómo se ha constituido la institución, en la que se han creado nuevas formas de cómo debe operar una familia, en relación a las necesidades, demandas y deseos del alcohólico, basando su fe y esperanza en Dios como parte de la “transformación familiar y espiritual” necesaria para el surgimiento de una nueva vida, y que, en esta situación, en general la familia es un factor que determina o posibilita el resultado que pueda tener quién esté dentro del grupo.

Después de la descripción teórica y práctica que hemos realizado, podemos discernir que la institución de AA, las significaciones imaginarias sociales dentro de la literatura, el modo en qué opera, los modelos y tratamientos, así como el ser alcohólico, la espiritualidad que tienen y la familia, son instituciones importantes y principales que constituyen al alcohólico.

Dicho lo anterior, nos parece importante recapitular la última parte del libro a manera de cierre del presente apartado, reiterando que, para ellos como sujetos alcohólicos inicialmente, la sustancia representa alegría, compañerismo y liberación de sus preocupaciones, sin embargo, para ellos, que han caído en la adicción de dicha sustancia, esta percepción cambia drásticamente, convirtiéndose en una lucha constante y en un anhelo por recuperar los buenos momentos de su pasado que probablemente ya no puedan experimentar o les resulte difícil volver a situarse en ellos. Su dependencia hacia el alcohol y el ser alcohólico los lleva a situaciones difíciles; como el deterioro de sus relaciones familiares, los problemas financieros y muchas veces, una reputación dañada hacia ellos mismos y para con los demás, lo cual, puede crear un ciclo de aislamiento y desesperación, donde el alcohólico se siente cada vez más alejado de la sociedad y de sí mismo, sin encajar o sin considerarse como una “persona normal”.

También, se hace mención sobre los “Cuatro Jinetes”, los cuales simbolizan los estados emocionales y/o psicológicos devastadores que enfrentan los sujetos alcohólicos; terror, aturdimiento, frustración y desesperación; el terror, representa el miedo y la ansiedad que sienten los alcohólicos respecto a su dependencia hacia el alcohol y así mismo, la pérdida de control sobre sus vidas; el aturdimiento, refleja la

confusión y la incapacidad de pensar con claridad, a menudo provocada por el consumo excesivo de alcohol; la frustración, hace referencia a la impotencia y el desánimo que experimentan al intentar dejar el alcohol o al hecho de enfrentarse a las consecuencias de su adicción; y por último, la desesperación, como símbolo del sentimiento de desesperanza y la creencia de no encontrar una salida del alcoholismo, lo que puede llevarlos a un ciclo de resignación y autodestrucción (Cfr.: Alcohólicos Anónimos, 1986, p. 151).

Considerando lo anterior, los miembros del *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc* hablaban sobre la inquietud o inseguridad que sienten al momento de reincorporarse al exterior, es decir, cuando un sujeto alcohólico llega al encierro de un grupo de AA se aísla de todo y de todos (exceptuando a los demás miembros de su mismo grupo), pero una vez cumpliendo con los tres meses de su tratamiento y hacer consciencia durante ese tiempo de que no pueden beber al salir, que deben trabajar y relacionarse con los demás, aparece la dificultad de enfrentarlo; muchos comentaban que preferían evitar regresar a su barrio porque inevitablemente podrían recaer.

Finalmente, en el *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc* confirmaban la presencia de estos *Cuatro Jinetes* en el proceso de su recuperación y también al final de esta, ya que la verdadera prueba de que eran capaces de mantenerse sobrios era poniendo en práctica lo que habían vivido los tres meses dentro del grupo y no dejándolo de lado, seguir manteniendo esa voluntad y compromiso. Al mismo tiempo, deben crear una alianza con el ser superior, la familia y reconciliarse con lo que significa ser alcohólico. Como bien se ha enunciado a lo largo de los capítulos del Libro Grande, el principal sostén de ellos es la agrupación, en este caso particular, los grupos que se conformen dentro de la misma institución y el cómo se desenvuelven, es lo que también dará mayor efectividad al tratamiento. Siendo así, consideramos necesario adentrarnos a desarrollar en qué consiste un grupo, qué es la grupalidad, cómo se conforma este dispositivo como medio de contención y de enseñanza-aprendizaje para los alcohólicos. Además, de hacer las observaciones de cómo funciona en específico este grupo respecto a lo que se tiene previsto que debe componerlo, y así, explicar de manera detallada cómo dentro de nuestro hacer práctico se dio la conformación de un grupo secundario dentro del mismo conforme a las demandas que los sujetos nos iban comentando.

Apartado 3: El ‘grupo’ como proceso de enseñanza-aprendizaje dentro del Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc

En este apartado tenemos como fin, enunciar desde la teoría y la práctica cómo es que opera el dispositivo grupal, de igual modo de cómo se dan ciertos procesos de enseñanza-aprendizaje, a partir de las reuniones, la literatura, los servicios en el grupo y voluntariado por parte de los anexados; el cual consiste en compartir parte de su experiencia como sujetos alcohólicos recuperados a otros grupos y dentro de su misma agrupación.

De esta forma nos interesa describir cómo a partir de nuestra experiencia obtenida a través de las diversas juntas a las que asistimos decidimos trabajar con un grupo de reflexión, el cual se diseñó con la intención de tener una mayor accesibilidad y/o facilidad para con el *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*, igualmente, decidimos complementar con la planeación de un taller de siete sesiones con el fin de enfatizar ciertos temas para dar cuenta del proceso de aprendizaje.

3.1. Grupo, grupalidad y procesos grupales

Para entrar en materia, nos interesa dejar claro que nosotros entendemos como **grupo** a una cantidad específica de sujetos que comparten un tiempo, un espacio y que tienen en común una tarea, la cual es el propósito de la unidad, por ello, interactúan y asumen diferentes roles (Cfr.: Pichón-Rivière, 1995, p. 209).

En este caso, el propósito que mantiene unido al grupo es el querer controlar las ganas de ingerir alcohol, obtener recursos para gestionar sus emociones a través de la espiritualidad y mantenerse en abstinencia, además, dentro del grupo asumir diferentes roles de los cuales ya hemos hecho referencia en el apartado dos, estos roles van a ir variando, dependiendo del tiempo que lleven de recuperación. Retomando a Pichón-Rivière, en cuanto a los roles, nos habla sobre los modelos de conducta, en la que nos dice que:

“La estructura y función de un grupo cualquiera, sea cual fuere su campo de acción, están dadas por el Inter juego de mecanismos de asunción y adjudicación de roles. Estos representan modelos de conductas correspondientes a la posición de los individuos en esa red de interacciones, y están ligados a las expectativas propias y a la de los miembros del grupo” (Pichón-Rivière, 1995, p.152).

En el caso del *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc* los roles tienen dos funciones, la primera es asignar responsabilidades para asegurar orden y la segunda, es una forma de mantener una ocupación dentro y que sirva para promover la obtención de beneficios a cambio del esfuerzo y el cumplimiento de los deberes.

Dicho lo anterior, también queremos tomar en cuenta a Margarita Baz, para introducir el término, **grupalidad**, el cual, de acuerdo a la autora, “designa, en un sentido amplio, una dimensión crucial de la experiencia humana que tiene que ver con el vínculo social, con lo que enlaza a los sujetos entre sí y con su sociedad” (Cfr.: Baz, 2007, p. 685), pensando entonces la grupalidad como una dimensión constitutiva propia de la humanidad.

De modo que, hacer grupo en términos de “*ser con otros*” en situaciones que se comparten, se podría ver desde esta colectividad que deviene histórica y socialmente. Por lo que, dichos procesos grupales dan la oportunidad de estudiar aspectos en relación a la construcción y deconstrucción de vínculos, “de referencia identitaria por un lado y de diferenciación y transformación por otra que llamamos grupalidad” (Cfr.: Baz, 2007, p. 686).

Es decir, que el grupo de AA se conforma por una identificación o un mismo sentimiento, sin embargo, este grupo se hace grupalidad cuando se constituye un vínculo y se persigue un mismo objetivo. No obstante, el proceso grupal por el que atraviesan nuevos integrantes que se conforma dentro del *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc* es diverso, porque depende de las formas de convivencia y comunicación.

Por otro lado, a partir del texto de Ana María Fernández, *De lo imaginario social a lo imaginario grupal*, podemos entender el **proceso grupal** como estos instrumentos de formación de sujetos que lleva a una producción de subjetividad, con la cual se busca moldear al sujeto para que sea capaz de reproducir dicha sociedad mediante el imaginario social que logra mantener unida una sociedad, la cual poco a poco abrirá la posibilidad de creación de significaciones colectivas así como subjetividades distintas a las de la sociedad dando lugar a lo grupal (Cfr.: Fernández, 1993, p. 69).

En AA, vemos el proceso grupal a partir de sujetos que provienen de diferentes contextos, clases sociales, edades diferentes, etcétera, que fuera del grupo, no

comparten otros intereses, más que su problema con el alcohol, aún con ello logran un proceso de identificación los unos con los otros, en donde a partir de los recursos ofrecidos dentro, van creando un nuevas significaciones en torno a su adicción, ideando además sus propias formas de organización y de mantener el orden para sustentar el imaginario colectivo del cual son parte, esto por tanto, denota que el poder identificarse y sentir que se pertenece, es sumamente importante porque si no se cumple con esta premisa, es difícil que alguien logre integrarse de la misma manera a su proceso grupal.

Algo que observamos en nuestras visitas, es que al principio se sentían incómodos con nuestra presencia y no entendían por qué estábamos ahí, lograr tener su confianza fue un proceso largo y difícil, y aun cuando nos la ganamos, seguimos sin formar parte de su imaginario colectivo, ya que no compartimos las mismas vivencias que ellos, en consecuencia habían términos o formas de expresión que no entendíamos, por ejemplo; cuando hablaban de los espacios en qué conseguían las sustancias, así como cuando se referían a otras sustancias haciendo uso de sobrenombres que no comprendimos hasta que preguntamos, podríamos decir que incluso dentro de AA tienen su propio lenguaje. Dicho esto, fue a partir de nuestras interacciones que vimos el desarrollo del imaginario grupal y de la vinculación entre ellos, y de nosotras hacia los usuarios que se interesaron poco a poco en integrarse a la propuesta que llevábamos planeada.

Ahora, cuando llegamos al terreno de investigación, los sujetos con los que trabajamos también tenían muy poco tiempo, y pudimos dar cuenta de esta unión con el pasar de las sesiones, logramos notar como el grupo se fue adecuando unos a otros, especialmente en la hora de la comida, que era un espacio, que si bien no contemplamos como parte de nuestra intervención formal, si nos dio la oportunidad de observar la forma en que se comunican, conviven y actúan; lo que después de un lapso nos llamó la atención la homogeneidad que se fue formando en el discurso de los sujetos alcohólicos.

A partir de esto, y de las primeras observaciones participantes, nos interesó develar las formas de enseñanza-aprendizaje que se pueden dar dentro del grupo a partir de la literatura, su convivencia, las formas de comunicación, y por supuesto, desde

nuestra experiencia, que en esencia es lo que da lugar a la formación del grupo y al surgimiento de nuevas significaciones imaginarias sociales.

3.2 Proceso de enseñanza aprendizaje

Nos concierne hacer hincapié que el grupo definido anteriormente, comprende elementos que dan apertura al proceso de enseñanza-aprendizaje, como son los vínculos, la identificación, el asumir roles y el establecer un espacio propio para el intercambio de experiencias.

Para ahondar más en dicho proceso y contemplando la lectura de Paulo Freire, *En la Primera carta: "Enseñar-aprender"* de *Cartas a quien pretende enseñar*, define que el enseñar no es posible llevarlo a cabo sin el aprender, ya que ambos se van dando en conjunto; quien enseña también aprende, porque adquiere e identifica su propio conocimiento ya aprendido en su pasado, y al observar a quien aprende y la manera en que su curiosidad trabaja, este aprehende lo que se le ha enseñado (Cfr.: Freire, 2010, p. 45).

Tomando en cuenta lo anterior, en el *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*, se considera al padrino como un guía o como la persona que enseña al alcohólico mediante su experiencia, sin embargo, gracias a nuestras visitas a la agrupación, consideramos que si bien el Libro Grande es parte fundamental para la formación del sujeto alcohólico dentro de la institución, también la socialización del mismo es parte fundamental de la enseñanza y de las formas en que se aprende, ya que esta interacción continua con el padrino, los otros anexados o asistentes de las juntas nocturnas, permiten esta ida y vuelta de experiencias fuera de las reuniones.

Continuando con la lectura, igual juega un papel importante la tarea que forman como grupo, la cual en este caso es crear un vínculo entre ellos buscando darles las herramientas necesarias para lograr su recuperación como sujetos alcohólicos, donde las experiencias de los demás forman parte esencial del proceso, buscando que exista una identificación entre todos los integrantes y una vez que el miembro del grupo obtenga estos conocimientos los irá relacionando con sus propias vivencias y objetivos, para así lograr transmitirlos a los futuros integrantes de la agrupación, divulgando un testimonio más completo que es compartido tanto en el grupo como en otros. Es aquí cuando podríamos considerar que la tarea se ha cumplido con éxito,

sin embargo, a partir de nuestras visitas pudimos observar que debido a la rigidez del dispositivo muchas veces no se logra generar la confianza suficiente para establecer vínculos que den apertura a concretar la tarea.

Continuando con la lectura de la *Primera Carta: "Enseñar-aprender"*, consideramos importante enfocarnos en lo que dice el autor respecto a la relación que puede existir entre el *aprender* y la *lectura de textos*:

"Como preparación del sujeto para aprender, estudiar es en primer lugar un quehacer crítico, creador, recreador, no importa si yo me comprometo con él a través de la lectura de un texto que trata o discute un determinado contenido que me ha sido propuesto por la *escuela* o si lo realizo partiendo de una reflexión crítica sobre cierto suceso social o natural, que como necesidad de la propia reflexión me conduce a la lectura de textos que mi curiosidad y mi experiencia intelectual me sugieren o que me son sugeridos por otros" (Freire, 2010, p. 47).

Es decir, que aprender no es simplemente recibir información, sino que se trata de un proceso activo y crítico, donde la curiosidad y la experiencia también toman un papel importante. Tomando en cuenta esto, podemos decir que en el *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*, el proceso de aprender inicia con el reconocimiento de su dependencia hacia el alcohol, pensar en su comportamiento y las causas de su adicción que lo llevan a una reflexión crítica que junto a su proceso individual y grupal pueda construir un pensamiento crítico que le ayude a resignificar.

Ahora, ¿por qué es necesario que el sujeto alcohólico llegue a esta institución para que viva este proceso? Esto es por lo que hemos ido mencionando con anterioridad, que a partir de lo colectivo el sujeto alcohólico comienza a crear un nuevo imaginario social en donde resignifica su adicción a razón del intercambio de experiencias con otros miembros, así como del desarrollo de nuevas estrategias para mantenerse sobrio requieren de un compromiso activo.

Dicho esto, dentro de las actividades y eventos importantes que se llevan a cabo en el *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*, son los aniversarios y el *"ir a compartir"*. Por un lado, los aniversarios se llevan a cabo dentro y fuera del grupo, ya sean aniversarios de otros grupos (cuando estos fueron fundados) o bien, aniversarios de otros miembros del mismo grupo del que forman parte (tiempo en que llevan sobrios); mismos que pueden ser tomados como una motivación, porque en esta oportunidad

se escuchan los testimonios de los familiares, y con ello, los anexados consideren y entiendan cómo es que su familia se siente respecto a su alcoholismo.

Por otro lado, el “*ir a compartir*” es otra actividad de socialización, que se lleva a cabo dentro del *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc* y es una parte fundamental del aprendizaje y tratamiento, tiene ese nombre porque van a otros grupos a participar en las reuniones mediante la tribuna, además de convivir con otros sujetos, los enriquece de nuevas experiencias que los lleva a cambiar de mirada en cuanto a la institución AA.

Si bien nos estamos centrando en AA como institución, podemos decir que dentro de la misma se instala una forma de enseñanza y aprendizaje, muy particular, que haciendo la comparativa con las aulas escolares, comparten diversos criterios que hacen que una no se encuentre muy alejada de la otra, ya abordamos las partes positivas del modelo, sin embargo, Juan Delval, en el apartado *Las funciones de la escuela*, enumera ciertos problemas que se dan dentro de un aula que puede o no permitir el aprendizaje, en este caso, consideramos mencionarlo, ya que es común que dentro de estos grupos haya deserción de parte de los sujetos alcohólicos que no se sienten cómodos en el programa o no creen que puedan recibir el apoyo o ayuda que necesitan para su recuperación.

Dentro de este texto, Delval dice que “la función que ha desempeñado la educación es la de facilitar la inserción del individuo en el mundo social, hacerle un miembro social. Para ello tiene que aprender las formas de conducta social, rituales, tradiciones y técnicas para sobrevivir” (Delval, 2001, p. 80). Aunque lo anterior está explicado desde la escuela, son aspectos que se pueden trasladar al grupo, ya que como bien lo externa, es dentro de este que se pretende reeducar al sujeto alcohólico sobre su condición y con ello, las actitudes y formas de actuar cuando esté recuperado, así como a lo que debe recurrir cuando sienta que puede recaer, lo cual podemos observar a través de la literatura de AA pero igual con la socialización de este a través del “*ir a compartir*”, que le dará nuevas pautas a adquirir con la ayuda de otros, para mantenerse en abstinencia y de reformar la conducta a razón de la espiritualidad, que lo llevará a ser funcional en el entorno en que esté insertado.

La educación es esencial, y el cómo este grupo genera en ellos un aprendizaje, depende también del dinamismo que se genere, de la disposición del que enseña, así como del que pretende aprender, a la vez que influye el ambiente en que se den esos conocimientos. Esto supone la eficacia del programa aplicado, pues frente a usuarios que no obtienen buenos resultados o que no adquieran las competencias mínimas dentro de lo que se pretende, son derivados a otros grupos que aplican un método más estricto, lo que al igual que en las aulas, estas reprimendas son las que orillan al usuario a no sentirse identificado con el grupo y, en consecuencia, a dejar de lado el programa por falta de interés.

Si bien el grupo tiene como finalidad la de rehabilitar a los sujetos alcohólicos también para los núcleos más cercanos como la familia, es una forma de mantenerse al margen del mismo, pues así como la escuela es un lugar que también permite a los padres realizar sus actividades mientras sus hijos están bajo el resguardo de los profesores, lo mismo sucede aquí, el que estén anexados le da a la familia la tranquilidad de que su familiar está bajo el cuidado, la guía del padrino y el acompañamiento de los otros anexados.

Como ya se externó, la literatura, las vivencias y la socialización de estos últimos son el pilar de la enseñanza y aprendizaje, de acuerdo a Delval, hay dos tipos de conocimientos, el primero es el *conocimiento técnico*; que encuentran en el Libro Grande y otros textos y está el *conocimiento espontáneo*, entendiéndose como aquel que han adquirido y actuado sobre la realidad, transformándolo y observando los resultados en sus acciones. De esa manera “forman representaciones o modelos del funcionamiento de la realidad que les permite actuar” (Delval, 2001, p. 99). Ambos sistemas se utilizan dependiendo del contexto, sin embargo, cuando se está en busca de soluciones a un problema, se vinculan ambas partes que dan sentido a su vida, a partir de la confluencia teórica (literatura) y la práctica (experiencia propia, experiencia del otro y experiencia compartida), que sirven para transformar la realidad y enfrentarse a nuevos desafíos, de los cuales se plantean el cómo enfrentarse a lo que se les presenta a partir de lo vivido en el grupo. Por ejemplo, algunos usuarios, externaron que cuando terminaban sus periodos de rehabilitación, encontraban la calma cuando recordaban la experiencia de alguien más, algún párrafo de un texto o

alguna enseñanza de los compañeros, lo que les permite mantenerse en el presente y hacer valer el “*solo por hoy*”.

Esta forma de aprendizaje y enseñanza se centra dentro del marco individual, ya que lo hemos estado desarrollando desde que el sujeto alcohólico hace desde su posición dentro del grupo y de los problemas que lo conciernen o le obstaculizan su recuperación, a pesar de ello, el aprendizaje es grupal, porque los conocimientos que se dan en tribuna siguen teniendo como fin lograr la sobriedad de los sujetos alcohólicos como grupo.

3.3 Proceso de aprendizaje grupal

Armando Bauleo menciona que, en el funcionamiento de grupo, se pueden ubicar tres momentos importantes; en primer lugar, tenemos el momento de *indiscriminación*, el cual se caracteriza por la aparición de confusión en cuanto a los objetivos del grupo, las tácticas que utiliza, las actividades, los roles o las categorizaciones. En este primer momento, la participación de los integrantes de la agrupación se lleva a cabo a nivel individual, es decir, que en la participación que se tiene en un principio se va dejando de lado lo grupal, para así poder definir ésta como “técnica de banquillo”, la cual parte del diálogo que cada sujeto tiene respecto al tema que se designe, a partir de su experiencia propia. Bauleo también habla sobre las características principales que se hacen presentes dentro de un grupo; la interacción, la conciencia de interacción y la finalidad (Cfr.: Bauleo, 1970, p. 1).

Dicho lo anterior, en el *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*, todos los integrantes de este se incorporaban con una misma finalidad y propósito; dejar el consumo del alcohol. Sin embargo, a lo largo de nuestras visitas a esta agrupación, pudimos observar que cuando los anexados eran nuevos se veían un poco desubicados o confundidos, ya que no conocían nada del grupo, como la dinámica, los roles que cada anexado podía tomar, las labores de cada integrante dentro del grupo, el voluntariado, entre otras cosas. De la misma manera, notamos que el discurso de cada anexado de la agrupación se llevaba a cabo de manera individual, ya que, aun teniendo un tema en común, se abarcaba y narraba diferentes situaciones debido a que su testimonio partía desde la experiencia propia de cada anexado, siendo algo individual y no algo grupal, ya que no todos los integrantes tenían la

misma vivencia ni el mismo contexto social y cultural. Además, en el segundo momento, comienzan los roles a esclarecerse, en donde el trabajo se caracteriza por ser explícito, definiendo el propósito de cada reunión y las facetas implícitas, las cuales se refieren a las otras aspiraciones que se tengan de diferentes tipos. Y es aquí donde comienza a desarrollarse el vínculo que los integrantes van a tener entre ellos, comenzando a notar que existen ciertas similitudes en sus maneras de pensar, así como esclarecer que tienen una sola tarea como grupo, la cual es generar estrategias funcionales para separarse de la adicción.

Así mismo, el tercer momento ubicado en el funcionamiento de un grupo, se refiere a cuando el grupo hace una determinada experiencia respecto a las unidades de síntesis y la aparición de los momentos mencionados, en distintas situaciones se hace abarcando un nuevo nivel, puesto que esa situación es más comprendida por todo el grupo (Cfr.: Bauleo, 1970, pp. 1-2).

Tomando en cuenta estos momentos; el segundo, lo pudimos relacionar con los roles que se establecen dentro del *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc* al momento de llevar a cabo las cuatro diferentes juntas del día; siempre debía de haber un moderador/coordinador, el cual se encargaba de darle la palabra a cada miembro que pasaba a la tribuna y que también les medía el tiempo para que todos pudieran ser partícipes. También se establecía un rol a quien repartía el café para que así, ninguno se parara de su asiento y perdiera el hilo de lo que se decía en la junta. Tomando en cuenta esto, era que se lograba un mejor entendimiento y propósito al momento de interactuar con el grupo en el desarrollo de las juntas, todos los integrantes ponían atención a quien estuviera en tribuna y es así, que logran identificarse o transmitir sus propias experiencias con los demás miembros del grupo, con el propósito de que sea una aportación para el proceso de su tratamiento al alcoholismo. Este lo relacionamos con el terreno de investigación, ya que después de que los integrantes estuvieran anexados por cierto tiempo, el discurso dado a lo largo de las juntas comenzó a unificarse, es decir, que los discursos que en un inicio se consideraban como "individuales", a esa altura tenían cierto grado de relación entre ellos, debido a que ciertos términos, formas de expresarse y de pensar, empezaron a generalizarse y por lo tanto a formar un discurso mediante el cual se identificaban todos, aun cuando sólo un anexado era el que hablaba, debido a que dicha dinámica promovía que cada uno de los integrantes conociera el significado de ciertas palabras que son dichas más

frecuentemente por un alcohólico anexado en el *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*.

Otro de los aspectos importantes que se dan en el proceso de aprendizaje es la experiencia, la cual vimos desde el texto *Sobre la experiencia* de Jorge Larrosa, quien nos habla como la experiencia es *eso que me pasa*, ya que supone un acontecimiento, el pasar de algo que no soy yo, o sea algo que no depende de mí y que tampoco es el resultado de mis ideas ni mis representaciones, por lo tanto no hay experiencia sin la aparición de un alguien, o de un algo, exterior o extraño a mí (Cfr.: Larrosa, 2006, pp. 88-89).

Ahora, lo importante de vivir esta experiencia en el grupo AA es la ayuda que se le da al sujeto para poder expresar todo aquello que fuera del mismo ha sido incapaz de decir, como menciona Larrosa a través de la experiencia de pertenecer a este grupo es tener la capacidad de transformarse a sí mismo, a su propio lenguaje, para tener la posibilidad de vivir por completo la experiencia, en este caso dentro del grupo, de igual manera lo que importa de nuestra vivencia de la experiencia no es como la vivimos, sino cómo la interpretamos, es por eso que dentro del grupo puede parecer que todos estén viviendo lo mismo, y podemos considerar incluso que el discurso es cada vez más homogéneo por la rigidez del dispositivo, porque al momento de realizar el grupo de reflexión fue aquí donde pudimos identificar diferencias en su narrativa, mientras que unos significan algo de una forma, otros lo hacen de una manera diferente (Cfr.: Larrosa, 2006, p. 94).

Por lo tanto, la experiencia no será intencional ni dependerá de las intenciones del sujeto, solamente necesitará que exista escucha, atención, apertura, disponibilidad, sensibilidad y vulnerabilidad frente a la misma (Cfr.: Larrosa, 2006, p. 100) y es por eso que a partir de esto se nos hizo importante buscar entender las distintas experiencias de los integrantes del *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc* a través de diferentes estrategias como la escucha, la observación participante y los grupos de reflexión, enfocándonos en un taller relacionado a sus emociones en donde salieron temas como lo que significa para ellos el ser alcohólico, el impacto en su núcleo familiar y su espiritualidad, del cual hablaremos en el siguiente subapartado para explicar de manera más detallada porque es que quisimos trabajar de esta manera con el grupo con el que trabajamos.

3.4 Grupo de reflexión como un método de intervención en AA

Tomando en cuenta lo que ya describimos, en relación a la literatura, la socialización del conocimiento, el aprendizaje, la enseñanza y la experiencia que se da en este grupo en particular, como equipo decidimos realizar otro grupo, diferenciado a la dinámica del que originalmente se maneja, que tuviera como base el *grupo de reflexión*, dado que durante las intervenciones pasadas, nos dimos cuenta que en las reuniones y la tribuna, no se les permite participar u opinar a los que están sentados, incluso, alguna de las veces, unos se atrevían a emitir una opinión pero los callaban enseguida, entendemos que es para que todos pasen, pero, creemos que esta planeación de las juntas no es la más óptima porque no permite la creación de vínculos más sólidos, porque el compartir, el ponerse en el lugar del otro, el de comparar experiencias en lo que da paso al aprendizaje y que un grupo se conforme como tal, dará paso a la reflexión grupal así como a la autorreflexión a partir de las observaciones que algún otro haga en relación a lo que se ha externado.

Pero ¿por qué un grupo de reflexión?, antes de ir a ello, es importante mencionar que, en un principio se tenía la idea de realizar entrevistas grupales en lugar de grupos de reflexión, sin embargo, consideramos que las entrevistas grupales podrían ser más intrusivas en la dinámica de AA, porque la formulación de preguntas, si bien sirve para desencadenar un discurso no sería lo ideal para nuestra investigación. No obstante, los grupos de reflexión tienen por objeto otra dinámica y organización más conveniente, pues Silvia Radosh y Esmeralda Ramírez, en su artículo *Seguimos pensando, sintiendo, viviendo en y con el “Grupo de reflexión”* dicen que es:

“Un espacio privilegiado para compartir –y tratar de comprender– experiencias, sentimientos, ilusiones, problemas, angustias, fantasmas, eso ha sido, es y será – pensamos– el trabajo de los grupos que intentan reflexionar sobre sí mismos y sus relaciones –entre ellos, con sus sujetos de estudio, y con la institución de pertenencia y las de referencia... Este es un dispositivo creado con la propuesta de meditar acerca del proceso grupal, ansiedades, conflictos, obstáculos, en la grupalidad misma y en su atravesamiento institucional” (Radosh y Ramírez, 2019, pp. 194-195).

Por esa razón, es que nos inclinamos a esa opción, pues como ya se mencionó, es en este espacio que los participantes tienen más apertura a compartir y explorar sus experiencias personales, considerando entonces que, para los miembros de AA, esta introspección puede ser fundamental para comprender mejor las raíces institucionales

de su adicción, lo que puede ser un factor de suma importancia para su proceso de recuperación.

La participación en un grupo de reflexión ayuda a los sujetos a reconocer y afirmar su identidad y al mismo tiempo, su trabajo dentro del grupo del que forman parte (Cfr.: Radosh y Ramírez, 2019, p. 215). Por lo que, para los usuarios de AA, puede significar un apoyo, en el sentido de tomar una autoconciencia sobre el proceso personal y colectivo, así como una reafirmación constante a su compromiso con la sobriedad.

La introducción de esta propuesta no fue tarea fácil, ya que suponía un cambio en la forma de trabajar que los anexados tenían hasta ese entonces, y por lo que nos comentaron, suelen poner resistencia o ser susceptibles a cambios, sin embargo, un punto que nos favoreció fue que últimamente no había otro tipo de actividades a realizar entre cada reunión, tomando esto como oportunidad les pedimos permiso a los encargados para poder hacer nuestra intervención. Nos pidieron no alejarnos mucho del modelo que ellos tienen, justo para no incomodarlos y mantener dentro de lo que cabe lo que se pretende lograr en cada reunión, que es el de compartir experiencias para seguir manteniéndose sobrios. Fue a partir de ese momento que se conformó el *grupo de reflexión*, porque la consideramos como una herramienta que propicia la introspección, así como crear un espacio de escucha y de participación libre, y para observar las formas de aprender y afianzar conocimientos nuevos, además, implementamos una actividad mientras intercambiaban opiniones, ideas y demás.

Al ser un grupo de AA, que tiene como principal forma de terapia las reuniones, hasta cierto momento, se vuelve monótono y cansado, así que, decidimos implementar un *kit* para armar pulseras y que fuera una forma de romper con la rutina tan marcada, y como se nos otorgó la libertad de proponer actividades, lo creímos oportuno para que dentro de la misma dinámica se diera un ambiente relajado y eso diera pie a que entre ellos se compartieran sus opiniones o ideas. En esta primera intervención, se contó con la asistencia de quince sujetos, los cuáles se acomodaron en un círculo sentados al azar, al principio eran reservados y no se notaban interesados, les parecía más entretenido hacer las pulseras que compartir con nosotros o responder lo que les planteamos, así estuvieron esa primera sesión hasta que dio fin. Pero, notamos que la hora de compartir los alimentos, fue crucial en el establecimiento de *rapport* entre

ellos mismos y con el equipo de investigación, porque nos dimos cuenta de que ellos tampoco se conocían tanto, entonces nuestro trabajo en este espacio fue el de propiciar pláticas casuales, o que nos compartieran alguna otra anécdota que no necesariamente se relacionaran con el alcoholismo, como algún suceso gracioso que habían vivido dentro de la agrupación, entre otras cosas.

En nuestra segunda intervención, ya que habíamos visto un primer avance con el grupo, decidimos enfocar nuestro hacer, por lo que empezamos a trabajar con el “Alcoholismo”, de esa sesión obtuvimos hallazgos importantes porque narraban cómo fue que se detonó su adicción, así mismo, resaltaban el malestar de las emociones que provocaban que ellos actúen de cierta manera al autodenominarse hipersensibles y codependientes, su principal razón del porque consumían sustancias es porque estas les proporcionaban un estado de relajación que los hacía olvidar su realidad. Asimismo, otros temas que salieron a relucir fueron el abandono, las familias disfuncionales, así como, las figuras paternas y maternas ausentes o de igual manera, con alguna adicción a sustancias tóxicas. Lo cual ha generado resentimiento e ideas de venganza para quienes les han hecho algún daño, principalmente teniendo represalias sobre sus propias decisiones; generando sentimientos de culpa y arrepentimiento; sobresaliendo la ira, el dolor, la frustración, el enojo y el miedo a recaer.

Teniendo como antecedente este segundo encuentro, les propusimos hacer un taller para tener una intervención dirigida, basada a un programa de actividades enfocado en las emociones, ya que era lo que demandaba el grupo, y nosotras creímos pertinente realizarlo porque así se podrían integrar los recién ingresados, pues el número de integrantes fue variado en estas primeras intervenciones. Aunque las emociones no eran nuestro principal objetivo en un principio, se volvió la vía para ver cómo fueron enseñadas ciertas significaciones imaginarias sociales en torno a la familia, la espiritualidad y el ser alcohólico dentro de la institución, criterios que salían a relucir de manera frecuente, aun cuando no lo propiciamos.

3.4.1 La introducción del taller como una forma de observar el proceso de enseñanza-aprendizaje

Consideramos que el taller era necesario, ya que “es un espacio para la vivencia, la reflexión y la conceptualización; como síntesis del pensar, del sentir y el hacer. Como el lugar de la participación y el aprendizaje” (Cfr.: González, 1989, p. 3).

Contemplamos dar este paso, porque también nos daba la oportunidad de observar el cómo se comportaban cuando adquirían nuevos aprendizajes, cómo lo discutían, cómo confrontaban su propia realidad y cómo se referían a los demás compañeros a partir de lo enseñado en el grupo, porque cuando se decidió dar inicio ya habían pasado varias sesiones entre observaciones participantes y grupos de reflexión, en donde nos dimos cuenta que los conocimientos enseñados dentro de la institución ya habían configurado la forma en que ellos concebían a la familia, el cómo ellos se miraban a sí mismos como sujetos alcohólicos y la relevancia que le daban a la espiritualidad.

Para dar inicio al taller; que constó de cinco sesiones, les enseñamos dos fragmentos de la película “*Intensamente*”, que alude a las emociones, lo que dio paso a que los miembros tomarán la iniciativa de hablar sobre las emociones a partir del inicio de su proceso de recuperación. En esta oportunidad, sólo hubo tres sujetos, los cuales expresaron la relación de sus emociones y sus decisiones respecto al alcoholismo y al cómo se sienten estando ahí dentro.

Lo que se puede relevar de esta intervención, es la importancia de crear un ambiente favorable para brindar nuevos conocimientos, como bien dijimos, se tiene que propiciar un espacio en el que los sujetos se sientan con la confianza de expresarse libremente, con la implementación del taller y el grupo de reflexión que se conformó al final de la sesión, nos percatamos que muchas de las experiencias relatadas dan cuenta del tiempo que llevan dentro, pues a comparación de los grupos de reflexión iniciales, ahora ya hacían referencia al Libro Grande de AA, tomando como ejemplos en su discurso las experiencias de alguien más. De igual forma, las emociones las vinculaban con la familia, y especialmente con la espiritualidad, pues algo que pudimos notar es que a pesar de que el grupo tuviera como fin dar recursos a los sujetos para en un futuro saber cómo actuar en cierto contexto, en este grupo específicamente no vimos que se les brindaran herramientas de contención, más allá

de dejar como tarea rezar o buscar la tranquilidad en el poder superior. Consideramos que la rehabilitación debería ir complementada con un acompañamiento psicológico, pero, de acuerdo a lo que pudimos escuchar, es una herramienta de la que se prescindiría por el hecho de pensar que “no sirve”, sin embargo, en esta sesión, muchos de ellos mencionaron que no habían recurrido a un psicólogo porque dentro del mismo grupo se fomentaba el “yo puedo solo” o la fe en el poder superior como un sostén suficiente para estar bien.

Otro rasgo a destacar, es que durante este mismo intercambio, uno de ellos mostró un gran descontento con la dinámica del *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*, en relación a que los padrinos no les permitían interactuar entre ellos o conversar mientras estaban en junta, lo que les frustraba porque en ocasiones ellos podían tener una opinión, un consejo o una vivencia similar que podría ser de ayuda y que al compartirla consideraban podría ser de ayuda, no obstante estaban limitados a no formar vínculos, motivo que de acuerdo al discurso, les dificulta su recuperación y estancia.

Por consiguiente, en la segunda sesión del taller, pensamos en una actividad que involucrara al cuerpo, ya que es el medio por el cual se viven y expresan las emociones, además de que ellos mismo dicen que es un factor que también los desanima, porque cuando están sobrios se dan cuenta de que ya no son como antes. De modo que, se les pidió a los sujetos que entre ellos se ayudaran a dibujar en un pliego de papel Kraft la silueta de sus cuerpos, para posteriormente hacer preguntas que guiaran aspectos como la consciencia de las emociones, en qué lugar del cuerpo sienten las emociones como; el miedo, la alegría, la tristeza, el enojo, el afecto, etcétera, haciendo un recuento de lo visto en la sesión pasada, con los videos sobre la película.

Teniendo este escenario, los participantes tuvieron un momento para reflexionar sobre sus emociones y posteriormente, identificarlas en sus siluetas con marcadores de colores. Sin embargo, algunos de ellos tuvieron problemas en designar un espacio para sus emociones, y algunos otros agregaron otros sentimientos que han tenido a lo largo de su proceso de recuperación como; el dolor, el miedo, la vergüenza y la culpa.

Así como se hicieron estas primeras sesiones, replicamos lo mismo en las restantes, iniciando con el taller de la silueta, y concluyendo con el grupo de reflexión, como una forma de condensar experiencias y participar activamente, lo cual nos dio un resultado satisfactorio porque definitivamente se hizo la tarea, puesto que a veces ya no era necesario intervenir como en un principio, porque ellos mismos tomaban la palabra para continuar con sus participaciones. Hasta cierto punto esta dinámica se mantuvo favorablemente, sin embargo, el que se escaparan ciertos integrantes que habían sido constantes en las sesiones, propició un cambio en el desarrollo del taller, aún con ello, siempre se mostraron abiertos y dispuestos a integrarse a las actividades, también notamos que se divertían y bromeaban entre ellos, creando un ambiente tranquilo y sin hostilidades.

Finalmente, logramos darnos cuenta que el grupo de reflexión y el taller creado dentro del *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc* fue una forma de integración y colaboración para con los integrantes, porque al final nuestra intención fue modificar la forma en que se relacionan, y dar la oportunidad de participar y compartir experiencias de una manera distinta a la dinámica con la que trabajaban, buscando así profundizar en sus emociones, maneras de pensar y de ver su entorno, indagando también en la manera en que toman la literatura de AA y las enseñanzas de sus padrinos hacia ellos, puesto que no todos tenían un mismo padrino y por lo tanto, no obtenían los mismos conocimientos, ni consejos respecto al alcoholismo y su manera de vivirlo, estando fuera y dentro de la agrupación.

3.4.2 El sentir como parte constitutiva del discurso del sujeto alcohólico

Con el taller y el grupo de reflexión, nuestra intención era trabajar con las emociones básicas; el miedo, el afecto, la tristeza, el enojo y la alegría, sin embargo, esto apuntala a las reacciones rápidas, irracionales e instintivas que se dan cuando el sujeto está frente a cierta situación que altere, principalmente sus aspectos físicos. No obstante, fue a la escucha, la observación y el intercambio que como equipo tuvimos, que nos dimos cuenta de que en realidad de lo que se habló, fue de las emociones y sentimientos, ya que estos últimos toman su lugar desde una reacción subjetiva en la que se da una interpretación y evaluación: interna y externa, por ello, es que de manera sucinta pretendemos explicar algunos de los sentimientos que con más constancia encontramos en el discurso grupal (Cfr.: Centro Vitae, 2021).

Tomamos como base el texto *La política de las emociones* de Sara Ahmed, en donde empieza hablando del **dolor**, el cual es descrito como un sentimiento o sensación subjetivo, es decir, que para cada persona tendrá un significado distinto que le hará tener una percepción y/o experiencia distinta, y hace hincapié en que experimentar dolor incluye asociaciones entre las experiencias sensoriales y diversos estados emocionales (Cfr.: Ahmed, 2015, p.47).

Esto pudo ser identificado en el discurso de los anexados, ya que algunos mencionaron que las causas o las experiencias que habían vivido a lo largo de su vida resultaron ser un factor para sentir un vacío o falta de algo en su ser y así justificar su alcoholismo, sin embargo, para otros integrantes, resultaba que el dolor ocasionado por la ausencia del alcohol y/o la abstinencia, era provocado de una manera biológica, por un gen en específico que denotaba cierta necesidad por estar bajo el efecto de una sustancia para poder ser feliz.

De la misma forma, la autora menciona que la manera en la que se experimenta el dolor está ligada a la atribución de significado, la cual se da por medio de la experiencia. Por ello, el dolor no solo se relaciona a una lesión corporal, más bien, se opina que el dolor, por medio del reconocimiento, está ligado a sensaciones y diferentes estados emocionales (Cfr.: Ahmed, 2015, p. 49). Lo cual, pudo ser observado a lo largo de las intervenciones en el *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*, ya que los anexados en diferentes ocasiones mencionaron que el dolor iba más allá del estado físico, por supuesto que está ligado y contribuye a experimentar cierta sensación, sin embargo, mencionaron que al dejar de ingerir alcohol, experimentaban ansiedad e incluso la sensación de ser mutilados, de igual manera, el dolor emocional estaba muy ligado a su alcoholismo, ya que de manera continua expresaban y afirmaban que la manera en la que experimentaban sus emociones y sensaciones, entre ellas el dolor, era más intensa que el de un sujeto no alcohólico, ya que una situación que para otro sujeto podía ser fácil de sobrellevar, para el alcohólico era algo más grave, algo que detonaba su alcoholismo nuevamente, en caso de tener un periodo prolongado de abstinencia.

Por otro lado, en el subapartado de este capítulo, titulado "*La socialidad del dolor*", la autora cita a Kotarba, quien describe al dolor y a la experiencia de este, de manera intrínsecamente privada, además, menciona que los demás o la gente alrededor no

se percata de esto a menos que quien sufre se los haga saber de manera precisa y activa, incluso cuando la experiencia del dolor sea vista como algo “privado”, dicha capacidad está ligada a la manera de ser con los demás (Cfr.: Ahmed, 2015, p. 61).

Más adelante, la autora cita a Melzack y Wall ya que tienen una gran relación a lo descrito anteriormente, sin embargo, ellos agregan un dato interesante, ya que mencionan que además de ser una experiencia catalogada como “privada”, personal y que sea imposible que los demás entiendan el sentir del sujeto, indican que una parte importante es que el sujeto tiende a buscar a personas en la misma situación o que puedan generar cierta identificación para poder sentirse más comprendido (Cfr.: Ahmed, 2015, p. 61). Situación que también pudimos identificar en el terreno de investigación debido a que los alcohólicos reciben ayuda principalmente de integrantes de esta misma agrupación, además, en el Libro Grande de AA se menciona que para que un alcohólico pueda reconocer su sentir y su alcoholismo es necesario estar en constante comunicación con un alcohólico (padrino) ya que al tener la misma enfermedad o haberla vivido, se genera un vínculo de entendimiento y, por lo tanto, se genera cierta comprensión.

Por otro lado, otro sentimiento que estaba presente fue el **odio**, este sentimiento es descrito en el libro para ejemplificar cómo constituyen las emociones a un sujeto y cómo las significa en sí mismo. Ciertas emociones, ya sean positivas o negativas, se hacen presentes en las interacciones del sujeto dentro de un contexto social, con otros sujetos o grupos determinados; al hacerse presentes las emociones, estas mismas se transforman en una conexión emocional e intensa, ya sea con algo que se imagina o se idealiza. Lo que parece ser “normal” u “ordinario”, se vuelve algo más allá de eso y de lo cotidiano, puesto que se ve como algo motivacional (al ser positivo) o amenazador (al ser negativo). En cambio, suponiendo que una emoción sea intensa y que el sujeto la interprete como “negativa”, puede que el sujeto se vea a él mismo como “víctima”, y esto ocurre debido al sentimiento intenso que provoca esta percepción de la emoción y tomarla como amenaza. No necesariamente tendría que ser negativa, sino que una emoción puede movilizar sentimientos y significados fuertes (Cfr.: Ahmed, 2015, p. 79-80).

Dicho lo anterior, podemos pensar en la importancia que tienen las emociones y cómo estas influyen en el programa que llevan los sujetos alcohólicos dentro del *Grupo AA*

de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc, ya que los miembros se encuentran en un proceso de recuperación que implica el aprender a reconocer y a gestionar sus emociones, haciendo hincapié en que estas pueden ser de mayor intensidad, puesto que existe una hipersensibilidad dentro del significado que el alcohólico le da, independientemente de que estas las considere el sujeto como positivas o negativas. Estas mismas emociones pueden surgir en un principio y en el transcurso de su tratamiento de la dependencia hacia el alcohol. Al hacerse presentes las emociones, estas se pueden transformar en un sentimiento o conexión intensa. Los miembros de nuestro terreno de investigación hacían mención sobre los sentimientos que generaban determinadas emociones; de sufrimiento, de culpa, de arrepentimiento e incluso esperanza, las cuales juegan un papel crucial en su motivación para mantenerse en la sobriedad y llevar a cabo su recuperación. También, se hacen presentes en ellos, sentimientos intensos en relación a la “pena”, la culpa o el “miedo” al futuro (al salir del anexo), estos mismos sentimientos pueden llevar a los alcohólicos a seguir buscando un apoyo determinado dentro de AA, y en el transcurso del tiempo, esas significaciones que les dan pueden convertirse en motivación y compromiso para con ellos mismos y el grupo.

A lo largo del taller una de las emociones que trabajamos fue el **miedo**, el cual muchas veces en realidad se llegaba a relacionar con la angustia, la cual podríamos creer que es lo mismo pero a partir de la lectura que ya mencionamos con anterioridad de Ahmed, podemos hacer una distinción entre estos conceptos, el miedo se puede ver como hacia algún objeto o igual hacia la pérdida de un objeto, muchas veces nos es fácil identificar a que se le tiene miedo, por ejemplo, en el caso de la angustia muchas veces son hacia cosas o situaciones que no llegan a ser tangibles, las cuales no se identifican con facilidad. El miedo es algo que sentimos en el presente pero igual con una proyección hacia el futuro, y con demasiada intensidad, podría considerarse como un dolor anticipado del futuro (Cfr.: Ahmed, 2015, p. 105-110), a través de escuchar a los integrantes del grupo pudimos notar muchas veces un miedo específico hacia la pérdida de varias cosas, como lo es la bebida, qué pasará cuando salgan del grupo o si lograrán sobrellevar la sobriedad sin la necesidad de estar anexados.

El miedo y la angustia son emociones que sí encontramos en los discursos de los anexados, pero desde el punto de vista en cuanto a la angustia de haber perdido a aquellos que los apoyaban y aparte de quedarse sin la sustancia que era lo que los ayudaba a escapar de la realidad, sin embargo, consideramos que muchas veces esto igual va mucho más relacionado con la culpa que con el miedo.

Desde las primeras intervenciones, también pudimos percatarnos de que los usuarios a menudo expresaban en tribuna sentimientos de **vergüenza**, dentro del mismo discurso los sujetos alcohólicos mantenían esta constante en sus testimonios de una forma homogénea, la autora menciona que no es tan central ver cómo sienten la vergüenza, sino como las declaraciones de la vergüenza hacen que exista una comunidad que siente. Lo que indica que dentro de la institución se les solicita a los miembros expresar este sentimiento como una forma de reflexión, pues al escuchar las formas en que han afectado a las personas a su alrededor, crean en consecuencia, una vergüenza con las acciones de su pasado, lo cual se vuelve crucial en el proceso de reconciliación y sanación de heridas pasadas (Cfr.: Ahmed, 2015, p. 161).

El reconocer ofensas los lleva a este sentimiento, sin embargo, este escala de lo individual a lo colectivo, pues todos han pasado por situaciones similares que los han colocado en un lugar de negación que poco a poco se torna en *vergüenza*. La importancia que la institución le da en colectivizar el sentimiento, consideramos que se relaciona con la siguiente cita: “Nuestra vergüenza, es mi vergüenza en tanto ya estoy con ellos, en tanto puedo pronunciar ‘nuestra’. Proyectar lo que es injusto hacia el pasado permite que la vergüenza se presente como colectiva” (Ahmed, 2015, p.162), con la intención de implicarse en el programa y ofrecer una clase de lealtad a la misma, para ser interpretados desde la institución.

Del mismo modo, define a la **vergüenza** como uno de los afectos negativos primarios, que tiende a describirse como una sensación intensa y dolorosa que está ligada con el modo en que se siente el yo en relación a sí mismo. Cuando surge este sentimiento, es porque se ha hecho algo malo, y este sentimiento va contra sí mismo, que se toma como signo de fracaso, generalmente se expresa frente a otro, como una forma de recordar lo fallido. Cuando esto sucede, por lo regular se busca ocultarse, en este caso, puede que los sujetos alcohólicos busquen a la misma institución como una forma de ocultamiento, y dentro de la misma, en el grupo de reflexión y el taller, les

costaba mucho identificar sus emociones o los actos que anteceden su internamiento, algunos tardaron en hablar de lo que les sucedía y se notaba que les era difícil contarlos, tal vez por un sentimiento de vulnerabilidad o exposición (Cfr.: Ahmed, 2015, p.165).

También es importante asociar, que el **dolor** tiene una relación íntima con la **vergüenza**, ya que este sentimiento el sujeto lo siente sobre sí mismo, puesto que es consciente de que la **culpa** la tiene él, sin embargo, para que esto suceda es importante que haya testigos, porque cuando los demás han visto lo que el sujeto ha hecho, es que se genera este sentimiento de desagrado (Cfr.: Ahmed, 2015, p.168).

De igual manera, para concluir este tercer apartado y dar un cierre general a los otros anteriores, podemos decir que tanto los sucesos que desencadenaron el origen del programa de AA, la historia del cómo se constituyó AA como institución a partir de la publicación del Libro Grande, y con ello, el sentar las bases de lo que es AA en torno a la literatura: el ser alcohólico, la familia y la espiritualidad. Han resultado en la manera en que el grupo se conforma como tal, y que, dentro del terreno de investigación, esta grupalidad es lo que permite que los procesos grupales de aprendizaje se den dentro del mismo con el establecimiento de vínculos, la socialización del conocimiento y la forma en que el sujeto alcohólico experimenta su estancia dentro del grupo. Pues lo enseñado es interpretado por el sujeto de acuerdo a sus experiencias pasadas, pues como ya hemos descrito, el padrino o quien se encarga de enseñar, no define que el saber del sujeto alcohólico se adjudique, con ello, podemos decir que, entonces las *significaciones imaginarias sociales* así como la identificación están ligadas al sujeto, pero esto no exime la significación que el mismo grupo da a quienes forman parte de él, pues este imaginario colectivo es lo que permite la reproducción de la institución y su prevalencia en la sociedad.

En el siguiente apartado buscamos hacer un análisis detallado, haciendo uso de los fragmentos transcritos de los grupos de reflexión a lo largo de nuestras visitas en el grupo, en el cual desglosamos de manera más concisa los tres aspectos más importantes que percibimos dentro de la institución AA, que es lo mencionado en el *Apartado 2*; el ser alcohólico, la espiritualidad y la familia.

Apartado 4: Análisis del Grupo de Reflexión y del Taller “Alcoholismo y emociones”

Este apartado corresponde al análisis del discurso que logramos escuchar en el terreno de investigación, que corresponde al grupo de reflexión y al taller aplicado en la institución *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*, donde tuvimos diversos participantes debido a que por cuestiones ajenas a nosotras hubo momentos donde algunos de los integrantes con los que estuvimos trabajando abandonaron la agrupación por diversos temas; como concluir su tiempo en el anexo, decisión propia o recurrir a escaparse del lugar, por lo que actualmente los miembros con los cuales trabajamos ya no se encuentran dentro de la agrupación.

Logramos determinar las líneas de análisis debido a lo que escuchamos dentro del discurso grupal y a la observación que realizamos en cada sesión, llevándonos a notar que el significado de *ser alcohólico*, la espiritualidad y la *familia* fueron constantes en los testimonios de los miembros, aunado a ello, las emociones y sentimientos acompañaron las experiencias, tomando un valor importante en la forma en que los sujetos alcohólicos significan estos tres ejes a partir de cómo viven su proceso dentro del grupo y la influencia de sus emociones.

Estas se ordenan de acuerdo al como las fuimos abordando en el *Apartado Dos*, dentro de las mismas se incluyen aspectos del grupo, grupalidad, enseñanza-aprendizaje y emociones, esta última estuvo muy presente ya que el taller que realizamos tuvo como fin el abordar este tema a demanda de los mismos miembros del grupo con el que en su momento, estuvimos colaborando.

Asimismo, nos parece correcto enfatizar, que las siguientes líneas de análisis, se basan en las transcripciones, resultado de una serie de sesiones que llevamos a cabo en el grupo, en la cual se excluyen nombres, entonación de voz, gestos y poses. Simplemente seleccionamos los fragmentos más significativos que encontramos en nuestro análisis general.

4.1 Línea de análisis: Ser alcohólico

4.1.1 Alcoholismo y sus significaciones

Como primera línea de análisis consideramos empezar con las *significaciones imaginarias sociales* que tenían los integrantes del grupo de lo que era ser alcohólico para ellos, tomando en cuenta lo que escuchamos en sus discursos, pudimos notar que este eje de análisis abarca el alcoholismo, como se ven ellos mismos, como los ven los demás así él como la institución de AA, específicamente el *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*, les instituye una idea de lo que significa ser alcohólico.

Como ya mencionamos con anterioridad, comenzamos realizando un grupo de reflexión y un taller, los cuales trabajamos alrededor de las emociones por lo que nos es importante mencionar que en torno a todas nuestras líneas de análisis existirá un *atravesamiento* de los sentimientos y emociones que los anexados llegaban a mencionar en sus participaciones.

Tenemos claro el concepto de las significaciones imaginarias sociales porque es algo que ya hemos trabajado con anterioridad, pero de manera general podemos decir que en este caso nos referimos al sentido que le dan los alcohólicos a su padecimiento no solo a través de su propia subjetividad, sino que también considerando los *atravesamientos institucionales* que llega a tenerse, en esta línea principalmente será AA y familia.

A partir de esto, queremos citar ciertas participaciones del grupo, primero en relación de lo que significa el alcoholismo en sus vidas, en la que se logra ver cómo es una enfermedad que es *acaparadora*, la cual los inhabilita de muchas maneras, y en varias ocasiones es mencionado incluso desde la *dependencia biológica* que se desarrolla hacia la misma sustancia.

“Para mí es una enfermedad más que nada porque la sustancia entra al cuerpo y a la sangre, ya no puedes estar a gusto, depende de lo que consumes, el cuerpo ya lo retiene [...] O sea, no te das cuenta en qué momento ya dependes tanto de eso, sino que te das cuenta cuando ya de plano, ya no puedes salir de ahí [...]”

A partir de esta cita podemos ver como la entrada a esto que llamamos alcoholismo es *progresiva*, de lo cual muchas veces el mismo sujeto no es consciente, y como mencionamos en el *Apartado Dos* de este mismo trabajo, se describe a este ser alcohólico viviendo en una *lucha interna constante*, sintiéndose atrapado en un ciclo,

esto lo podemos ver de igual manera en lo que se nos llegó a mencionar el grupo, donde el alcohólico no se da cuenta de su situación sino hasta que ha llegado a un punto que podría considerarse de no retorno, antes de esto tienen una creencia de que de verdad pueden controlarlo, y que cuando tomen la iniciativa de hacerlo lo lograrán, pero cualquier situación comienza a ser un pretexto perfecto para poder consumir alcohol.

“Si voy a comer, pero necesito un alcohol, necesito ponerme medio pedo para que me empiece a caer otra vez el alimento y pues yo decía, pero pues me volvía a empedar y ni comía y nada más era para emborracharme y pues la vida era despertar, alcoholizarse, drogarse y me volvía a dormir y la misma ¿no? despertar, alcoholizarse, y drogarse [...]”

A partir del nacimiento de esta dependencia al alcohol igual comienzan a darse sentimientos negativos en el sujeto, como los que llegamos a mencionar de igual manera en el *Apartado Tres*, que hacen referencia a la tristeza o depresión, la culpa y una repugnancia o sentimiento de insatisfacción consigo mismo, lo cual está mediado por las impresiones que tienen de sí mismos y que los demás tienen de ellos.

“Como dice mi compañero. Porque...porque si no anda uno sin ganas, todo jodido, no quieres hablar ni hablarle a nadie...pues si...no tienes ánimos de nada, muchas veces no tienes ánimos de vivir...o sea ya te empiezas a deprimir... dices “sabes que ya, no le encuentro sentido a mi vida...y... pues ya no quiero vivir [...]”

Podemos observar, que su llegada a la institución AA es un antes y un después para la adicción que tienen, es ahí cuando logran hacerse conscientes de que de verdad tienen un problema con el cual ellos mismos no pueden lidiar solos y necesitan de la ayuda de un otro para continuar, en el caso de AA, la grupalidad de la cual igual ya hablamos con anterioridad, forma un papel muy importante en la búsqueda de la recuperación, ayudando a formar una conciencia colectiva del momento similar por el que están pasando.

“Pues ahí me di cuenta ¿no? que ya no, ya no puedo probarla, si y te digo, yo solo empiezo con una cerveza y pues ya cuando me doy cuenta ya pasaron como 4 a 5 días, y este pues saber que no se ni lo que dices ni lo que dije ni donde andaba, pero ya me di cuenta de que ya no, ya no puedo [...]”

Ahora, alrededor de la significación del ser alcohólico también llega un entramado de sentimientos y emociones de las cuales comienzan a hacerse conscientes a partir de sus interacciones con el grupo de AA, si bien todos estos llegan a ser subjetivos y muchas veces aquello que le causa dolor a uno no es lo mismo para el otro, sí en el

caso de los alcohólicos pudimos notar una constante identificación con el sentir del otro, no solo a partir de la repetición de ciertos sentimientos u emociones en sus discursos, sino de igual manera al estar en las sesiones podíamos notar desde un tema físico como se mostraban de acuerdo con lo que decía uno u otro de los participantes. Dentro del grupo pudimos notar mucha frustración, para algunos eran las primeras veces que estaban en un grupo, pero para otros ya eran varias veces las que recaían y simplemente no lograban mantenerse estables sin estar en el grupo.

“Estaba frustrado porque no podía trabajar, no podía ganar lo que ya estaba acostumbrado a ganar, no estaba viviendo como me gusta vivir, muchas veces no vives bien, pero tratas de llevarlo lo mejor posible [...]”

“En el momento en que estaba yo bebiendo [...] empieza la culpabilidad en mí y ya quisiera que se acabara todo, ya quisiera que se terminara la botella, que amaneciera ya y pienso en qué; “no lo hubiera hecho wey, ya la regué ya volvió a pasar lo mismo conmigo”, para mí es un sentimiento de culpa a las dos horas o tres horas que empecé a consumir que ya no me aguanto [...]”

Si bien el alcohol les genera mucha culpa y frustración, también en su discurso pudimos notar que era como una herramienta para lograr escapar de su realidad, cuando tenían problemas o alguna situación difícil en su vida que les impidiera avanzar, lo único en lo que lograban pensar era en alcoholizarse, a veces ni siquiera les gustaba el sabor, simplemente era poder tener la sensación de tranquilidad aunque fuera por poco tiempo, ya que al estar sobrios igual está presente una gran angustia hacia lo que podría pasar en el futuro, piensan en las posibles consecuencias que tendrá todo lo que han hecho en estado de ebriedad, y por eso igual es más fácil para ellos tratar de mantenerse alcoholizados el mayor tiempo posible.

“[...] yo puedo llegar a tomar un chingo y me da miedo llegar a hacer cosas que no debo, ya alcoholizado...y lo junto con la tristeza porque al día siguiente me siento triste conmigo, digo “hijo de su puta madre que hice, quien sabe, pero yo me puse hasta el culo y hasta la madre [...]”

Ahora, si bien hemos estado hablando de lo que significa el alcohol en los sujetos del grupo, no es necesariamente lo mismo a como se significan a sí mismos como sujetos alcohólicos. Son muchas las maneras en que se ven como alcohólicos, pero una de las características más mencionadas es que es algo para toda la vida, cito; *“ya un alcohólico-drogadicto como yo ya es para toda la vida, debes de estar todo el tiempo en una agrupación para que no me vuelva a drogar”*, teniendo esta nueva dependencia que ya no es a la bebida sino al grupo, de alguna manera podríamos

decir que el grupo pasa a ser un lugar seguro en el cual encuentran el refugio que antes encontraban en la bebida.

Al lograr reconocerse como alcohólicos también comienzan a visualizar de mejor manera el daño que han llegado a hacer a los demás por este problema, sin embargo muchas veces igual sirve para justificar sus actos porque el alcohol para ellos es algo que los cambia por completo, no son personas “como los demás” y no pueden comportarse de la misma manera, con esto podríamos decir que igual generan una barrera con todos aquellos que no forman parte del grupo, llevando igual a sentimientos de incompreensión fuera del mismo y tal vez con esto, sin ser conscientes, contribuyen a depender aún más de la institución de AA.

Otro de los conceptos más mencionados durante el discurso del grupo es el de considerarse como un enfermo emocional, aquel que no logra tener una buena gestión de sus emociones, y en este caso recurre a la bebida para escapar de las mismas emociones, o en otros casos, de ser capaz de expresarlas. Se ven a sí mismos como personas hipersensibles, que no reciben los estímulos de la misma manera y que viven sus emociones de una manera más intensa que la gente “normal”. Por lo tanto, pudimos ver el papel central que juegan las emociones en el sujeto alcohólico, si bien cuando les llegamos a preguntar de manera directa si consideraban que sus emociones o sentimientos influyen, ellos decían que no pero dentro de sus discursos comenzaron a dar cuenta de que en realidad sí influía cuando se trataba de tomar decisiones alrededor del consumo de alcohol o en torno a poder expresar quienes eran de verdad, sin miedo a sentirse juzgados porque después podían justificarse con que estaban bajo los efectos de la sustancia.

“Bebo y me drogo porque no me gusta como estoy viviendo, o quiero fugarme de mi realidad, es eso. [...] me di cuenta de que era un enfermo emocional [...] porque mis emociones obviamente vienen desde una niñez. Yo ya era rebelde, callado, tímido, obviamente mis emociones siempre fueron reprimidas...”

De igual manera, consideramos importante analizar cómo los significan otros sujetos no alcohólicos, haciendo referencia a lo que mencionamos en este mismo apartado relacionado a la repugnancia, la mayoría de los integrantes del grupo comparten la idea que estando fuera como cotidianamente se encontraban no hubiese sido el mismo trato que se les da dentro de la institución, ya que ellos describen que todo su dinero iba destinado a tomar o comprar cosas relacionadas a su adicción, por lo que

se olvidaban de sí mismos, dejándose estar “sucios”, “miados”, “puercos”, entre otros adjetivos.

“Es normal porque así andas, borracho y drogado, la gente que te ve en la calle, hasta la de la tienda, la del vecino, pues ya todo el mundo te ve así, y nadie te dice nada, porque piensan “siempre anda borracho” o “siempre anda drogado”, hasta el día que no te metes te sientes raro (inaudible), ¿qué van a decir de mí?”

De igual manera, también podemos ver cómo el ser alcohólico pasa a no solo ser una parte de su identidad, sino que para ellos es aquello que los define y al pensar en perder esa parte de sí mismos, comienza igual una crisis, después de hacer que toda su existencia girará en torno al alcohol, al tener que alejarse de ella necesitan algo más que los sostenga, y en este caso podemos suponer que pasa a ser el grupo, y aunque siempre se verán como alcohólicos, ahora tienen un nuevo propósito, que es llevar a más sujetos como ellos a la recuperación, dejan de tener un sentimiento de rechazo y de insuficiencia, porque ahora ese problema que los ha hecho sufrir tanto va a ayudar a alguien más a estar mejor.

“[...] si afecta de alguna manera, no tanto como un principio, pero si como que te llega, así como un madrazo, como a ti que te importa ¿no?, que digan no es que tu no porque eres un drogadicto, un borracho... y es que entonces si llega a ver cómo algo así como un rechazo [...]”

Ahora, creemos igual muy importante analizar con más profundidad el papel que tiene la institución AA en el sujeto alcohólico, como mencionamos anteriormente, a través del grupo los alcohólicos encuentran un nuevo objetivo de vida, que es ayudar a sus semejantes. En el *Apartado Tres* hacemos mención de la institución de AA y como está es un proceso de enseñanza y aprendizaje, pues al estar interactuando con los demás sujetos se hace una retroalimentación de las experiencias que comparten, sin embargo, notamos que una de las posibles problemáticas en el *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc* es la rigidez que llega a tener el dispositivo, donde existe una mediación estricta de las interacciones que tienen unos con otros en las juntas programadas en el día, ya que la dinámica diaria de AA es distinta a la que llegamos a manejar nosotras en el taller, pues al pasar a tribuna no se permiten distracciones de los sujetos que están escuchando, limitando así el diálogo entre ellos.

“[...] por ejemplo; ahorita para mí esto es un desahogo, es como si estuviera hablando con él o con él, luego nos ponemos a platicar de lo mismo “es que me dan ganas de volver a meterme”, creo que aparte de la tribuna el estar platicando con los compañeros es bueno; nada más que muchas veces los padrinos nos prohíben hacer eso [...] es que no puedes estar hablando con el compañero y son situaciones que

tienes que trabajar muchas veces solos y hay veces que no se puede trabajar las emociones solo, tienes que tener a alguien que te escuche.”

Como lo hemos explicado con antelación el taller que nosotras llevamos a cabo lo hicimos con la finalidad de poder tener un dispositivo en el cual los sujetos pudieran compartir como es la experiencia dentro de la institución de AA, de la cual ellos hacen mención como una terapia de la cual dependen completamente, ya que como mencionamos, ha sido una parte fundamental para entender la enfermedad que padecen, a partir de AA ellos han establecido una significación distinta de su enfermedad, donde ya son capaces de sentir culpa o entender que lo que hacen está mal, sin embargo es una conducta que siguen repitiendo, la única distinción es que gracias a AA tienen ahora las herramientas para saber qué hacer cuando quieran volver a estar sobrios y tener un mayor control de sí mismo.

“En comparación a ellos yo llevo ya doce años en Alcohólicos Anónimos y en donde yo empecé pues a tener consciencia, desde que empecé a tener consciencia, sigo consumiendo, pero cada vez que pasa eso, entro en un sentimiento de culpa y el problema que por lo emocional soy una persona que aparte de que me convertí en una persona codependiente de las personas con las que viví [...]”

Al entrar en la institución de AA se lleva a cabo una resignificación del ser alcohólico, o incluso puede que sea la primera vez en que se plantean de verdad lo que significa el ser alcohólico en sus vidas, de igual manera la gestión de las emociones si bien no es abordada siempre de manera directa, el hecho de poder subir a tribuna y expresarse les da la oportunidad de hablar cosas que tal vez antes de la institución no habían logrado expresar, así como también un sentimiento de comunidad y comprensión con los demás integrantes, generando empatía al darse cuenta que no son los únicos que se sienten de cierta manera.

“Bueno, si llegué yo por mi propia voluntad, es porque yo quiero alivianarme dentro de lo emocional, ahorita pues estoy aceptando todo, como hayan quedado las cosas allá afuera, si yo salgo y mi trabajo ya no lo tengo, pues al final de cuentas es consecuencia de todo lo que hago [...]”

No solo es a partir de sus interacciones con los demás anexados, sino de igual manera el papel del padrino es muy importante, ya que es como un guía para ellos, como en el caso de los maestros en el aula, donde se cree que entre más tiempo tenga uno de experiencia, mayor conocimiento y sabiduría tiene en torno al tema, por eso la palabra del padrino muchas veces puede ser como “sagrada”, es a través de los padrinos que comienza un trabajo de aceptación de sus emociones y sentimientos,

que les ayuda a sobrellevar de mejor manera sus estados de sobriedad, y también a veces los lleva al entendimiento de su alcoholismo.

“[...] También tienes que aprender a disfrutar el dolor, o sea, que ahora no te puedas refugiar en una copa o en una dosis de droga [...] Entonces, al día de hoy, eso duele, pero como me decía mi padrino a mí; “debes de aprender a disfrutar del dolor”, porque a nosotros nos dicen que el dolor es la base o el yunque [...]”

Si bien en el *Apartado dos* hacemos mención de que el único modelo de tratamiento “exitoso” para los alcohólicos hasta ahora ha sido AA, también como ya mencionamos, muchas veces la rigidez que existe dentro del mismo es complicada, dificultando que todo el grupo logre cumplir su “tarea”, entendiendo a la tarea como el objetivo que tienen en común, en este caso es el de dejar la sustancia. Para algunos, no es funcional el método que encuentran dentro del grupo, el tener que estar privados de su libertad, y muchas veces con personas que solamente tienen en común la bebida, les es difícil, no todos van voluntariamente, la mayoría está ahí por solicitud de sus seres queridos o círculos más cercanos, porque como comentamos, ellos no logran realmente significarse como alcohólicos antes de su llegada a AA, no son realmente conscientes de que existe un problema, esto podría aplicarse más para aquellos que están por primera vez en un grupo. Para los que han tenido alguna recaída, es visible que el proceso de estar anexados y dentro del grupo es más cómodo y “ligero”.

“Más que yo creo que lo que él está comentando, al principio cuando no conoces el...programa, si no la forma en que trabaja un grupo, si te sientes sometido, te sientes restringido, reprimido, controlado. Es algo que por la gobernabilidad de uno no lo quiere aceptar, simple y sencillamente que te paren [...] soy una persona que me es bien difícil manejar este programa de AA, al grado que tuve que empezar a sustituirlo con otras sustancias, porque no, no me sentía yo a gusto [...]”

Por último, podemos mencionar que el hecho de llegar a AA conlleva un reconocimiento o una resignificación del ser alcohólico, donde vemos que en realidad hay muchos factores que influyen para el éxito o no, de su recuperación, sin embargo, podemos ver el papel de las emociones como algo central, aun cuando los sujetos no son totalmente conscientes de ello. Ahora, por otro lado, a lo largo de su discurso pudimos notar algo que juega igual un papel importante, que lo abordaremos en el siguiente eje de análisis, relacionado a la espiritualidad.

4.2 Línea de análisis: Espiritualidad

4.2.1 Dios: entre la aceptación y la negación

El segundo eje de análisis a abordar en esta investigación es la espiritualidad, de donde se desprende la base del dispositivo grupal de AA, porque es una herramienta que permite al sujeto alcohólico depositar sus esperanzas en un poder superior o Dios, al ver la recuperación de otros, que considera sus iguales.

Si bien la espiritualidad y su relación con los sujetos siempre ha estado presente en las formas de vida de quienes tiene una creencia a un ser superior, y que a menudo se relaciona con una religión, tiene como fin universal la de crear una sensación de paz, dar un propósito en la vida, mantener una sana relación con los demás y a partir de dichas creencias dar un nuevo sentido a la vida. Como bien sabemos, Dios es una figura considerada incorpórea, no obstante, dentro del grupo AA, tiene una connotación distinta, aunque puede tomarse desde esta vertiente, también tiene otros caminos.

A lo largo del apartado, se usará Dios o poder superior, como iguales, ya que en la literatura se mencionan ambos de manera indiscriminada, por lo que los usuarios lo usan de la misma manera en su discurso.

En nuestros primeros acercamientos, se advierte una especie de barrera, por lo que la recurrencia de este criterio no se presentó de manera frecuente, sin embargo, consideramos importante darle un lugar en nuestra investigación, porque las pocas veces que se mencionó resultó ser diverso para los miembros su relación con Dios o ese poder superior, igualmente es un aspecto que tiene un lugar importante en la literatura de AA, ya que es a partir de esta espiritualidad singular y colectiva, que se puede dar una rehabilitación y con ello el mantenerse en abstinencia por tiempo prolongado y sin volver a recaer.

Por lo mismo, contemplamos importante contar con referencias teóricas que constituyen a la institución de AA, por lo que nuestro sustento teórico será el Libro Grande, principalmente para lo que significa la espiritualidad dentro del mismo.

En los apartados que se enfocan en la espiritualidad, que son *Nosotros Agnósticos*, *Cómo funciona* y *En acción*, condensa una serie de formas y significaciones en torno

a la importancia de la espiritualidad y el programa de Alcohólicos Anónimos. Retomando esta teoría ya desarrollada en el *Apartado Dos*, se define a los agnósticos como aquellos no creyentes o ateos, haciendo hincapié en lo complicado que puede ser para un sujeto que no cree en un Dios recuperarse a *falta de poder*, no obstante, si no se quiere creer un ser superior, basta con creer en uno mismo para resolver el problema, además, esto es algo que se pudo ver en el terreno de investigación, muchos, sino es que la mayoría, al principio muestran cierta renuencia porque el buscar un poder en un otro, significa ser débil para el sujeto alcohólico, pero cuando se ha logrado es que se da esta consciencia de un cambio y, a partir de entonces es que se establece una relación con ese Dios, para dar paso a una nueva actitud ante Dios, él sujeto mismo y con el otro. Por lo que el integrarse a esta nueva significación de lo que implica creer en un poder superior, es que se les pide a los sujetos tratar de encontrar ese ser superior que los ayude a salir de su problema.

Dentro de esta literatura se pretende tener este proceso espiritual, acompañado de los 12 pasos que se relacionan con Dios, como una forma de desarrollar poco a poco este despertar espiritual.

Al leer las transcripciones, y teniendo como antecedente que algunos miembros apenas estaban iniciando su proceso, mientras que otros ya habían pasado por ese grupo, es que encontramos dos puntos de vista contradictorios en cuanto a Dios o el poder superior, ya sea como culpable o salvador, según sea el caso.

Para comenzar con este análisis tomaremos el siguiente fragmento, que resultó de la primera sesión del grupo de reflexión:

“[...] decir que a lo mejor llegas a tener un Dios, pero llega un momento en el que el vicio, esa droga o alcohol la llegas a tomar como tú Dios, ¿por qué? Porque en mi caso, no podía hacer nada si no estaba drogado o estaba borracho, yo me tenía que levantar [...]”

“[...] igual despertaba y lo primero que pensaba no era en darle gracias a Dios por un día más, si no parecía un loco un robot porque sólo pensaba en la piedra, en la piedra en la piedra [...]”

En esta primera referencia se puede ver que los sujetos alcohólicos antes de entrar a un grupo o incluso cuando recaen, depositan su fe, esperanzas, propósito y motivación de vida en la misma sustancia, este desplazamiento puede deberse a que durante la etapa en la que tienen una dependencia total al alcohol o alguna otra

sustancia, es lo que les da ese poder que necesitan para hacer sus vidas, no encuentran paz en ninguna creencia, y por eso mismo, se llegan a desapegar de su familia o de quiénes se preocupan de ellos, adoptando ahora una vida solitaria, en la que la sustancia sirve como refugio o escape a los problemas que tienen. En este caso, podemos decir que el concepto de Dios está concebido de distinta forma, dándole una connotación negativa, posicionando a las sustancias tóxicas, como el pilar que les da un motivo por el cual seguir con sus vidas, podría decirse, por una falta de voluntad propia. No obstante, cuando intentaron abocarse a alguna religión o creencia, su familia no lo consideró suficiente, recurriendo a otras prácticas menos convencionales.

“[...] hasta brujos me llevaron para poder quitarme mi drogadicción porque decían que me estaban embrujando y ya sabes las creencias [...]”

Lo que nos reafirma la base teórica que menciona entonces que un Poder Superior por el cual vivir, para ellos puede ser depositado en otros objetos, personas o prácticas que puedan dotar de sentido sus vidas, darles un poder por el cual vivir y una esperanza, aun así, al tampoco ver resultado en estas otras prácticas, posiblemente las esperanzas de una recuperación se veían muy lejana para ellos.

Según sus testimonios, es hasta que encuentran el *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*, que comienza una resignificación de lo que es Dios, porque ven un lugar o algo más allá de donde pueden depositar sus fe para recibir la voluntad y el poder de dejar la bebida. Tomando en cuenta las sesiones subsecuentes, podemos resaltar que la espiritualidad se acompaña de manera estrecha, de las emociones, ya que el entrar al agrupamiento y abandonar una forma de vida de un día a otro, puede generar sentimientos de estrés, depresión, desesperación, los cuales se potencian y se remueven constantemente, porque no abandonan la idea de regresar a su vida habitual, algunos permanecen cuando hacen consciente que su problema es emocional, como ellos mencionan en tribuna. Mientras tanto, algunos otros abandonan el programa, y regresan solo cuando han aceptado su alcoholismo.

En este caso, la espiritualidad les sirve como un freno a todo lo que les provoca el dejar de consumir alcohol y a la abstinencia por la que pasan, lo cual tanto mental como físicamente es difícil. Como bien dijimos, los sentimientos y emociones están a

flor de piel y el único apoyo que tienen los sujetos son los padrinos, el cual es encargado de fungir como guía y un apoyo para quiénes están ingresando, los medias luces, o para lo que ya concluyeron su programa, pero siguen asistiendo a las juntas.

Sin embargo, consideramos que esta contención emocional, solo se remite a la literatura y a recordarles el por qué están ahí, las fallas que han tenido y por qué necesitan seguir, para simplemente recomendar, lo que vemos a continuación:

“[...] estábamos aquí, aquí lo que te dicen este... “No pues avientate la oración a la serenidad, un padre nuestro”, darle la vuelta, pero en el momento no es como tal de que digas; “Ay Diosito perdóname” NO, sino que quieres darle en su madre [...].”

Nos parece que está mala aplicación de la espiritualidad, puede llegar a crear en los miembros una especie de resentimiento, ya que no obtienen lo que necesitan, no tiene respuestas a sus preguntas y no pueden sentirse tranquilos y calmados solo con rezar, aun así, funciona como un espacio para la reflexión e introspección.

Hasta cierto punto pudimos notar que dentro de este grupo no se ve una forma adecuada en cómo se abordan estas emociones y/o sentimientos, pues, así como este fragmento, muchos otros comentaron que a veces culpaban a Dios por todo lo que les sucedía, por no haber escuchado sus peticiones, por no nacido de otra forma, por haber tenido familias disfuncionales e incluso por no darles la voluntad suficiente para sobrellevar su enfermedad. Otro aspecto para resaltar es el lenguaje agresivo encontrado en *“sino que quieres darle en su madre”* posiblemente se podría interpretar, que desbordan esa misma agresividad hacia ese poder superior, como una forma de reclamo o reproche por cómo los ha tratado la vida; de una manera agresiva, así que corresponden a ello de acuerdo a lo que el sujeto cree que merece.

Tomando en cuenta lo anterior, posiblemente la espiritualidad sería más efectiva si el padrino no desvía el apoyo que se demanda a la literatura, más bien considerar que alrededor de la espiritualidad y de las emociones, se congregan un sin fin de sujetos con experiencias, sentimientos, subjetividades y formas de ser y de pensar tan diversos, y que es a causa de la literatura que se ven a los sujetos desde una clasificación que cada quién hace con base a la misma, por lo que resulta interesante observar cómo la espiritualidad es un intento de la institución por moldear sujetos de una determinada forma, con solo una forma de sentir y actuar.

Creemos pertinente que la espiritualidad es un concepto que, si bien ha ayudado a los sujetos que han pasado por este grupo, también sería más eficaz, en tanto se ponga un límite de lo que sí puede ser resuelto por este y que no. Ya que como se puede observar a continuación, los sujetos alcohólicos al principio pueden significar al grupo como una religión, sin embargo, conforme van estando más tiempo, es que se dan cuenta de la diferencia existente entre el Dios religioso, y el Dios “amoroso tal como se exprese en la conciencia del grupo”, según la literatura.

“Luego siento que este programa de AA es como la religión, que es algo que hicieron para someter a masas; pero al final de cuentas si es bueno.”

Ya que se auto diagnostican *enfermos emocionales*, consideramos que, si la espiritualidad se acompañará de una forma adecuada en el abordamiento de las emociones, el significado que se le daría a Dios no recaería tanta veces en el reproche, porque el sujeto cuando se acerca al padrino; que es el más experimentado y recibe este único método, los puede llevar a la frustración, y debido a ello, también el sujeto busca a quién responsabilizar de lo que le suceda. Por lo que, pensamos que es importante, que el padrino se ponga en un lugar de escucha y apertura, que le dé su lugar al no compararlo con los demás, que no se dirijan a ellos desde una posición de poder o que simplemente guarden silencio y no interrumpan mientras el otro está hablando, para que poco a poco el sujeto se haga responsable de lo que hace y siente, sin llevar la culpa de él a otros. Puesto que, en muchas ocasiones los mismos sujeto nos expresaron su descontento, ya que ellos son conscientes del peso emocional fuerte que tienen, y el pensar que fuera de la agrupación la vida sigue, tienen que hacer cosas y resolver otras más; muchas de las veces relacionadas con la familia, es que están atiborrados de sentimientos y pendientes, lo que claramente puede obstaculizar su tratamiento. Sin embargo, al no haber apertura, ya no sienten la confianza de pedir hablar con un padrino.

Además, estimamos necesario que se dé un espacio seguro en donde no se sientan juzgados, dado que regularmente tienen pensamientos catastróficos, se sienten insuficientes y por supuesto, culpables, porque a través de la espiritualidad ellos hacen su *inventario personal*, y claro, les despierta sentimientos que ya aclaramos en el *Apartado Tres*, como el miedo, el odio, la culpa, la vergüenza y el dolor, mismos sentimientos que de acuerdo a sus testimonios son invalidados. Esto lo mencionamos, porque en nuestras visitas al terreno de investigación, después de

terminada la sesión, algunos se acercaban para hablar alguna situación o a externar algún sentimiento, ya que nos decían que los padrinos muchas veces los hacían sentir peor, hasta llegar a un punto de querer consumir sustancias de nuevo por lo mal que se terminaban sintiendo.

En cuanto a las emociones, notamos lo siguiente:

“[...] ya no quería salir, tenía miedo [...]”

“[...] le tengo miedo. Fumármela y estar comprando me da miedo, porque ya no me pone como antes, no pues ya tratar de cambiar, ahora sí quiero [...]”

Como podemos apreciar, el miedo, es el más constante, porque para ellos salir significa reencontrarse con viejas amistades, sin embargo, la disposición que tienen de apegarse al programa y al grupo los hace tener de cierta forma un ancla, en este caso puede ser el grupo o un Dios o Poder Superior, para hacer valer el *solo por hoy*. Como ejemplo, la siguiente cita:

“Y así me di cuenta de que ya no podía, necesitaba esta agrupación o estos centros, para poder desintoxicarme, es un proceso de noventa días, tres meses, pero ahorita pues ya llevo tres noches durmiendo y digo; “a la madre, era muy fácil”, pero no, no es fácil. Pero ya quieres volver a salir, lo más correcto es querer irse ya, pero no, debo de cumplir tal cuál es mi proceso para así ya no agarrarla yo, tengo que venir a mis juntas, muy a huevo, a huevo, a huevo, porque ya no puedo, ya lo intenté yo solo y no más no.”

Así como algunos no están de acuerdo por cómo se lleva el grupo, no conciben a Dios de una buena forma, hay otros más que consideraban su estancia en el grupo como una salvación de Dios, un renacer o una segunda oportunidad.

“En lo espiritual, pues este... pues si Dios me está dando la oportunidad de estar aquí nuevamente, también ya lo siento, ¿no?, en lo emocional, ahorita estoy bien, el problema es cuando salgo, cuando salgo, cuando veo las cosas como están, mis emociones cambian y ya no las puedo controlar.”

No obstante, no se puede dejar de lado lo emocional, ya que como hemos insistido en muchas ocasiones, es un aspecto que está latente, partiendo de esto, y de que ya lo hemos reiterado, consideramos pertinente que para este grupo, si sería necesario pedir la intervención de un psicólogo, que les de los recursos necesarios para afrontar sus situaciones emocionales dentro y fuera, ya que la mayor preocupación que encontramos es el *¿qué haré cuando salga?*, si bien el grupo mismo es una contención es necesario preparar a los sujetos alcohólicos para que cuando estén

fuera del grupo y se estén en una situación de riesgo, tengan el conocimiento para saber cómo actuar.

Notamos, que, al pasar las sesiones, quiénes al principio estaba renuentes, habían terminado cediendo ante esta consigna, de que es indispensable creer en algo, no importa el que; puede ser un objeto, una persona, el sujeto mismo, o el Dios de una religión, con tal de que este poder superior les ayude a eliminar por completo los pensamientos o actos perjudiciales, y así tomar a este como una manera de enfrentar a sus emociones. Así como un acompañamiento para salir de su soledad y falta de apoyo.

“[...] solamente Dios sabe si ya no llego por eso acá ya no quiero jugarle como dicen aquí...jugarle al chungón, que te sientes bien chingón [...].”

“[...] ya cuando me doy cuenta pues necesito ayuda, ya como dijeran aquí, ¿verdad?, -ya la tienes bien atravesada- [...].”

“[...]no pues le doy gracias a Dios que no me drogue y no me alcoholice ¿no? Pero pues yo digo más que nada, darle gracias a Dios que todavía te tiene vivo porque aquí encerrado pues no pasa nada [...].”

A partir de estos testimonios, nos podemos dar cuenta, que aun cuando los miembros, no logren creer en un ser intangible, pueden depositar su fe en el mismo grupo, otros miembros, el padrino o él mismo. Los cuales son palpables, ya que para algunos un Dios no tiene corporalidad, para ellos sí, necesitan saber qué existe, y que pueden recurrir a ello cuando lo necesiten.

“[...] y ahora si apegarme a una agrupación como esta, y como aquí me dice, que están recuerde y recuerde, yo prometí quedarme un año aquí, porque es el más difícil, yo una vez me aventé ocho años con un padrino y por despegarme salió lo mismo.”

Siguiendo con la espiritualidad, en lo descrito en el *Apartado Dos*, aclaramos que no se debe imponer ninguna religión, sin embargo, durante nuestras visitas, notamos que retomaban la frase: *“Señor, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que sí puedo y la sabiduría para distinguir la diferencia”*, la cual se ha convertido en el lema de la institución. Al principio pensamos que era una imposición, pero, simplemente es un frase que se tomó de un texto porque se ajusta a las necesidades de un sujeto alcohólico y se coloca como punto focal de la espiritualidad, y probablemente como una forma de fijar las enseñanzas de la agrupación, principalmente sobre la aceptación y la lealtad al grupo,

aquí es importante reiterar que este Dios del que ellos hablan, es un Dios de la misma agrupación, no necesariamente debe relacionarse con alguna religión, aunque si el sujeto alcohólico también lo cree pertinente, también es válido, simplemente este Dios, es la puerta al cambio y a la recuperación, es alguien en quién creer.

Partiendo de las enseñanzas, y el cómo también interpretan lo que aprenden a partir de la espiritualidad y de la aceptación, es que se ganan el derecho de llevar el mensaje a otros alcohólicos, dar paso al intercambio de experiencias y de tomar el lugar, tal vez de ese poder superior, cuando se es necesario para algún nuevo integrante, sujeto en rehabilitación o rehabilitado. Que como bien mencionamos en nuestro desarrollo teórico, tiene que ver con el *ir a compartir*, como una forma de predicar los fines del grupo y cómo es partir de este que se puede llegar a la sobriedad.

Por otro lado, es importante resaltar, que tanto la agrupación como el creer en un poder superior es una forma de salir de la soledad, porque muchos de los sujetos, a consecuencia de su adicción se quedan sin redes de apoyo.

“ [...]y pues tener problemas en la casa, y muchas veces andas en la calle pues este, sin rumbo ¿no? andas en la calle sin dinero, no sabes a donde ir, no sabes a quien hablarle, más sin en cambio pues... te das cuenta de que... que aquí es el único lugar en donde puedes hablar cosas así [...]”

Lo que también, la institución resignifica la espiritualidad como otra oportunidad de formar una nueva familia, a la que se le da un nuevo significado de lo qué es ser una familia con ese otro que comparte experiencias y con el cual se identifica cada uno, asimismo, se puede decir que tiene una función de acompañamiento terapéutico, aunque, para que se cumpla cabalmente debería haber una intervención más controlada y dirigida a los problemas que aquejan a cada uno de forma individual y colectiva, dando resolución a aquellos malestares que denotan que la forma en que se aplica el dispositivo no es la correcta.

Esta resignificación de lo que es ser familia, resulta muy útil, ya que muchos de los sujetos han tenido una niñez difícil, en la cual han sido violentados, y esta resignificación muchas veces, reemplaza a la familia tradicional por el agrupamiento. Y por supuesto, siempre teniendo presente el Dios o poder superior, como una forma de mantenerse sobrio.

En la siguiente línea de análisis se profundizará con más detenimiento lo familiar dentro de la institución AA.

4.3 Línea de análisis: Familia

El tercer y último eje de análisis de la presente investigación es la *Familia*, la cual es la base de la socialización y el desarrollo del ser sujeto para con los demás, visto en el *Apartado Dos*. Gracias a nuestras intervenciones en el *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*, pudimos notar que esta línea fue mencionada frecuentemente por los miembros a lo largo de las sesiones, por ejemplo; cuando abordamos temas sobre su infancia, sobre las posibles causas detonadoras de su alcoholismo e incluso sobre el motivo del porque serían alcohólicos por el resto de su vida, cabe mencionar que estos temas ellos mismos los sacaron a relucir como una forma de justificar su adicción al alcohol, a las recaídas que tuvieron a lo largo de su trayectoria como alcohólicos e incluso, a la enfermedad emocional que afirman padecer.

Si bien ya mencionamos en el *Apartado Dos*, nos resulta importante decir las razones por las que nos interesa analizar la familia, entendiendo a ésta como un factor que tienen en común los integrantes de este grupo; fue cierto grado de resentimiento hacia su núcleo familiar por lo vivido en los momentos que consumían alcohol:

“[...] entonces la primera vez que yo me empecé a drogar con otras sustancias, fue porque yo le eché la culpa a mi mamá, porque mi mamá se separó de mi papá porque él también fue alcohólico y nunca entró a un grupo para más o menos ver, yo por eso el alcohol lo respeto un buen y le tengo más miedo que a la droga [...]”

“[...] yo odiaba a mi mamá, estaba bien resentido con ella y me meten a un grupo de alcohólicos porque ya no me podía controlar, ya era vandalismo, ya andaba con la banda, ya llegaba con cosas robadas, ya andaba robando estéreos, a la gente; entonces ya no me podía controlar [...]”

“[...] como mi mamá ya se había ido después de dos/tres meses que me apuntó ahí en la secundaria, me resiento con mi mamá, mi papá ya no me ve...empiezo agarrar el libertinaje, ya no me checaba la hora de salida...y... empiezo a tirar todo por la borda, me limpia a gustar el libertinaje y andar con la banda de los “panchitos”; empiezo a ser de la banda y ya [...]”

Como se puede observar en los fragmentos anteriores, hay cierto resentimiento hacia la familia o hacia una parte de esta, debido a las conductas que los padres tenían para con los hijos, de igual manera, en el *Apartado Dos* se menciona que es dentro de la familia que el sujeto se desarrolla como alcohólico e incluso fue uno de los factores más relevantes en su alcoholismo, lo cual es acertado debido a que puede

ser por el resentimiento y los recuerdos negativos que los anexados tienen sobre sus infancias que surge cierta necesidad de alcoholizarse y “refugiarse” en una adicción, posiblemente por los vacíos que sus padres pudieron generar debido a sus comportamientos, a los abandonos, violencias o carencias de afecto y comprensión con estos sujetos, de igual manera, pensamos que este vacío, en un principio, es el generador de la necesidad de estar bajo el efecto del alcohol, sin embargo, consideramos que a lo largo de sus trayectorias como bebedores, estas situaciones de su pasado podrían seguir siendo un detonante de su adicción, ya que como ellos mismos lo mencionan, el recordar el dolor generado por dichas situaciones hace mantener la necesidad de ingerir alcohol, sin embargo, podemos afirmar que no sólo es la situación familiar, sino que existen otros factores que pueden ser sumados a este sentimiento; situaciones actuales de desempleo, desamor, entre otras cosas, para potenciar su alcoholismo y buscar algún tipo de identificación.

Dicho lo anterior, estuvo la afirmación por parte de los anexados de venir de familias disfuncionales, ya fueran por violencia o abuso, mencionaron que su adicción era debido a la ausencia de los padres, de las madres o incluso a las adicciones que estos mismos llegaban a tener; también, la carencia de afecto, de atención y comprensión respecto a sus sentimientos:

“[...] La mayoría pues venimos de familias medio tronadas ¿no?, mi papá fue alcohólico, mi mamá era alcohólica, mis tíos eran drogadictos, ¿no?, el núcleo en el que estaba era feo ahí donde vivía, pero vuelvo a repetir y fijate, mi hermano tiene... es dos años más grande que yo, más, sin embargo, mi hermano es todo lo contrario a mí, no le gustan ni las fiestas, ni tomar, ni fumar, ¿no?, y yo soy todo lo contrario a él [...].”

“[...] mi mamá no estuvo, mi papá tampoco, a través de una violación a una corta edad de ocho años, y todo esto se va guardando a tal grado que me doy cuenta de qué como fui creciendo, pues no tenía con qué sacar mis emociones, ese coraje, que primero es un enojo, después una ira, y después llega el resentimiento que me lleva al alcoholismo [...].”

“No tuve carencias económicas, pero sí fueron carencias afectivas. Mi papá nunca me dio un abrazo, después de cierta edad sí, pero de joven no [...].”

Como se mencionó anteriormente, el núcleo familiar puede ser uno de los detonadores de la adicción, en este caso, del alcoholismo, pero también, la misma familia puede generar conflictos dentro del mismo núcleo, es decir, no sólo detonar una adicción, sino también, una fractura en la vida del sujeto y de la familia misma. Como se menciona en el *Apartado Dos*, consideramos importante y necesario que en todo

núcleo familiar se tenga como base o de manera común el cariño, la comprensión y la tolerancia, aspectos importantes, pero que estuvieron ausentes en las vidas de estos sujetos y que además de potenciar una adicción, generaron en el sujeto cierta dificultad para hablar debido a que sus emociones y sentimientos de los alcohólicos durante su infancia fueron invalidados, situación que consideramos que puede generar la acumulación de opiniones y/o pensamientos a lo largo de sus vidas, ya que al dificultar su participación en la sociedad, es decir, en ámbitos; familiares (hablando de una familia propia), escolares o laborales, se genera un posible rezago de dichos sentimientos, lo que puede llevar al sujeto a beber para poder liberar toda la acumulación de su sentir, debido a la represión sentimental generada desde su niñez. Además, de llevar a una posible repetición de este ciclo de represión hacia los hijos del alcohólico, ya que, al tener dificultad para expresar sus emociones y sentimientos, de igual manera, puede generar una falta de aprendizaje y/o enseñanza respecto a la manifestación de lo emocional, pero de los hijos, cabe mencionar que no en todos los casos se dará, aunque sí probablemente en la mayoría de estos.

De acuerdo a lo anteriormente señalado, tuvimos la intención de hacer un recuento al relacionar dicho pasado con el presente del sujeto alcohólico, es decir, si contaban con la compañía de una nueva familia (esposa e hijos) y así, conocer cómo se llevaba a cabo su vida familiar en relación a que un sujeto con alcoholismo formara parte de ella. Así como algunos miembros mencionaron sentir resentimiento o abandono por parte de su núcleo familiar a lo largo de su desarrollo, otros también mencionaron tener el mismo sentimiento hacia sus esposas o hijos, pero esta vez, acompañado de una justificación del por qué el alejamiento por parte de ellos, es decir, que su familia los motivaba a salir adelante, los apoyaban o buscaban solución para su alcoholismo, sin embargo, como ellos se sentían vulnerables al dejar el alcohol, hacían caso omiso a estas intenciones o propósitos familiares, puesto que, recaían en su adicción o no buscaban ayuda dentro de un grupo AA, siendo esto aceptado por los mismos miembros, sin buscar culpables y ahora con el compromiso de recuperar a su familia perdida:

“[...] por requisito de mi familia estaba en una agrupación porque yo ya no quería estar, yo quería seguir drogándome, yo nada más por tener tranquila a mi mamá, decía que si me iba a meter, hice hasta que gastaran demás, porque no quería y por no ser sincero y decirle que todavía quería seguirme drogando, les decía que sí, pero porque también me daban dinero, me llevaban al psicólogo, me pusieron un aparato en el

cerebro para ver cómo estaba y salían rayitas, y puro gastadero de dinero, hasta brujos me llevaron para poder quitarme mi drogadicción porque decían que me estaban embrujando y ya sabes las creencias, pero era mi obsesión más que hasta mi madre en ese momento [...]"

"[...] e hice cosas que no debí haber hecho y muchas veces era por el tema de las drogas, y ya cuando estás lúcido y te pones a analizar... estaba metido con tanta gente... y todo eso orilló a que mi familia se fuera, con mis hijos el poco chance que yo tenía ya... se fue, me metí en tantos problemas hasta que llegó el punto de que si te encontramos te matamos, y de paso a tu familia igual [...]"

En los fragmentos anteriores mencionaban y mostraban así, cierto arrepentimiento de las acciones que habían tenido estando bajo el consumo del alcohol, por lo que consideramos que en este punto existe un reconocimiento y aceptación de su adicción, incluso llegaban a pensar y hablar de lo que pudo haber sucedido si hubieran tomado en cuenta lo que les decían sus familias, viéndolo posiblemente con nostalgia y deseo, ya que estando dentro del grupo de AA los hacían reflexionar sobre ciertas actitudes que tenían en sus momentos de consumo o recaída. Mencionaron también la necesidad que se manifestaba al ingerir alcohol, necesidad de ingerir otras sustancias y haciendo lo posible por conseguirlas y que el efecto que les causara fuera de mayor impacto, pudiendo así relacionar esto con la ansiedad del no sentir el efecto del alcohol como suficiente y posiblemente, querer combinar otro tipo de sustancia que consideraban "más cara" y así, buscar opciones de consumo, investigar lugares de venta más accesibles, intentar consumirla al grado de robar a sus familias o, en el caso de tener hijos y sujetos que dependieran de ellos, mostrar una irresponsabilidad, esto hasta llegar al punto de involucrarse en negocios ilícitos relacionados a la distribución de estas sustancias, de endeudarse y recibir amenazas hacia él mismo y hacia su propia familia, relacionándolo hacia una constante ausencia en su familia, en su sociabilidad, con sus parejas o demás sujetos, con los que compartían vivienda. Dichas acciones de los alcohólicos provocaban que sus familias prefirieran "darles por su lado" y dejar de mostrar preocupación por ellos debido a que, posiblemente, ya habían intentado ayudarlos en distintas ocasiones, sin embargo, la necesidad del alcohólico es seguir bebiendo y sus familias no encontraron otro tipo de solución, hablando esto en el aspecto de que el sujeto no quiera permanecer a un grupo de AA. Por otro lado, si el sujeto tiene la iniciativa de ingresar y llevar a cabo el programa de AA, comienza a tomar consciencia de lo que conlleva ser alcohólico y aceptar que el distanciamiento hacia su familia es parte de su tratamiento:

“[...] Pero el alejamiento con la familia, pues va a llegar un momento en que los vuelva a ver, o sea, me doy cuenta de algunas cosas, pero hay otras con las que ya no puedo, no controlo mis emociones y ha habido veces que, por desgracia, llevan a uno a beber o a drogarse, porque tengo que enfrentar muchas veces allá afuera los problemas [...]”

“[...] Para que haya... más que un equilibrio, haya una ganancia en uno mismo, porque al final de cuentas, yo digo que la ganancia sería para uno mismo y obviamente, para las personas que están a nuestro alrededor de nosotros, porque imagínate que tuvieras a alguien y siempre estuviera enojado o de malas, pues también te pone de malas a ti y más sin embargo, el beneficiado es él, tú o la persona, pienso yo que sería eso, esa cuestión de predomine una emoción o un sentimiento bueno, en lugar de uno malo [...]”

“[...] Pues porque los tengo lejos ¿no?, el día de hoy por mi culpa, por todo lo que he pasado y todo lo que he tenido que hacer, pues los tengo distanciados ¿no?, entonces el día de hoy yo llego a un grupo solo [...]”

Como mencionan en los fragmentos anteriores, cuando los alcohólicos se alejan de sus familias, ya sea; por su “necedad” de seguir ingiriendo alcohol y así mismo, otro tipo de drogas; por el intento de ayuda y que ellos al no tener iniciativa, su familia prefiere alejarse; o una vez que aceptan la ayuda y que de ellos mismos nace el compromiso de dejar de beber, este alejamiento también se da por el encierro en el grupo de AA, que consta de tres meses. Cuando recién inician su tratamiento no les son permitidas las visitas hasta tener un mes cumplido, creemos que esto se debe a que cuando el sujeto es ingresado primero deben de desintoxicarlo; refiriéndose a su cuerpo de la sustancia, pero también a sus pensamientos y sentimientos, y que este aislamiento les sirva para liberar posibles resentimientos, miedos o culpas, y así mismo, reflexionar sobre sus acciones para así poder hablar con sus familias al momento de las visitas. Siendo así, algunos miembros mencionaron que una vez que sus familias tienen esa cercanía y les mostraban apoyo, les podría servir como motivación y esperanza para su recuperación, sin embargo, consideramos importante mencionar que no en todos los casos se daba esta misma situación al momento de llevar a cabo su proceso de restablecerse, ya que pudimos observar que en algunas circunstancias la motivación fue suficiente para conservarse dentro del grupo y cumplir con su compromiso, no obstante, en otros casos, dicha motivación no dio pie a que la abstinencia prevaleciera, ni a que se cumpliera el procedimiento debido, ya que dentro de la misma agrupación algunos de los miembros provocaron que otros anexados abandonaran su proceso de recuperación.

En conclusión, consideramos que abordar esta línea de análisis es de gran importancia, ya que para la mayoría de los alcohólicos puede marcar el inicio de su

adicción, es decir, que es visto como un detonante , además de provocar cierta acumulación de emociones y sentimientos que pueden ser externados, en la mayoría de los casos, por medio de la ingesta de alcohol. Esto puede ser porque sus familias se veían involucradas en el alcoholismo desde que ellos estaban pequeños, es probable que así mismo lo vean como una problemática de socialización, rodeados de violencia o abusos, sin embargo, también para algunos es vista como una problemática hereditaria, que, si sus padres fueron alcohólicos, ellos también están destinados a serlo. Lo anterior casi siempre depende del contexto familiar en el que se desarrollaron, en sus vivencias y en sus creencias.

De acuerdo a lo mencionado con anterioridad, podemos decir que el sujeto alcohólico se constituye de acuerdo a su contexto social y cultural, que muchas veces pueden depender de los sujetos que los rodean en general, en la sociedad o barrio que se desenvuelven, así mismo, como de los sujetos más cercanos a ellos; como su familia. Muchas veces los alcohólicos pueden tomar como guía su historia de vida, y así, de acuerdo a ello, determinan el rumbo hacia el que se quieren dirigir, cabe mencionar que, es probable que no sea de una manera consciente, únicamente se relacionan en sus entornos de interés y en ellos se desenvolverán, ya sea según ellos, para bien o para mal, esto puede depender del significado que el sujeto le dé a este contexto social/cultural; pues estos pueden estar mediados por determinadas ideas que estarán implicadas en las impresiones de quienes forman parte de su mismo espacio y contexto. Ahora bien, esto puede ir cambiando de acuerdo a las decisiones del alcohólico, ya que ellos mismos definirán el rumbo que tome el alcoholismo en su vida y en la vida de sus familias, por lo mencionado anteriormente.

Para dar cierre al análisis, podemos decir que una vez que el alcohólico reconoce y acepta su alcoholismo y el sujeto decide formar parte del *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*, y adquiriendo el compromiso de ingresar a dicha agrupación, en el proceso de su recuperación puede significarse a él mismo como una víctima de su propia adicción, lo cual hace referencia a ciertas emociones que percibe el sujeto como negativas, las cuales lo pueden llevar a una sensación de amenaza, viendo al alcohol o a sí mismos como un constante peligro. El *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc* es el apoyo y quien brinda la ayuda a los sujetos a reevaluar sus emociones y a reconocerlas, pero con el objetivo de dirigirse hacia una reconstrucción

de su propia identidad, definiéndola como un sujeto en abstinencia del alcohol, en donde no se ven únicamente como “víctimas”, sino como sujetos con el poder y el compromiso de cambiar, acompañado de la esperanza, la cual muchas veces es obtenida de un Dios o un poder superior, algo que va más allá pero que cuenta con la posibilidad de darles la fuerza y serenidad para controlar su alcoholismo, para tener la capacidad de alejarse de las personas o de las situaciones que pongan en riesgo su compromiso de abstenerse del alcohol.

Una vez que el sujeto logra su tratamiento, nunca dejará de acudir al grupo AA, puesto que tiene una mirada de sustento y estabilidad emocional al ir a sus juntas todos los días. Por ejemplo; cuando un alcohólico vuelve a la realidad y cumple su tiempo anexado, en su día a día se presentarán circunstancias que inconscientemente lo impulsen a recaer, pero es ahí en donde el grupo se vuelve indispensable en ellos, ya que, una vez finalizado el día, deben asistir en la noche al grupo para ir a desahogarse, ya sea pasando a la tribuna o sentándose a platicar con otro compañero alcohólico.

Las emociones no necesariamente son negativas, ya que pueden movilizar al sujeto hacia algo positivo. En nuestro terreno de investigación y en el programa mismo de AA, los miembros ingresan con el propósito de aprender a canalizar sus emociones, las cuales las perciben como intensas; por ejemplo, como el dolor o la frustración que les genera el no poder dejar de depender del alcohol, para que una vez identificándolas logren darles un nuevo significado y avanzar en su recuperación.

Reflexiones finales

Reflexiones finales

Iniciamos esta investigación con una serie de cuestionamientos en torno a la vivencia de los sujetos alcohólicos, entre las ideas fundadoras de este trabajo e investigación se hallaba inicialmente hacia una crítica a los modelos médicos hegemónicos en cuanto a los tratamientos y diagnósticos de los sujetos alcohólicos, la atención prestada a los mismos y en general el comportamiento de la sociedad para con ellos, además de integrar un enfoque a la corporalidad y al cómo sienten las emociones, tendiendo siempre en cuenta, las significaciones imaginarias sociales. Tales

cuestiones, si bien constituían un conjunto de cuestionamientos relevantes en torno al tema, también encontramos puntos ciegos, en donde nuestra poca experiencia no nos ayudaba a distinguir desde qué otro enfoque podríamos ver al sujeto alcohólico.

Asumiendo que existían dudas y un panorama que aún no podíamos ver con claridad, nos encaminamos al terreno de investigación, ya dentro, y después de todo el recorrido práctico y teórico que realizamos a lo largo de estos últimos trimestres, notamos que el que nosotras quisiéramos trabajar un tema que los encajonaba como lo hace la misma institución, estaba siendo un error, ya que estábamos cayendo en la misma forma de trabajo que se ocupa en el grupo.

Fue durante la misma, que nos dimos a la tarea de escuchar con detenimiento las demandas de los sujetos, que sí, hablaban de las emociones, pero no tanto desde su corporalidad, sino más bien, les daban un peso más grande a las emociones en relación a la familia, acompañado en menor recurrencia de la espiritualidad y el ser alcohólico.

Por lo que nuestras sesiones de grupo de reflexión y taller fluyeron de tal manera que nos topamos con otros ejes de investigación, como la grupalidad y los procesos de enseñanza-aprendizaje. Fueron estos intercambios, los que nos llevaron a cambiar de enfoque nuestra investigación, abordando las emociones, pero desde otro ángulo, y dándole relevancia como tal a la institución AA, así como a los tres ejes que se abordan y que los sujetos alcohólicos tienen muy presentes.

Pues como mencionamos, nuestras primeras preguntas de investigación fueron *¿Cuáles son las significaciones imaginarias sociales del cuerpo para los sujetos alcohólicos? ¿Cómo perciben el cuerpo los sujetos alcohólicos? ¿Cómo sienten y expresan sus emociones los sujetos alcohólicos? ¿Cómo se ven reflejadas estas en el cuerpo? y como pregunta principal ¿Cómo el discurso del grupo AA configura las emociones y corporalidad en sujetos alcohólicos?* las cuales como se muestran, tenían otro enfoque, aunque conservamos ciertos términos, si creemos que el haber convivido con los sujetos, y haber establecido un vínculo sano y de confianza, dio pie a que tuvieran una buena apertura en el espacio que ellos como grupo constituyeron en el grupo de reflexión y taller, y nos brindaron un discurso diferente al que observamos en tribuna.

Reiterando, en nuestro quehacer como estudiantes y en compañía de nuestra asesora y coasesor, fue que pudimos ver de qué otras formas se podía abordar nuestro tema, por lo que estas preguntas formuladas inicialmente, se transformaron a *¿Cuáles son las significaciones imaginarias sociales respecto a la familia y a la espiritualidad? ¿Cuál es el papel de las emociones en el proceso de recuperación del alcohólico? ¿A partir de qué se configuran estas significaciones?* teniendo como pregunta principal: *¿Cuáles son las significaciones imaginarias sociales de los sujetos alcohólicos en relación a la literatura del Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc?* Todo esto a través de nuestras intervenciones, de aprender a escuchar a los sujetos con los que trabajamos y buscando entender desde un punto de vista diferente sus necesidades.

También influyó significativamente, los hallazgos que encontramos, los cuales fueron realmente reveladores, pues se mantuvo el tema de las emociones y significaciones imaginarias sociales, y se descubrieron otros, como la grupalidad, el discurso y también, el poner foco en los procesos de enseñanza-aprendizaje. Además, se permitió llegar a delimitar el trabajo, porque antes era complicado ver con claridad lo que se quería investigar, pero gracias a las intervenciones, que en primera instancia se delimitaron a las observaciones participantes, y más tarde, a la implementación del grupo de reflexión y taller, es que se pudo dar cuenta de que la convicción del equipo se encuentra en lo que ya se ha estado desarrollando. Esperando que el paso de nuestra presencia impacte de manera favorable a los jóvenes y adultos con los que hemos convivido estos meses, así como a aquellos que lean nuestro trabajo.

Claramente, se puede ver que la influencia que tiene el terreno de investigación es crucial, pues en lugar de nosotros definir un tema antes de comenzar, dejamos que el mismo terreno y los vínculos creado dentro den cuenta de lo que necesita ser visto y atendido, no para dar solución, sino para externar las necesidades que en específico el *Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc* tiene, e igual creemos que este es un punto importante para destacar.

Y a partir de esto, buscamos hacer una devolución significativa, que pueda ayudar a que el grupo tenga un cambio en cuanto a la forma en que abordan, por ejemplo, las emociones, las situaciones familiares y el cómo pretenden enseñar una espiritualidad

y un programa que requiere del compromiso tanto del sujeto alcohólico que recién ingresa, como de los padrinos.

Desde nuestra experiencia como equipo y futuras profesionales, podemos decir que ha sido un camino con muchas sorpresas, aprendizajes, descubrimientos y sobre todo, una nueva forma de plantearnos diferentes aspectos en cuanto a las expectativas en el terreno de investigación y a la teoría que se ha decidido trabajar.

En cuanto a nuestro paso por el terreno de investigación, ha sido muy gratificante el poder establecer vínculos de confianza y de respeto con los miembros de la agrupación, a pesar de que al principio ponían una barrera y se cerraban, fue gracias al empeño que pusimos todas en cuanto a la convivencia, lo que nos permitió crear un espacio que da apertura a poder desempeñar las actividades que se planearon. No obstante, hay veces que también mostraban cierta resistencia en el tiempo que duraba la sesión “formal”, pero durante la hora de comida la interacción, el discurso y los temas que se ponían sobre la mesa, fluyeron de una excelente manera, la dinámica que se estableció fue buena y cómoda.

Estos acercamientos nos han permitido también entender cuál era nuestra posición frente a la investigación, nos permite reflexionar y hacernos conscientes de cuáles son nuestras implicaciones con el campo de estudio, siendo gratificante poder tener un proceso de retroalimentación para nosotras acerca de lo que sentimos al estar en el terreno de investigación.

Finalmente, respecto a las preguntas de investigación, creemos que si logramos responderlas a partir de la interacción que tuvimos, sin embargo creemos que no podemos generalizar, ya que trabajamos con un grupo muy específico, nuestras preguntas fueron respondidas con base a esta agrupación, por eso podríamos considerar que aún hay respuestas inconclusas, pero esto no demerita nuestro trabajo, ya que consideramos que a partir del mismo se podría lograr la construcción de una nueva mirada para la significación del sujeto alcohólico, y la búsqueda de diversas respuestas a partir de otros grupos de AA y experiencias. Si bien fue un trabajo amplio y arduo el que realizamos, y obtuvimos una gran cantidad de información, debemos entender que trabajamos con un grupo específico por lo que nuestros hallazgos no pueden ser generalizados a cualquier grupo o anexo de AA,

esto debido a que como lo vimos a lo largo de la investigación, habrá muchos factores como lo sociales, económicos y culturales que pueden hacer que los hallazgos sean distintos.

De igual manera, si bien entendemos que el modelo de AA es el único modelo de tratamiento que existe desde hace mucho tiempo, creemos que podría replantearse la forma de trabajo del mismo, pensando que existe mucho rigidez dentro del mismo y a partir de nuestras intervenciones pudimos notar esto como un obstáculo para que algunos de los integrantes de la agrupación a la que asistimos, impidiéndoles expresarse con libertad por miedo a ser canalizados a instituciones misma de AA que son más drásticas y fuertes. Definitivamente. creemos que el dispositivo grupal es algo esencial para continuar trabajando esta problemática, debido a que pudimos notar la importancia que tiene el ser capaz de verse en un otro e identificarse con el mismo, pero creemos que hace falta un mayor trabajo en equipo entre distintos profesionales como psicólogos, médicos, trabajadoras sociales, etc., esto para que los sujetos integrantes del grupo puedan tener un tratamiento completo y satisfactorio para ellos.

Esperamos que a partir de nuestra investigación se pueda llegar a replantear el lugar del alcohólico en la sociedad, ver cómo este ha sido relegado e invisibilizado por la sociedad, creando un estigma negativo alrededor de esta enfermedad, contribuyendo algunas veces para que ellos decidan no recuperarse o no buscar una solución, ya que de cualquier manera siguen siendo vistos como “borrachos” y como si fueran un caso perdido. En México hacen falta programas reales para la prevención de las adicciones en general, si bien en este trabajo hablamos solo del alcohol, pudimos notar como este solo es el primer paso para terminar llegando a sustancias más fuertes y dañinas para la salud de los sujetos, y no existe nada que ayude a visibilizar la verdadera problemática que existe en cuanto a las adicciones.

Bibliografía

- Agudelo, P. (2011). (Des)hilvanar el sentido/los juegos de Penélope. Una revisión del concepto imaginario y sus implicaciones sociales. Universidad de Antioquia, 11(3), p. 10. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7580343.pdf>
- Ahmed, S. (2015). *La política cultural de las emociones*. UNAM-Programa Universitario de Estudios de Género México, pp. 47-180. Recuperado de: <https://us.docs.wps.com/module/common/aiGuide?sid=sIDfSu6PjAeKvh7cG&v=v2#1726258886985> (09/09/2024)
- Alcohólicos Anónimos. (2003). *Boletín para Profesionales. La Comunidad tiene una gran deuda con los médicos no-alcohólicos de hoy y del pasado*, A.A. World Services, pp. 1-2.
- Alcohólicos Anónimos.(1986). *Capítulos*. (3°ed.). Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, pp. 1-164.
- Autrique Escobar, C. (2019). *Los orígenes de los movimientos prohibicionistas del alcohol y las drogas. El caso de México (1917-1928)*. Historia y gráfica, (53), pp.145-183. Recuperado de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-09272019000200145 (04/02/2024)
- Bauleo, A. (1970). *El proceso de aprendizaje grupal*. pp. 1-6. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/150951704/Bauleo-El-Proceso-de-Aprendizaje-Grupal> (06/09/2024)
- Baz, M. (2007). *Dimensiones de la grupalidad*. Convergencias teóricas, Anuario de Investigación, UAM-X, pp. 684-699. Recuperado de: <https://publicaciones.xoc.uam.mx/Recurso.php> (21/05/2024)
- Bonatini, Carlos et al. (2007). Representaciones, significaciones sociales imaginarias y ciencia: notas para un debate, XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del

- Mercosur, Universidad de Buenos Aires, pp. 43-45. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/000-073/409.pdf> (11/11/2024)
- Castoriadis, C. (2001). Figuras de lo pensable. Fondo de Cultura Económica, Argentina, pp. 115-129.
- Castoriadis, C. (2008). Sujeto y verdad en el mundo histórico-social. Argentina: F.C.E.
- Centro Vitae. (2021). Emociones y Sentimientos: *¿qué son y diferencias?* Recuperado de: <https://www.centrovitaepsicologia.com/emociones-sentimientos-diferencias/> (09/09/2024)
- Chamizo. O. *Conferencia sobre toxicomanía*. (p. 1-20). Obtenido de: Toxicomanías Chamizo.docx - Documentos de Google.
- Delval, J. (2001). *Aprender en la vida y en la escuela*, Morata, pp. 80-112. Recuperado de: <https://politecnico metro.edu.co/wp-content/uploads/2021/08/Aprender-en-la-vida-y-en-la-escuela.pdf> (08/09/2024)
- Emérito, M. (2014). El imaginario social bajo la perspectiva de Cornelius Castoriadis y su proyección en las representaciones culturales de Cartagena de Indias, Universidad de Cartagena, p.61.
- Entrevista realizada a "Ismael S.", miembro perteneciente al Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc*. El 23 de enero del 2024. En Calle Lisboa 40, Colonia Juárez, Delegación Cuauhtémoc, C. P. 06600, Ciudad de México, México.
- Fernández, A. (2002) *El campo grupal*. Notas para una genealogía - 1ª ed. 11ªreimp.- Buenos Aires: Nueva Visión.
- Fernández, A. y De Brasil, J. (1993). *De lo imaginario social a lo imaginario grupal*. Tiempo histórico y campo grupal. Buenos Aires: Nueva Visión, pp. 69-70.

- Fernández, E., García, B., Jiménez, M., Martín, M., Domínguez, F. (2011). *Psicología de la emoción*. Universitaria Ramón Areces. UNED. p. 18
- Freire, P. (2010). *Primera carta*. Cartas a quien pretende enseñar. Siglo Veintiuno, pp. 45-59.
- García, E. et al. (2006). *Alcoholismo y sociedad, tendencias actuales*. Revista Cubana de Medicina Militar, 33(3) Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572004000300007&lng=es&tlng=es. (04/02/2024)
- Gobierno de la Ciudad de México. (2024). *Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la CDMX*. Ciudad de México. México. Recuperado de: <https://www.iapa.cdmx.gob.mx/dependencia/acerca-de> (05/ 02/ 2024)
- González, M. (1989). *Los talleres educativos como propuesta*. El Taller de los Talleres, Universidad Nacional de la Patagonia Austral, p.3. Obtenido de: https://unpabimodal.unpa.edu.ar/bibliografia/00-D0939/00-D0939_PDF/00-D0939_Cap1.pdf (08/09/2024)
- Larrosa, J. (2006). *Sobre la experiencia I*. Revista Educación Y Pedagogía, 18. Recuperado de: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/revistaeyp/article/view/19065> (08/09/2024)
- Menéndez Di Pardo, N. (2019). *Alcoholismo, historiografía y saberes médicos durante el porfiriato en la Ciudad de México*. Dirección de Estudios Históricos (INAH), pp. 36-49. Recuperado de: <https://revistas.inah.gob.mx/index.php/historias/article/view/16979/18153> (04/02/2024)
- Menéndez, E. L. (2020). Morir de alcohol: saber y hegemonía médica. In *De la UNLa-Universidad Nacional de Lanús eBooks*. Recuperado de: <https://doi.org/10.18294/9789874937490> (04/02/2024)

- Pichón-Riviere, E., (1995), *El proceso grupal: Del psicoanálisis a la psicología social*, Buenos Aires, Argentina. Recuperado de: [pichon.pdf \(unicen.edu.ar\)](http://pichon.pdf(unicen.edu.ar)) (01/09/2024)
- Radosh, S. Ramírez, E. (2019). *Seguimos pensando, sintiendo, viviendo en y con el "Grupo de reflexión"*. En Revista Tramas, Encrucijadas en el campo de la salud mental. Núm. 42/diciembre/2014/año 25. UAM-X. (pp. 193-218). Recuperado de: <https://tramas.xoc.uam.mx/index.php/tramas/article/view/740/735> (22/05/2024)
- Ruiz-Aranda, D. et al. (2006). *Una aproximación a la integración de diferentes medidas de regulación emocional*, Ansiedad y Estrés, p. 223.
- Sánchez, A. (2008). *Alcohólicos Anónimos, qué es y cómo funcionan: análisis y fundamentos*. CEAA Anuario de Investigación en Adicciones. Recuperado de: <https://biblat.unam.mx/hevila/Anuariodeinvestigacionenadicciones/2008/vol9/no1/10.pdf> (30/01/2024)
- Vasilachis de Gialdino, Irene (2006). *Estrategias de investigación cualitativa*, Barcelona, Gedisa, p. 127.

Anexos

Anexo 1. Transcripciones

Colores para identificar las líneas de análisis:

El ser alcohólico

Espiritualidad

Familia

TRANSCRIPCIÓN 1 (SESIÓN 8)

Fecha	01/05/2024
Hora (duración)	2:00-3:30 p.m. (1:01:35)
Lugar	Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc
Tema	La adicción y el alcoholismo (grupo de reflexión + actividad de elaboración de pulseras).

Coordinadora: Nos gustaría empezar con una pregunta general sobre ¿Qué es la adicción o el alcoholismo para ustedes? En lo personal, ¿Cómo la consideran?

Todos: Yo en lo personal, creo que lo haces por quedar bien, te invitan y dicen “ándale no seas joto, tú date” al principio es como para no quedar mal con tu círculo y ya después, para una fuga, ¿no? En lo personal empieza por gusto, pero ¿qué dijiste?

Coordinadora: ¿Cómo consideran la adicción?

Todos: Como una fuga, después como una fuga.

Por ejemplo, para mí, aquí te llegan a decir que a lo mejor llegas a tener un Dios, pero llega un momento en el que vicio, esa droga o alcohol la llegas a tomar como tú Dios, ¿por qué? Porque en mi caso, no podía hacer nada si no estaba drogado o estaba

borracho, yo me tenía que levantar. En la madrugada me levantaba y me tenía que echar un trago, para levantarme, y yo sabía que era como algo mental, pero yo decía que si no me echaba un trago, no iba poder hacer nada, no iba a poder llegar al trabajo porque no iba aguantar el camino, el calor, ir en el camión y luego crudo, por eso me tenía que echar según yo un trago para que me sentara el estómago, ya llegando al trabajo otro, pues para poder estar moviéndome y gritando de aquí para allá y para desenvolverme, necesita otro trago, y luego ya salía y me echaba otro, sólo estaba pensando a qué hora iba a salir de trabajar para echarme otro trago. En las noches será igual, me decía no pues sabes que otro trago porque me da insomnio y no puedo dormir, para tener relaciones sexuales, pues igual. Las crudas lo que provocan..., pues tu sangre está hirviendo y te sientes todo caliente y así y la neta es cuando puedes tener relaciones sexuales, pues así muy prolongadas, porque realmente la droga yo también lo usaba para lo mismo. Mentalmente, ya sin eso no puedo hacer otras cosas, no puedo avanzar, por eso muchas veces igual no sé, muchas veces me preguntaban “¿qué prefieres unas nalgas o un alcohol? Y yo pues la neta un alcohol, hasta mi vieja me decía que mejor me fuera a dormir al cuarto de los niños y los niños se dormían con ella y yo me iba sin broncas porque sabía que ahí en la almohada ya tenía yo una botella, entonces pues en la noche me la estaba tomando y pues ya preferir eso, personalmente, a mí se me hizo como que algo, algo que sin eso ya no podía estar.

Coordinadora: Sí, como algo que necesitaba, ¿no? O sea que sin eso ya no podía estar.

Todos: Pues ahora sí que para mí es eso, pero hay una parte que nos dice que nos causas cierta euforia, que todo, que todo esa alegría y felicidad, pero no nos damos cuenta de qué estamos atrapados y te das cuenta hasta que ya no puede salir de ahí, ya nada más es un círculo, o sea, estar pensando en darme un toque o un jalón de cocaína, fumar un porro o monas, o sea muchas veces te puede gustar una droga, pero ya cuando andas intoxicado por alcohol o droga ya le entras a lo que sea, ya no estás “yo nada más soy borracho” o “yo nada más soy marihuana” o sea ya le entras... “que unas líneas, ¡pues órale!. que un perico, ¡órale!”, te vuelves canasta básica de todo, eso es en mi caso.

En mi caso, yo soy alcohólico drogadicto, pero en lugar de necesitar un trago para hacer algo, yo era al revés, cuando empezaba, pues era cocaína, pero en polvo, ¿no? Entonces cómo te vas juntando con los amigos pues una cosa jala a la otra y pues conozco la piedra, me voy metiendo a su cuarto de un amigo y veo que empieza cocinarla en polvo y me dice “pruébala, está mejor que la de polvo y te pone más rápido” y yo veía como se la jalaba, y decía que se veía chido y sacas hasta humito y el resto, me prepara el bote, porque la probé primero en bote y si, luego sentí como te prende y hasta me empecé a mover y me dijo “vete por un pomo” porque si, él era más alcohólico también, y yo decía que casi no tomaba, pero él me decía “pues discútete”. Yo venía de Cuernavaca en ese tiempo de trabajar, cuando la probé y pues traía mi dinero y él se aprovechaba porque él me daba este... pues, según en ese tiempo, yo me quedaba ahí porque yo vivía hasta Chalco y llegaba tarde de Cuernavaca, entonces a las 12 de la noche ya no había metro, por eso lo veía y le pedía paro y le decía “dame Chance de quedarme en tu cantón, ya mañana me voy” salía peor que quedarme en un hotel, pero yo por estar drogándome ahí me quedaba y ahí fue cuando empecé yo con mi carrera adictiva de la piedra porque me gustó, la probé y me empecé a mover y me quitaba hasta el sueño, no dormía, me aventaba hasta tres o cuatro días sin dormir, pero igual, por seguir drogándome, pues, empiezo a faltar al trabajo, empiezo nada más a robar, a pedirle a la gente para conseguir pues la sustancia que en este caso era la piedra y en ese tiempo pues era cierta cantidad por 25 30 pesos, estaba más barata y más me adiciona a ella porque como mencionó mi compañero ya no la podía dejar, yo también igual despertaba y lo primero que pensaba no era en darle gracias a Dios por un día más, si no parecía un loco un robot porque sólo pensaba en la piedra, en la piedra en la piedra, necesito una piedra para curármela e igual, necesitaba según la piedra para moverme y ya pues en mi casa vendía que los tenis, que la Chamarra o la playera para conseguir la droga, entonces empecé a perder todo por la piedra porque hasta mi carro lo tuve que vender por la piedra y lo malbaraté por lo mismo de qué ya estás así, ya cuando drogadicción está bien crecida, te pones hasta ansioso, bien neurótico, te pones hasta de malas bien irritable, a todos andas maldiciendo y diciéndoles que se hagan un lado hijo de la chingada, yo voy por lo mío y así empecé a agredir en la calle, al que se me atravesará y por eso también empezaron a llegar los golpes, porque a donde fuera que me parara siempre había golpes por mí misma actitud de ser muy agresivo y ya no la pude controlar hasta que empecé a conocer Alcohólicos Anónimos y ya igual, nada más la

dejaba por un tiempo, por requisito de mi familia estaba en una agrupación porque yo ya no quería estar, yo quería seguir drogándome, Yo nada más por tener tranquila a mi mamá, decía que si me iba a meter, hice hasta que gastaran demás, porque no quería y por no ser sincero y decirle que todavía quería seguirme drogando, les decía que sí, pero porque también me daban dinero, me llevaban al psicólogo, me pusieron un aparato en el cerebro para ver cómo estaba y salían rayitas, y puro gastadero de dinero, hasta brujos me llevaron para poder quitarme mi drogadicción porque decían que me estaban embrujando y ya sabes las creencias, pero era mi obsesión más que hasta mi madre en ese momento yo decía “ no hay bronca, no pasa nada” entonces yo siempre..., yo me casé muy chamaco, desde los 15 años me casé, entonces nunca vivía con mi mamá, entonces la primera vez que yo me empecé a drogar con otra sustancias, fue porque yo le eche la culpa a mi mamá, porque mi mamá se separó de mi papá porque él también fue alcohólico y nunca entró un grupo para más o menos ver, yo por eso el alcohol respeto un buen y le tengo más miedo que la droga, porque a mi papá también era alcohólico y estaba sin calzones, en la casa sin zapatos, con una playera, así como estaba acostado, haz de cuenta que se paraba y se salía y le hablaba y no conocía a nadie y lo metía a la cama con vergüenza y todo, pero también con mucha tristeza a la vez y hasta lloraba y decía “¿qué onda con mi jefe?” Y verlo así, ver que ni me conocía ni nada, parecía niño chiquito, entonces yo por eso desde ahí dije “ no, pues el alcohol está más cabrón que la droga” yo por eso si me tomo unos alcoholes, pero ya cuando me siento medio borracho, luego luego lo primero que hago, por ejemplo, estoy en una tocada de rock, porque a mí me gusta mucho el rock’n’roll, me voy, digo “ yo ya ando medio pedo” y luego luego me voy a buscar mi sustancia para ponerme bien, porque me hace falta ya por así decirlo, ya agarraba, llegaba mi familia, y ya sentía que estaba bien, pero al paso del tiempo me dio también en la torre porque mentalmente ya también ya no era lo mismo que cuando recién lo empecé a probar, que me movía, que no sentía nada, que todo era alegría y con el paso del tiempo ahora solo me gustaba el sabor y que me raspaba el jalón del humo, por decirlo y el sabor, pero ya el efecto ya no me aguantaba porque me llegaban los delirios de persecución visuales, yo ya veía sombras. A mi mujer, con una de mis compañeras que viví, yo me subía al baño y ya, los auditivos, yo escuchaba que estaba con una persona haciendo el amor. Entonces, yo pensaba que me engañaba, y llegaba todo drogado porque me metía al baño y ahí me atascaba, y ya en la noche nadie me molestaba en el baño, y también para no andar echando el humo, según yo

para no molestarlos, pero salía, pero porque ya entre más fumaba más **delirios auditivos** tenía, y escuchaba que estaba haciendo el amor. Y bajaba, y la destapaba, y buscando debajo de la cama, el clóset, o sea, ya una locura total. Y no había nadie, mi mente me engañaba y yo maltrataba a la compañera, rato que me aguanto un tiempo, pero que se tuvo que ir también, por lo mismo de que me decía “no quieres cambiar” ya no me dio la oportunidad. **También estuvo conmigo en un anexo, ahí me estuvo apoyando y todo, pero fue más mi obsesión a la droga, Yo no quería entender, hasta que empecé a reflexionar en esta agrupación, ya la viví en cabeza propia. Antes no he llegado al reclusorio, por la gracia de Dios, he estado a punto de irme. Gracias a Dios no los he tocado,** Pero, hospitales, sí cuatro, la última vez que llegué aquí, traía la mandíbula rota, y no sabía, yo pensé que era una infección en la muela, porque se me inflamó.

Y aquí un padrino, me dio ketorolaco para el dolor, y se venía el aniversario del grupo que era el 5 de diciembre, y dije, me la voy a pasar bien. Ya que me dieron luz verde, o sea confianza, ya salía yo al pasillo a estar resanando para preparar todo para el aniversario, también pintar.

Entonces, llegó el momento en que la pastilla ya no me estaba haciendo, y con la grasa que comía me empezó a doler más, llegó esa compañera de visita y el padrino me dio chance de verla. Y ya le dije como estaba, le echamos humildad para que me llevaran al hospital. Ya ahí, me hicieron esta herida porque pensaban que era una infección de pus, y al enfermera tonta, antes de sacarme la radiografía me abre y me exprime y sale pura sangre, y ya dice, que salió el estudio, ya se supo que traía la mandíbula rota.

Ya me quedé en el hospital hasta que me operaran, no había dinero por lo mismo que no generé por mí misma drogadicción. Y mi mamá no tenía, estaba gastada por mis hermanos también y pues con la **gracia de Dios** le dije a mi compañera que hablara con la trabajadora social para que me pudiera quedar ahí, porque a unos les estaba donando su placa del pie, y como eran varios le dije que hablara con la trabajadora social, esos cabrones me dijeron que les digas para que también me hagan mi placa de la mandíbula.

Pero ya, se me prendió el foco, y le dije que hablara con mis hijos de Estados Unidos, y pues luego mandaron el dinero, al segundo día me operaron, salí y de ahí me apegue al grupo un rato, empecé a trabajar con un padrino y me dieron un trabajo, yo sabía hacer albañilería, herrería, aluminio, me agarro de mil usos el padrino. Y como yo le sacaba los trabajos, él se iba de electricista a otro que ganaba más, se empezó a gastar el dinero, y ya no me pagaba como debía ser. Y yo dije “no ya no, pues ya se acabó”, entonces con una arquitecta que estaba acá adelante, me dijo “acábeme” porque ella ya se iba a aliviar, porque ella ya se iba a quedar a vivir ahí con su marido, que vivía aparte.

Y le dije, que el encargado, José Luis ya me debía, y me pagó lo que el padrino no me había dado, ya solo dijo “termíneme el trabajo” y ahí fue mi error, porque me dio el dinero, y según fui a buscar trabajo a otro lado, y ya no veía al grupo como lo hacía antes, diario y diario y diario, ya venía cada tercer día. Ya después cada dos días, hasta que me despegué, y en esa ocasión pues otra vez recaí, se me olvidó dejar de lado la droga, y al principio me volvió a gustar, pero ahora ya hasta le tengo miedo. Fumármela y estar comprando miedo, porque ya no me pone como antes, no pues ya tratar de cambiar, ahora sí quiero.

Ahora que ya estoy grande quiero ahorrármelo, tengo dos nietecitas con las que quiero estar bien, y con mis hijos que ya también están grandes. Ya sobresalen, porque me vienen a ver, tienen sus cosas, les va bien, salieron adelante por la gracia de Dios, también con un poco de mi ayuda, porque en poco tiempo estaba bien y en otros mal.

Entonces ya quiero tratar de dejarlo, y ahora si apegarme a una agrupación como esta, y como aquí me dice, que están recuerde y recuerde, yo prometí quedarme un año aquí, porque es el más difícil, yo una vez me aventé ocho años con un padrino y por despegarme salió lo mismo. Entonces como dice, ya un alcohólico-drogadicto como yo ya es para toda la vida, debes de estar todo el tiempo en una agrupación para que no me vuelva a drogar, y a ver si regresa. Ahora ya le tengo miedo, de irme al reclusorio, al loquero, o ya no llego, y me voy al panteón, allá por dónde vivo es así, hay muchos balazos, la familia con la vivo, es muy problemática, muy de pistolas, y pues ya varios de mis familiares han muerto, Por eso quiero evitar todo eso.

Hasta mi mamá me dice “ya salte de ahí, y vete a otro lado”, pero ya es muy difícil empezar a generar para comprar otro terreno por otro lado, pero pues quien sabe, tal vez lo puedo lograr con la gracia de Dios, y así pueda salir adelante.

Ya te toca (¡Uy!)

Coordinadora: ¿Y para usted qué es la adicción?

Todos: Para mí es...

Pásame tus piedritas...

Es una satisfacción porque es algo que necesito.

Coordinadora: ¿Es alcohólico o drogadicto? O las dos.

Todos: Pues los dos.

Él es doble.

Me empecé a meter apenas, tengo varios años ya, pero de repente, empecé a meterme, no mucho, pero me afectó en el trabajo, faltas de diez y quince días, y cuando mi jefe me encontró dije, ya, no me quiero hacer daño, pedía ayuda.

Para mí es una enfermedad más que nada porque la sustancia entra al cuerpo y a la sangre, ya no puedes estar a gusto, depende de lo que consumes, el cuerpo ya lo retiene. En el caso mío el cristal te demacrado feo y te pone muy feo el cuerpo.

Coordinadora: ¿Y nos podrían contar cada uno, en qué momento se dieron cuenta que ya lo necesitaban? ¿En qué momento se hizo adicción? Porque si nos han contado cómo la han probado, pero no cuando ya sintieron esa dependencia, cuando ya no podían parar.

Todos: En mi caso, muchas veces, no te das cuenta, porque realmente lo agarras como algo normal. Es normal porque así andas, borracho y drogado, la gente que te ve en la calle, hasta la de la tienda, la del vecino, pues ya todo el mundo te ve así, y nadie te dice nada, porque piensan “siempre anda borracho” o “siempre anda drogado”, hasta el día que no te metes te sientes raro (inaudible), ¿qué van a decir de mí?

O sea, no te da cuenta en qué momento ya dependes tanto de eso, sino que te das cuenta cuando ya de plano, ya no puedes salir de ahí, ahí uno se da cuenta porque realmente, pues ya la familia te empieza a rechazar, tu familia, tus hermanos, tus tíos, tus primos, tus padres, ¿no?, tus amigos con los que echabas desmadre dicen “ahí viene ese wey, escóndale el alcohol y todo, porque ese puto viene se las chinga y no pone ni un peso, es bien atascado y nos deja sin ni madres. O cuando trae con quiere convidar”

Coordinadora: Entonces, ¿así usted se dio cuenta? Por así decirlo.

Todos: Sí, porque a veces yo empezaba el lunes, y ya cuando me daba cuenta ya era domingo, o ya era sábado, y yo decía “chale, pues, ¿qué pasó?, no me acuerdo”, ahí me doy cuenta de que ya no **estoy bien**... o sea... y realmente empiezo, pero ya no sé qué día acabó.

Coordinadora: Si

Todos: Y a lo mejor puedo estar bien platicando con alguien, ir a un lado, regresar pero mi mente ya se empieza... ya empiezo a tener lagunas mentales...entonces... pues ya esas...pues si...llega el momento en que dice uno mismo “sabes qué pues necesito ayuda porque...porque no puedo dejar de tomar...no puedo, no puedo, no puedo o no puedo dejar de drogarme ¿no?”, pero...pues porque te digo muchas veces una sustancia te lleva a la otra y si no tienes a lo mejor alcohol pues dices droga, si no tienes droga pues alcohol; el chiste es tener en el sistema algo que te...que según te mueva ¿no?, pero ya sabes que es una necesidad el tenerla. Como dice mi compañero. porque...porque si no anda uno sin ganas, todo jodido, no quieres hablar ni hablarle a nadie...pues si...no tienes ánimos de nada, muchas veces no tienes ánimos de vivir...o sea ya te empiezas a deprimir. dices “sabes que ya, no le encuentro sentido a mi vida...y... pues ya no quiero vivir..” y pues yo en mi caso me queda encerrado dos tres días ahí donde estaba y no quería ni abrir la ventana ni nada, nada más estar ahí encerrado, claro no es lo mismo estar encerrado aquí ¿no?, que tienes que estar encerrado a fuerzas pero ahí en mi cuarto yo estaba ahí, de ratos salía de ratos no...pero si te pega una depresión...a lo mejor... o sea uno no se da cuenta cuando...cuando uno cae...en el hecho de que te vuelves codependiente de

eso, como te decía ya para levantarte...para hacer cualquier actividad necesitar eso ¿no?

Coordinadora: Gracias. ¿Y ustedes cómo se dieron cuenta?

Todos: ¿De qué?

Coordinadora: O sea ¿en qué momento fue... cuando te empezaste a drogar...se te hizo adicción, ¿cómo empezaron?

Yo te dije...por resentimiento a mi madre...yo...te digo que se separa de mi papá y se fue, y se llevó a mis tres hermanos...entonces como yo él era el más grande...pero ahí fíjate no sabía porque se fue así, sin decirme y yo me quede con mi papá; entonces yo iba en primero de secundaria (primero, segundo, ya no me acuerdo) pero bueno iba en la secundaria, entonces pues mi papa se empieza a tirar más a el alcoholismo; igual como todo drogadicto, igual empieza a perder sus trabajos porque él era hasta contratista y todo ¿no?, porque con él llegué a salir a Cancún a Morelia a trabajar en...cuando estábamos de vacaciones se llevaba a toda la familia.

Entonces yo era muy allegado a mi mamá, yo andaba mucho con mi mama como yo era el más grande y... y mi mamá como era luchona que iba hacer demostraciones de tupperware, de Avon este... vendía gelatinas este...cuente los días festivos así como en Diciembre, el día del grito y todo eso; yo andaba mucho con ella y me llevaba a comprar el cuete y todo y pues... ahora sí que me compraba todo mi mama ¿no?, me allegue mucho a ella... entonces cuando ella me deja si siento... pues yo la verdad hasta decía "se me hace que ni su hijo soy" (risas) y empiezas a pensar puras tonterías... entonces como iba en la secundaria, es ahí en donde de por sí ya los conocía pero fíjate mi mamá... aquí no me recibieron porque yo salía a los once años y meses, entonces a las secundarias que iba, le dijeron a mi mamá que tenía que regresar a cursar otra vez el sexto y le dice "no porque, si mi hijo saco buenas calificaciones ¿porque lo voy hacer que regrese a cursar otro curso?" y mi mamá decía "también voy a gastar", entonces nos fuimos a el cantadero ahí en Cuajimalpa; entonces apenas empezaba ahí la secundaria, era hasta de lámina y los baños era de esos portátiles de plástico ¿no?; ahí si me lo recibieron, pues a mí me tenía que parar muy temprano a las cinco de la mañana para arreglarme y tomar el camión para irme a la secundaria, entonces por ahí vivían mis abuelos y pues le dijeron a mis

abuelos que si me podía quedar allá, ya me quede yo allá, entonces ahí convivo con mis abuelos y fíjate que ahí como es la diferencia como ahí si son bien trabajadores ¿no?; porque desde la mañana a mi...aunque mi mamá les daba porque estaba allá me mandaban a la milpa y...ah...saca los gallos y a las gallinas y límpiale al puerco y ya después nos bañábamos y ya me iba a la secundaria y hasta ahí todo estaba bien; era un niño saludable porque ahí hasta comía rebien también ¿no?, hasta pulque hacían mis abuelos. Entonces me vengo yo para acá al Distrito otra vez, ya me cambio de secundaria, me voy a la 197 ahí por la Nápoles a un lado del Hotel de México, entonces ahí ya eran los panchitos...apenas empezaba su maldad, entonces ahí como mi mamá ya se había ido después de dos tres meses que me apunto ahí en la secundaria, me resiento con mi mamá, mi papá ya no me ve...empiezo agarrar el libertinaje, ya no me checaba la hora de salida...y... empiezo a tirar todo por la borda, me empieza a gustar el libertinaje y andar con la banda de los panchitos; empiezo a ser de la banda y ya.

Empiezo a probar la droga, empecé con cemento, después de la cerveza y el alcohol...en ese tiempo era el cemento...el...FZ10, empiezo a probar las pastillas que son los psicotrópicos, los diablitos, las reinas, la mota más que nada ¿no?, llegue a probar los hongos, el peyote con ellos, todo tipo de drogar y también empezó a crecer mi drogadicción, entonces te digo que cuando yo ya era ahí drogadicto desde los doce trece años, entonces creció mi enfermedad porque yo no tenía... yo odiaba a mi mamá, estaba bien resentido con ella y me meten a un grupo de alcohólicos porque ya no me podía controlar, ya era vandalismo ya andaba con la banda, ya llegaba con cosas robadas, ya andaba robando estéreos, a la gente; entonces ya no me podía controlar, entonces ya me anexaron y en eso llega mi mamá...ya cuando llevaba tanto tiempo ¿no?, y ya... ahí es donde otra vez llega mi mamá y me cuenta toda la historia..."mira no te lleve porque éramos muchos, si apenas pude con tus hermanos, no crees que no me dolía", o sea ya lloré con ella, ya me contó toda la verdad, como luchó..."hasta tu hermana", la que sigue después de mí, la que te digo que también me ha ayudado...dice "la tuve que poner a trabajar hijo para poder pagar renta y sobrevivir", se fueron a Chiapas, entonces ahí ya hice las paces con mi mamá, volvió a venir para acá... y ahí fue cuando hasta los ocho años de padrino porque regreso mi mamá y hubo por quien luchar y dije "pues ya voy a dejar de drogarme, ya llegó mi mamá y todo", pero igual me despegue y volvió a caer en las drogas y como ya

conocía y ahí me dio otra vez suave, me empezó a gustar otra vez, hasta que otra vez volví a los delirios... a volver a fracasar en todos los departamentos de mi vida, perder una compañera, perder trabajo, perder todo, otra vez volví a lo mismo. Volví a regresar a los alcohólicos, o sea cuantas veces yo me drogue cuantas veces voy a tocar un...una... de alcohólicos anónimos

Coordinadora: Si

Todos: Y eso como dicen aquí, si es que regresas, sino pues como te digo...solamente Dios sabe si ya no llego por eso acá ya no quiero jugarle como dicen aquí...jugarle al chingón, que te sientes bien chingón, que no te pase nada, no ya debo de cambiar y ser como antes cuando era niño, como te digo como era con mis abuelos, pues era un niño normal, ni buscaba problemas, con lo que tenía me conformaba y...y es lo que tengo que hacer, como me enseñaron los abuelos, aquí como te digo en el Distrito fue donde me destrampe y todo por juntarme con...el vandalismo de la banda de los panchitos...y yo me sentía ahora si como dice...de los que movía según la banda y si, para todo era entrarle, si no eres cobarde y por eso te digo que eran los que movían pero por lo mismo que siempre...como nadie me veía...ya era yo solo...ahora si mi familia era ellos y donde va haber rock and roll, donde va haber fiesta, donde nos vamos a ir a chupar, adobe nos vamos a ir a drogar, eso era todo; hasta que conocí la piedra, ahí si me dio en la madre.

Coordinadora: ¿Y los demás?

Todos: Este...¿cómo me di cuenta que ya me había atrapado la droga, no? este...pues si...pues yo ya me había dado cuenta, o sea porque decía... despertaba igual era piedra, piedra, piedra, no era ni desayunar ni dar los buenos días a mi mamá ni a mi abuela; entonces este... nada más decía "nada más me voy a fumar una, nada más una, nada más una", cuando me terminaba fumando como dicen por ahí los gramos ¿no?, pues si ahí decía "ya valí verga", pero pues no, ya había aceptado mi...realmente mi caída, pero no quería aceptar la ayuda porque pues decía "yo, yo puedo solo, no; no necesito la ayuda de nadie", yo volviendo a entregar y así se me puede quitar la obsesión...porque...el vicio ¿no? era...era vicio, antes, cuando yo fumaba eso, te nace y te quita el pensamiento ¿no? Y es como te dicen aquí, es terapia ocupacional ¿no?, empiezo a entrenar, me pongo a correr y ya se me quita

una o dos semanas, pero pues no, lo intenté, pero empecé con taquicardias, ya con eso estoy viendo, con una o dos semanas más (de estar anexado) yo digo que ya la libré, pero les digo que si en un momento dado lo intenté, pero aparte de que me dolían más de lo normal, las articulaciones de los huesos y todo eso, me daban más de lo normal, me cansaba, pues obviamente demasiado, fumaba y aparte de la piedra, el tabaco y de marihuana ¿no? Mota, me daban taquicardias, o sea, ya empezaba así, por ejemplo, estoy sentado así normal, llegaba así de entrenar y ya descansaba mi cuerpo, ¿no? Pero empezaban las taquicardias a todo lo que da, **ya cuando me doy cuenta pues necesito ayuda, ya como dijeran aquí, ¿verdad?**, “**ya la tienes bien atravesada**” y ahí es ya cuando quieres la ayuda ¿no?, Yo siento que lo que me va a costar más trabajo dejar, aparte de la piedra va a ser el tabaco, llevo un día sin fumar, desde ayer dejé de fumar.

Coordinadora: ¿Desde cuándo?

Todos: Desde ayer, ya es algo ¿no?

Coordinadora: ¿Cuántos fumabas diario?

Todos: Ay, no sé, pues no voy a decir que toda la cajetilla, pero así este, unos diez, pero así se empieza, primero unos diez, luego la cajetilla y ya luego son dos cajetillas, ¿no? Se empieza, así se empieza.

Coordinadora: ¿Alguien más?

Todos: Pero ¿Cuál era la pregunta? ya se me olvidó cuál era.

Coordinadora: ¿Cómo se dio cuenta que ya lo necesitaba? ¿Cómo se dio cuenta que se le hizo adicción?

Todos: Pues me empecé a dar cuenta porque yo ya no quería estar con la gente, **ya no quería salir, tenía miedo,** cuando estaba yo encerrado, estaba consciente, pero cuando te das cuenta te da para abajo, ya sientes la necesidad, ya no puedes, rápido te salen a flote, la gente sana te cataloga, te visualizan rápido. Me di cuenta de que ya no podía yo ni en mi trabajo, me di cuenta porque bajé de peso, bajas y bajas de

peso, de volumen. Lo que yo consumo te hace eso, te deja como calaca pues, como calavera. Yo me empecé a sentir un poquito más, este... como con vergüenza, pues que antes no era yo así, era yo un chavo más que podría yo expresarme ante la gente, pero ya con esa cosa, ya no, ya no, mejor preferí otra vez encerrarme y meter cerveza, comprarme otras dosis cuando se me acababan, no seguido me las acababa yo, porque tampoco no se podía fumar muy bien ahí donde vivía y ese tipo de departamentos, porque me podían echar a la policía y yo tenía la droga. Era muy feo, porque aun así yo me la metía y me la fumaba. Ya mi hermano y mi patrón ni me decían nada porque sabían que si lo hacían yo me podía ir. Y así me di cuenta de que ya no podía, necesitaba esta agrupación o estos centros, para poder desintoxicarme, es un proceso de noventa días, tres meses, pero ahorita pues ya llevo tres noches durmiendo y digo; "a la madre, era muy fácil", pero no, no es fácil. Pero ya quieres volver a salir, lo más correcto es querer irse ya, pero no, debo de cumplir tal cuál es mi proceso para así ya no agarrarla yo, tengo que venir a mis juntas, muy a huevo, a huevo, a huevo, porque ya no puedo, ya lo intenté yo solo y no más no.

Coordinadora: ¿Cuánto tiempo tiene aproximadamente que se droga?

Todos: La mitad de mi vida, diez y seis, diez y siete años, tengo treinta y cuatro años. Como a las diez y seis empecé, pero cuando conocí el cristal ya empecé a tirarme para abajo, a lo más.

Coordinadora: Se podría decir que... por ejemplo; usted es adicto al cristal y Y a la piedra, ¿saben entonces cómo es que conocen esas drogas? ¿Por la gente con la que se junta o ustedes solitos?

Todos: Por parte de mi tío, hermano de mi mamá. Yo lo veía, él se fumaba un cigarro y todo, pero se me hacía raro porque no olía a nada, nada más olía como a quemadito, como a plástico quemado, y ya entraba al baño, pero ya se le veía bien como... la película de *Scream*, bien pinche enmascarado y feliz, y pues ya así fui encontrando sus pipas, pero no me llamaban la atención hasta que, estaba morrito, tenía como diez años u once años, no me llamaba la atención y así, pero hasta que fui probando drogas y así, tampoco nadie me iba a contar este pues... como los comportamientos

¿no? que tiene una persona sí se droga, porque pues yo ya vivía con una persona así, entonces, me preguntan ¿ya probaste la piedra? Y dije “no, no, pero probé perico y me gustó”, y llegó el momento de probar esa sustancia y me... me gustó, me encantó, me gustó bastante.

Coordinadora: Ahorita que ya saben que tienen una adicción, ¿Podrían acordarse o pensar en qué momentos necesitan o necesitaban consumir esas sustancias? ¿Era en algún momento particular? Por ejemplo, que estuvieran de malas, de buenas o ¿En qué momento se podría decir que sí se drogaban y en qué momentos no lo hacían?

Todos: No pues yo ya era todo el día, en cuanto me levantaba ya era ir por mi “medicamento”, hasta que se cansara mi cuerpo, llega un punto en que hasta que te asqueara, porque hay un momento en el que fumas tanto, tanto, tanto, tanto, que ya ni te pone, ya nada más es por querer andar así ¿no? O hasta que te asqueas, fumas y como que se te baja la presión, ¿verdad ruco? Se te baja la presión, te mareas y así y ahí es cuando ya este... ya te pone y tu cuerpo ya no lo aguanta, en ese momento es en el que ya no lo haces, empiezas a sentir cansancio, me duermo unas cuatro horas y eso es mucho, me levanto como a las tres de la mañana, con hambre obviamente y ya, otra vez te drogas, así era el círculo.

Coordinadora: Y si te levantabas con hambre, ¿comías o no comías?

Todos: Sí si comía, mira, digamos que hay pollito rostizado ¿no?, me como dos piernitas, unas tres tortillitas cuatro y ya eso era todo lo que comía, hasta que otra vez. Y a mí ya no me importaba que llegara mi mamá, haz de cuenta que estábamos comiendo y obviamente escondía los tacos, o sea, me hacía un taco y lo guardaba para tirarlo después porque no te da mucha hambre, llega el punto en donde te asquea la comida, te da asco, lo que si tomaba era mucha agua, mucha agua, mucha agua

Coordinadora: En resumen, te drogabas casi todo el tiempo, pero al momento que ya no te drogabas, era cuando te asqueaba. Y después de asquearte, ¿cuánto tiempo pasaba para que te volvieras a drogar?

Todos: Pues sí, como unas tres horas. Lo que te digo es que pus ya sientes el cansancio en el cuerpo.

Coordinadora: ¿No era mucho entonces?

se escucha un silencio corto

Coordinadora: ¿Y ustedes podrían reflexionar o recordar, así como pensar en que momentos si se drogaban y en cuáles no?

silencio corto

Todos: Muchas veces no era... no era... si estaba uno triste o si estaba uno alegre, o estaba enojado, o sea ya era como que... pues por inercia y realmente, pues si no o sea muchas veces agarrarla de pretexto pues el que me peleaba con mi pareja, ¿no? pero era como que la excusa nada más, la excusa para tomar la salida... para empezar a tomar y pues ya empezando a tomar, ya lo que caiga ¿no? ya droga, coca... muchas veces yo empezaba a tomar desde el trabajo en la mañana e iba a comprar cocaína y ya antes de que llegara mi jefe pues ya me metía unas líneas para que se me bajara, igual así lo hacía antes de llegar a la casa para que mi vieja dijera "no pues viene medio... como que apenas empezó" ¿no?, pero pues yo ya llevaba todo el día, entonces pues sí, muchas veces no era de que si estaba triste o si estaba enojado. Más que nada, muchas veces eran pretextos, pero te digo, yo mismo la decía, o sea **a lo mejor es algo mental eso de que no puedo hacer nada si no estoy drogado o alcoholizado, sino que es mi mente la que me está jugando una mala onda ¿no? pero más sin en cambio pues yo le hacía caso... este... dejaba de tomar máximo dos días, tres días.** Y eso porque la... la... la cruda, ya ves que da la cruda bien fuerte, pues ya se me acabó el dinero y este... o muchas veces es ese miedo ¿no? de no querer salir ni a la tienda... ya yo me esperaba más o menos las 5 o 6 de la tarde que

empezaba a oscurecer y ya era cuando me salía a la tienda ¿no? ya que la gente no me estuviera viendo o algo así o muchas veces me llegaba la necesidades así tan fuerte que me valía ¿no? ya agarraba y me salía pero ya en mí ya no había... ya no había ese... pues voy porque estoy triste... no ya nada más era el pretexto ¿no? pero pues eh... en mi caso ya era solo tomar por tomar porque realmente ya no me importaba el sabor del alcohol, porque realmente la pinche caña y el tonayan saben de su pinche madre, esas mamadas, neta te digo te metes el primer trago y empiezas a... *imita sonido de asco*... pero te pasa como... como que te calienta el cuerpo y dices ya chingo a su madre, ya te echas otros tragos y otros tragos y pues ya te la sigues pero ya no te guía el sabor si no el efecto no, el tratar de sentirte como que relajado... me empezaba a valer todo entonces pues este... de un trago casi casi me quería acabar una botella de litro, de tres tragos, cuatro tragos, porque realmente yo quería ese efecto rápido pero y te digo, ya sabía que cuando llegará a la casa iba a haber bronca, ya me metía otras cosas ¿no? para poder bajarle el avión pero este, muchas veces también sin comer y sin descansar en lugar de darte para arriba te da para abajo todavía más porque pues este sí muchas veces como dice el compañero no te entra la comida ¿no? yo pasaba por los puestos de comida y me daba un asco o luego pues no podía... por lo mismo de tanto que fuerzas tu garganta pues ya no puedes pasar ni una tortilla, no puedes ni pasar este... pues alimento ¿no? apenas lo vas pasando por aquí y ya sientes que lo vas a regresar y pues ya tienes la garganta bien lastimada y luego este... pues mejor me compraba plátano, manzanas, papaya, sabes que mira, allá hay... si no quieres comer guisado pues come fruta pues había días en que me comía un plátano o una manzana y era lo que comía en todo el día y así nos las llevábamos pero luego decía... te digo lo mismo... no si voy a comer pero necesito un alcohol, necesito ponerme medio pedo para que me empiece a caer otra vez el alimento y pues yo decía pero pues me volvía a empedar y ni comía y nada más era para emborracharme y pues la vida era despertar, alcoholizarse, drogarse y me volvía a dormir y la misma ¿no? despertar, alcoholizarse, y drogarse.

Coordinadora: ¿Y cómo decide venir al grupo?

Todos: Pues este te digo ¿no? llega un momento en el que me doy cuenta o sea que ya no puedo... ya no puedo dejar de tomar, de... por así decirlo de toda la semana ¿no? y luego este... pues empiezo a perder trabajo, empieza uno a perder el trabajo, empieza uno a perder ciertas cosas ¿no? y este... y pues tener problemas en la casa, y muchas veces andas en la calle pues este, sin rumbo ¿no? andas en la calle sin dinero, no sabes a donde ir, no sabes a quien hablarle, más sin en cambio pues... te das cuenta que... que aquí es el único lugar en donde puedes hablar cosas así, de droga, de alcoholismo, de que sabes pues este, tuve delirios ¿no? y de realmente no te van a juzgar ni se van a reír de ti ¿verdad? porque realmente yo me acuerdo, yo le decía a mi vieja: “no sabes que, te voy a decir algo, la neta oigo voces eh” y se quedaba así como de que no mames wey, de verdad me veía como si se me fuera a botar la canica ¿no? o luego le decía “oye sabes que, este... pues esos pinches sueños... son como sueños pero si son muy reales”, yo por ejemplo le tengo mucho miedo a los reptiles, a todos, a todos, una pinche lagartija se pone ahí y me hace correr a la calle. No, no, no lo soporto y una noche tuve un... un sueño, así como que bajaba un camaleón y luego venía bajando una iguana así grande, así de la pared, y yo me quería bajar y abajo de mi cama había serpientes y unos sapos así muy grandes.

Coordinadora: Entonces, ¿si ven las cosas así muy reales?

Todos: Si, si... y otro día me iban correteando según, me querían matar o no sé, pero yo en ese rato, ya en la noche, me desperté porque ya en la cama yo estaba pataleando, como que yo iba corriendo así y entonces ya hasta que me desperté pues si mis pies se seguían moviendo porque pues sí la desesperación de que me iban correteando y pues ya te empiezan a dar las taquicardias, esté... o no se... te digo esas voces que empiezas a escuchar, yo... yo llegué a escuchar hasta la **inaudible**... así como que no, que satanás, que satanás no sé qué, o sea cosas así y pues yo las escuchaba y a mí me daba miedo el hecho de decir, pues sabes que, no vayas a hacer una tontería aquí y a mí me daba mucho miedo eso, por eso después me salía mejor, porque no quería pues hacer eso, de esas veces que dices, despiertas y ya mataste a tu pareja ¿no? porque no es que haya hecho uno pero pues ya se da cuenta

uno que solo no puede ¿no? quería intentar uno... decir voy a tomar pura cerveza porque el alcohol me vuela el casco y ahora... ahora pura marihuana porque es natural ¿no? pura natural, pura mota, ya no me voy a meter ni piedra ni cocaína ni cemento, no nada de eso ¿no? pero pues ahora sí que... pues uno, uno le va buscando pero te das cuenta que.. o sea que tal vez yo me puedo tomar 15 cervezas y no me provocan el efecto que me provoca litro y medio de caña ¿no? entonces pues, ¿qué pasa? que ya uno toma las 15 cerveza, pero como no siento ese efecto pues voy a lo que yo sé que me va a hacer que me pierda. Entonces pues... lo que te digo que yo sé que yo quiero es esa... ese efecto que me provoca, ya no la sustancia, ya no el sabor, sino ese efecto de perderme, de no saber ya nada. Dos cervezas y despertar en la calle, sin saber cómo llegaste a cierto lado ¿no? ¿y qué hago aquí? Y se levanta uno, así como que ¿dónde estoy? pero pues... ya ni se acuerda uno de qué onda

Todos: ya despiertas en el anexo...

Todos: Buscas y buscas una y mil maneras de dice uno, controlar la bebida, pero pues sabes que no, no... la drogadicción igual y o sea, pues más que nada cuando te... pues uno mismo se huele ¿no? ay no, como que huelo a cemento, como que huelo a activo, huelo a... o no sé, traes aquí todavía la chicharra de la marihuana o bolsitas de coca ¿no? y ya no manches, pues a donde las compre, y a que horas, y cuando compre y ya ni se acuerda uno. Ya nada más es estarse enviando y pues muchas veces también si... si andas solo y no tienes quien te diga nada, pues aun así más ¿no? Dicen por ahí, el llanto de tu madre, de tus hijos, de tu mujer, no te puede quitar esa obsesión ¿no? No hay poder humano de que te lo quite, entonces este... ya el intentar todo eso y ver que es real pues si sabes que... solamente muchas veces solo decimos no... no pues le doy gracias a Dios que no me drogue y no me alcoholice ¿no? Pero pues yo digo más que nada, darle gracias a Dios que todavía te tiene vivo porque aquí encerrado pues no pasa nada, la bronca es cuando uno sale, ya cuando uno sale muchas veces es eso ¿no? que sales y dices ahí nos vemos, y a lo mejor dices sabes que voy a regresar y ya te vas corriendo queriendo ya no saber nada de aquí ¿no? y estos cabronas a chingar a su madre, la neta... pero pues es

eso porque a lo mejor este... no vas convencido ¿no? no vas convencido de que... de que tú ya no puedes... este... dejar la bebida por ti mismo y que ya no controlas, todo eso ya no lo controlas tu sino más bien la... la sustancia es la que te controla a ti, te lo pide y te lo pide y o sea muchas veces yo... eh... yo del trabajo a la casa ya me iba a alcoholizar y muchas veces decía no pues este, me aguanto me aguanto pero o sea yo me aguantaba de aquí a la casa pero con esa mentalidad, con esa mentalidad...

risas de fondo

Todos: Y total, terminaba haciéndolo llegando a la casa, yo esperaba que mi mujer a lo mejor sabes que, este... que bueno que ya llegaste, voy a poner a calentar la comida en lo que me meto a bañar, y ya se metía a bañar y pues ya no me aguanto, ella se metía a bañar y me salía corriendo a la tienda, ya cuando salía después de bañarse ya estaba en la casa, ya me había tomado unos traguitos, ya andaba medio así medio acá, pero o sea es... es algo que yo ya no... o sea si digo no, no lo voy a hacer, sé que lo voy a hacer, ¿no? entonces muchas veces este... pues ahí me di cuenta ¿no? que ya no, ya no puedo probarla, si y te digo, yo solo empiezo con una cerveza y pues ya cuando me doy cuenta ya pasaron como 4 a 5 días, y este pues saber que no se ni lo que dices ni lo que dije ni donde andaba, pero ya me di cuenta que ya no, ya no puedo...

Coordinadora: Gracias... Bueno pues, igual si tenemos más preguntas, pero igual hacemos, continuamos igual... pues traemos igual así las pulseritas dentro de 8 días, el miércoles, y pues ya seguimos platicando, igual para que ya se sienten a comer. Continuamos dentro de ocho días.

TRANSCRIPCIÓN 2 (SESIÓN 9)

Fecha	08/05/2024
Hora (duración)	2:00-3:30 p.m. (1:02:00)
Lugar	Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc
Tema	Las emociones (inicio de taller)

Al inicio de la sesión se les mostraron dos fragmentos de la película 'Intensamente' para dar apertura al tema de las emociones.

Coordinadora: ¿A qué les recuerda este video? ¿Cómo lo relacionarían con sus propias emociones?

Todos: Yo en lo personal, no lo relaciono para nada con mi infancia y emocionalmente, tampoco. Me gustó porque nunca lo había visto y estaba bien perdido viéndolo, pero no lo relaciono.

Más bien, es una relación con el diario vivir, porque diario las emociones, pues puedes tener alegría, disgusto, coraje, entonces es como el pan de cada día, pero bueno, ahí lo que puede manejar más o lo que tendríamos que manejar más sería como que la alegría, ¿no? Pero obviamente no todo es alegría, pero sería lo más conveniente.

Coordinadora: ¿Por qué pensaría que una emoción tendría que predominar más que las otras?

Todos: Para que haya... más que un equilibrio, haya una ganancia en uno mismo, porque al final de cuentas, yo digo que la ganancia sería para uno mismo y obviamente, para las personas que están a nuestro alrededor de nosotros, porque imagínate que tuvieras a alguien y siempre estuviera enojado o de malas, pues también te pone de malas a ti y más, sin embargo, el beneficiado es el, tú o la persona,

pienso yo que sería eso, esa cuestión de predomine una emoción o un sentimiento bueno en lugar de uno malo.

Coordinadora: ¿Qué piensan los demás?

Todos: yo lo que vi ahí es que hay diferentes factores, ¿no? Por ejemplo, el que exige su postre, la niña que está en el supermercado sólo se la pasa llorando, o sea, esas son las variantes de las emociones, cada personaje está en una emoción diferente, en un sentido diferente que el otro, es decir, que todos son diferentes, porque uno le gusta mucho la justicia y dice “¿cómo que no va a haber postre?” y se enoja, y la otra niña quién sabe por qué estaba llorando y justo me quedé ahí, pero se ve que en otra parte de la escena estaba llorando, entonces puede ser una persona que está demasiado mimada, o es muy caprichosa, eso es lo que yo alcancé a ver, pero no lo tomé en cuenta porque estaba viendo otra cosa.

Yo digo que todos lo tenemos, porque, por ejemplo, ustedes que están estudiando psicología, también saben de las emociones y todo el estado del ánimo, pero no siempre van a estar con la risa en la boca, siempre habrá algo que les caiga mal o que no les agrade. Yo digo que eso es para toda la vida. Nada más.

Coordinadora: Sí, exacto. Esta es una película completa que justamente va como de las emociones y que en el segundo fragmento que les traemos se puede ver un poco más, el qué pasa cuando no hay una emoción o cuando cierta emoción predomina más que otra.

Si quieren pasamos ese video para que lo vean, este de hecho es la misma niña, pero ya es más grande.

[Reproducción del segundo fragmento de la película]

Coordinadora: como para que entiendan un poco más esta escena, lo que pasa con la niña... toda la película conforme a la cabeza de la niña, o sea estas escenas de las emociones, la película, y entonces la niña empieza a tener ciertos cambios que hacen que... se supone que nuestra cabeza hay ciertas islas que nos controlan, por ejemplo, a mí que me gusta mucho la escuela, una de ellas es la escuela, la otra es de la amistad, la familia, etc., y entonces, el punto es que la niña siempre es controlada por

la alegría, o sea lo que más predomina en su vida es la alegría, sus recuerdos son felices y cuando vienen cambios a su vida, empieza a entrar el disgusto, el temor, todo eso y la tristeza principalmente tristeza y alegría tienen un problema que terminan desapareciendo y por eso no están en esta escena, porque ellas están perdidas, y esta desestabilización de emociones hacen que Riley (la protagonista) pierda como su ser, su esencia ya no la tiene, entonces pues creo que es lo que nos interesa saber, como ¿ qué es una emoción para ustedes? que es un sentimiento y que a partir de estas escenas nos digan cómo es que ustedes se expresan o viven sus emociones, incluso a través del alcohol y todo eso, ¿ cómo es que van viviendo estas emociones? Entonces ahorita con estos videos, lo que nos interesa saber es de ustedes.

Igual, yo creo que sería bueno que pensarán o reflexionaran un poco, por ejemplo, la niña, lo que predomina es la alegría, entonces, en ustedes ¿ qué emociones es la que predominaría? ¿ Qué emoción creen que controla más su forma de ser?

Y aquí solo trabaja cinco emociones que son: alegría, tristeza, temor, disgusto y furia, pero de hecho va a salir una segunda parte de esta película en donde entra la ansiedad, o sea todo y no necesariamente nos tienen que decir estas emociones, sino más bien que nos expliquen qué entienden ustedes por emociones y ¿ cuál es aquella que predomina y por qué?

Todos: fíjense, yo ya estaba afuera, pero me fui una pinche noche de cabrón, fui a tomar y a drogarme y por ejemplo, lo que están ahorita diciendo son las emociones y fíjate, ya estaba en el trabajo y en el grupo, y trata de actuar de buena manera, aunque me estuviera llevando a la chingada, pero siempre diciendo que no pasa nada, pero llego un momento en el que siento que la gente abusa de eso, que dicen “ está bien pendejo” y al paso de los días o de la semanas pues llegué a la conclusión de que no era su tonto, o sea no por el hecho de estar en un grupo y tratar de empezar a salir adelante, quiere decir que voy a dejar que me pisoteen, entonces, yo trataba de lidiar mucho con esa emoción (furia), bueno, también yo he leído cosillas y sé que si actuó primero con la emoción, y luego con el pensamiento, voy a ser un desmadre, ¿por qué? Por esta vez sentía furia que les mandé a todos a chingar a su madre, pero si yo hubiera actuado con el pensamiento, ese es el único ejemplo que les podría poner.

Yo igual, cuando estaba relativamente normal me vino un disgusto y de pensamiento, y del sentimiento, lo bajé al pensamiento, y ahí fue en donde...

Pero es que qué crees, que es como un pensamiento una mentalidad, y es como dice la gente, no se hace, más bien; no soy me hicieron. O sea, porque tú vas con la gente, y dices "sí, voy a estar bien, voy a hacer esto, voy a hacer lo otro", pero siempre hay gente avanzada, gente pasada de lista, gente que te quiere ver menos. Entonces, yo me he dado cuenta últimamente que la sociedad se maneja así, entonces, si tu entras en ese círculo que ellos manejan pues eres un tonto, un bueno para nada, entonces tienes que actuar como ellos, porque si tu actúas como de buena manera, te agarran de pendejo. Por eso, te dicen que te cargo la mano, te la miento, te digo groserías, porque ese es el círculo de la sociedad, bueno, yo así me he dado cuenta. Por más que quieras actuar con alegría, o con buen gusto, o sea, ¿cómo crees? Imagínate, me das un putazo, y decir, "sí dame otro, no te preocupes", pues no.

Yo, por ejemplo, este..., antes de llegar aquí al grupo yo trabajaba acá a la vuelta en un lugar de eventos, dentro de la emoción pues siempre andaba bien contento, imagínate siempre había fiesta todas las noches, y a mí me encanta la fiesta, convivir con chavas, con gente que nada más va a divertirse, te contagia, es lógico. Escuchar los DJ's , esa emoción pasaba a ser un disgusto, o cómo llamarlo, como ira cuando ya me tenía que dedicar a algo que no me tocaba, mi trabajo no era de seguridad y muchas veces tenía que trabajar de eso cuando yo solo era el encargado de los baños, y ahí, tienes que andar vigilando que no se droguen, que no se metan dos chicas en el baño o tres, porque sabes a lo que van, ¿no?

De que los hombres también no se metan a los mingitorios o al área de los baños porque se van a drogar, esa alegría pasaba a ser ira muchas veces, porque yo tenía que entrar a un trabajo que no me correspondía y pues en los baños solo es limpiarlos, checar que hubiera jabón, papel para limpiarte las manos, las sanitas, que hubiera papel dentro del baño, equis cosa, que no oliera mal, ¿no? Que se vomitaba una persona porque es lógico, ¿no?, dentro de la fiesta que llegué una chava y que fuaa o que se te caiga, y levantarla, o sea, todo ese tipo de situaciones dentro de lo que cabía estaba yo bien, pero ya después de las tres o cuatro de la mañana, era todo lo contrario, termina yo fastidiado, harto, hasta la madre y de malas, ¿no?, porque los de seguridad nunca subían a enfrentarse con esos problemas, mejor el dueño era el

que muchas veces subía y me ayudaba cuando veía, porque no puedes con todo, imagínate 600 personas o 400 y todo lo que sucede adentro, no puedes controlarlo, imagínate. La chava que estaba en los baños de las mujeres, ella no dice nada, a lo mejor controla a las mujeres diciendo “no pueden entrar dos personas” o equis cosa, pero, a ver, quién se mete en los hombre, en los mingitorios, tenía que estar yo solo, muchas veces él llegaba a apoyarme, pero no podía estar todo el tiempo conmigo, después de la ira, pasaba a ser, como que frustración, porque lo que me pagaban, era lo que además me saca de onda, porque no manches wey, estoy arriesgando hasta el físico, para mendigos quinientos pesos que me está dando este wey, y muchas veces era el problema, cuando me iba bien por las propinas hasta me quedaba callado, porque ganabas hasta más de lo que el servicio te daba pero cuando no te daban nada y terminabas hasta las 6 de la mañana que terminaba el rave, que tienes que hacer la limpieza, que tienes que tener los baños limpios y que te digan de repente “ ¿qué crees? que en la noche va a haber otro evento y hay que estar aquí a las 7 de la mañana ” y yo vivía ahí, porque yo estuve viviendo ahí tres a los, caso.

O sea, la gente no se imagina esa situación, solo te dicen “¿tú eres de la casa?” y pues no que si soy, pero ya lo haces de mala, ya estás contestando mal, y luego ellos se sacaban de onda de porque yo les contestaba mal, pero porque tú no sabes que yo voy a terminar a las 9:00 am de la mañana a terminar mi servicio, y todavía me mandaban a la barra del final, y que limpia y que le echas una lavada, lo único que me volvía a contentar es que de repente en la barra quedaban algunas botellas, pues era ganancia, y decía “bueno, ya tengo hasta un trago”, porque así se vive en ese tipo de ambiente.

Era terminar a las 10 de la mañana, sin dormir la noche anterior, por lo menos era dormirse a las 12, porque a las 7 nuevamente tienes que estar echándote un baño, estar de nuevo en la línea allá arriba, porque a las 9 empieza otra vez la misma fiesta que termina a las 6 de la mañana.

El único problema es que a las 2 de la tarde empezaban las pruebas de sonido y de audio, entonces, ¿qué dormía?, entonces muchas veces me salía a las 12 del día y me iba a un hotel pero el problema es que cuando yo me iba a un hotel y yo ya traía una jarra encima, que ya traía yo unas copas, yo ya no dormía, si me iba con mi ex pareja, o ya no sé lo que es, si me iba con ella estaba bien, y si no me iba solo, y pues yo era alcohólico-drogadicto, entonces ya no pasaba a ser una situación a gusto, yo no llegaba a dormir, llegaba a meterme una piedra a meterme un jalón, a seguir

bebiendo, me llevaba una botella de aquí. A las 6 de la tarde ya me estaban mandando mensaje mi patrón de “Oye we, ¿ya estás listo? ¿En dónde andas? porque ya empezó a llegar la gente”, y apenas estaba conciliando el sueño we, de todo el día, y yo decía “puta”, y entonces ya no llegabas con la misma alegría que en un inicio, que eran todos los viernes, y el sábado solo era aguantar porque tenía que cumplir a huevo. Y ya no tienes la misma cara para la gente, así tengas a la chava más bonita frente a ti y te sonría, tú ya no le contestas con la misma situación, porque ya nada más la vez, y ya, tú a lo que estás, sabiendo que estás durmiendo. Yo soy de esas personas que si no trabajo, los compañeros se van a quejar de mí, como de que “L. se está durmiendo”, una vez si me ganó el sueño, me metí a la bodega y me quedé bien jetón encima de las bolsas que se ocupan para basura y en todo el rollo y me valió madres, y que llega el patrón y me dice “¿qué te pasa?” y yo decía, “pues no he dormido wey”, ya que se encarguen otros, porque ellos vienen y se hacen bien pendejos, porque así era yo, entonces ya no estás de buenas ni nada, todo el factor cambiaba, entonces solo era el hecho de cumplir, muchas veces ya ni enojado pero tampoco alegre, solo no sé cómo manejar esa emoción, diría una situación neutral, solo espera a que termine el evento y que se vayan todos, porque los domingos ya solo me quedaba yo

Los domingos, los que ponían el audio, la iluminación y todo se despedían “cámara L. nos vemos después”, daban las 2 de la tarde se estaban retirando todos, y el chavo que es el de seguridad, también se iba, “sale, nos vemos el martes”, y puta , pues ya que me queda, lo que hacía es que ya ni hacía el servicio, ya dejaba todo.

Lo que quería era que ya se fueran todos, meterme, cerrar las puertas, ya ni bañarme, y meterme a mi área y dormirme todo el día. Y era un descontrol para mí, porque si el lunes tenía que trabajar, no estaba en condiciones.

Porque te dormías todo el día durmiendo, te despertabas la madrugada del lunes, y pues quién está despierto una madrugada del lunes, pues nadie, tú eres el único idiota que tienes que estar lavando los baños y ya sin fiesta, sin música, sin alcohol y sin nada, y eso para mí era molesto.

Yo terminaba siempre enojado, cuando llegaba mi patrón el lunes, lo recibía con una cara, que cálmate, entonces a mí en la situación emocional, yo aquí llegué, por el descontrol que tengo ahorita, exactamente la cuestión emocional.

Además, soy una persona, muy sensible en ese aspecto, hipersensible, el día que decidí unirme al grupo, fue porque no sé si alcanzaron a escuchar, pero todo el mes

no fui por mi fractura, porque mi chava me echo la mano para ir al médico, para ver lo de esta mano y todo y esta se aliviano y esta quedó a medias, bueno, nia medias, al treinta por ciento, y yo siempre me estuve preocupando por abastecer lo que se necesitaba, porque yo estaba fuera del foro, porque había un evento que terminó el domingo, no puedo estar entrando al foro, no puedo vivir ahí mientras haya un evento, no podía trabajar, no correspondía que estuviera yo ahí.

Mi familia, ya escucharon, se van a Campeche, entonces andan en otro rollo, y para solventar el hotel todos los días no podía, entonces nos estábamos quedando en donde ella trabaja, trabaja en una florería acá en la Roma, pero yo siempre he estado al tanto de todo.

Preguntándole “¿Qué vas a cenar?” y equis cosa, y la último día que vio que no le quise ayudar, yo le dije “es que me duele todavía la mano” y es que era estar cargando agua para la florería, botes de 19 L, y ya empezaba yo a beber, ¿por qué?, pues por frustración.

Estaba frustrado porque no podía trabajar, no podía ganar lo que ya estaba acostumbrado a ganar, no estaba viviendo como me gusta vivir, muchas veces no vives bien, pero tratas de llevarlo lo mejor posible.

Y en la mañana la veo, y veo que ella estaba desayunando, bien a toda madre, y emocionalmente me dio en la madre, porque yo me desvivo por ella y ella no es recíproca, y si le hable “C. ven”, “ahhh ¿qué pasó?” y hasta dejó su atole y su torta de tamal, y me dice “¿Qué pasó? ¿Qué necesitas?”, y yo “nada wey, nada más que fueras una persona con más disposición, si yo te digo una cosa, cuando yo voy a comprar algo en la mañana, a la tienda al SUMESA equis cosa, lo primero que yo hago es acercarme a ti y decirte ¿quieres desayunar? y yo veo que a ti te vale madres wey, a pesar de que ya vamos por cuatro años que estamos juntos, entonces yo no veo ningún acción de que seas recíproca, entonces, pareja, a la verga, esta pareja no es” y luego, luego, me enoje “pero es que no te enojas, es que me invitaron de desayunar” “oye wey, pues si te invitaron vienes y me dices: oye me invitaron ¿no quieres un pedazo de mi torta?” yo así he sido siempre contigo.

Y ahí, es lo que les digo, es mi ex, porque le dije “dile a la señora que me pagué lo de la semana pasada” “es que no me ha dado dinero” “pues dile que ya me voy, que tengo cosas qué hacer, tengo que ir a terminar la pintura de la tintorería del señor C., que es mi patrón”, tiene otros negocios y yo estaba intentando trabajar en otra cosa, pero no puedo, me canso, por lo de la mano, porque sigo con la fractura muy mal. Me

dio mi dinero y le dije “si quieres ir por tu mercancía vas por ella” “si, al rato voy”, la deje con la palabra en la boca y me retiré a trabajar y hasta ahorita ya no fui. Porque decidí acabar con la situación de tajo, dije, me voy a poner más mal, voy a agravar mi situación física y vaya yo a seguir bebiendo, andaba muy molesto con ella y empecé a drogarme otra vez y antes de llegar aquí me avente tres días en la calle ¿no?, o sea drogándome y conviviendo con mis amigos de la actividad pues digo soy de la Doctores al menos ahí todos me apapachan mientras que traes trago, mientras que traes un jalo equis cosa, todos te tratan bien, mientras que traes dinero; esto no me funciona por eso me regrese al grupo ¿no?. ¿Para qué?, para calmar ese cúmulo de problemas que traía y el día de hoy pues me estoy tranquilo, aquí estoy tranquilo, tengo muchas preocupaciones que deje allá fuera pero no puedo hacer nada, hasta que se vayan solucionando más que nada mi estado de ánimo ¿no?

Coordinadora: Y bueno. ¿cómo trabajan aquí las emociones?, digo yo entiendo que eso de la tribuna y así

Todos: Por medio de la tribuna o platicando muchas veces entre nosotros, la ansiedad que se llega a tener equis cosa, muchas veces la calmas...yo no fumo pero he estado fumando últimamente ¿no?...este... a pesar de que deje de beber y pues creo que me calma un cigarro pero también lo pienso porque ayer ya me fume dos y no debe de ser... o sea en mi cuestión personal ¿no?, no critico a los demás pero si yo no fumo no tengo porqué fumar, entonces trato de platicar; por ejemplo ahorita para mi esto es un desahogo, es como si estuviera hablando con él o con él, luego nos ponemos a platicar de lo mismo “es que me dan ganas de volver a meterme”, creo que aparte de la tribuna el estar platicando con los compañeros es bueno; nada mas que muchas veces los padrinos nos prohíben hacer eso verdad Lalo..” es que no puedes estar hablando con el compañero y son situaciones que tienes que trabajar muchas veces solos y hay veces que no se puede trabajar las emociones solo, tienes que tener a alguien que te escuche.

Coordinadora: Y bueno ahorita que mencionaban, bueno sus experiencias creo que la emoción que más repiten es el enojo y las frustración, pero ¿qué otra emoción en ustedes se encuentra presente cuando han estado bajo los efectos del alcohol o sustancias tóxicas? o ¿qué sienten?

Todos: Yo ya tengo mi respuesta, pero no quiero confundirte, pero...

Coordinadora: Si, o sea como ¿qué experimentan?, o sea ¿por qué?

Al final lo que escuchamos es que este cúmulo de emociones, que podríamos decir negativas, o sea igual si queremos determinar la frustración o el enojo, tal vez es algo negativo y todo este cúmulo ¿cómo los lleva a beber a drogarse etcétera y por qué? Me imagino que la emoción que tal vez sienten es positiva para ustedes en cuanto están así, o sea ¿que sienten, que emoción es lo primero que sienten?, o sea cuando ya están... pues sí en estado alcoholizados...drogados o cuando están felices también tienen la necesidad de tomar e inhalar. ¿Qué es lo que influye en su contexto?

Todos: Yo en lo personal cuando estoy feliz... creo que no, no, soy una persona muy este...osca, hay veces que soy una persona seria a veces y estar a gusto, siento que es más que nada es estar tranquilo para mi es estar contento o equis cosa es estar en un lugar donde estoy trabajando, donde tengo un régimen de vida y si voy a terminar a las ocho, ahí si soy feliz, si salgo a las ocho de la noche de un lugar y me dispongo a ir a ver la tele un rato y sé que voy a descansar y que voy a cenar y que al día siguiente voy a amanecer temprano; para mi ese ritmo de vida, no sé si sea por la edad o porque ya me aburrí de tanto desmadre...para mi...mi es felicidad se podría decir ¿no?, pero...por ejemplo, los enojos ¿no?. Les voy a contar una cosa bien rápido, una vez salí de aquí del foro, había tronado con mi vieja, ya por tercera ocasión o cuarta... y este... dije me la voy a llevar chido ¿no?, mira ya para que le lloro, ya para que sufro por ella o equis situación si las cosas nunca van a quedar bien, de la última morra que les estoy hablando, es la misma, cuatro años es estado con ella, una relación de va y viene, va y viene ¿no? y este le dije a mi patrón “sabes que, me quiero ir a buscar a todo dar, traigo dinero, habíamos hechos unos trabajos de mantenimiento, le dije me voy a ir un hotel a dormir, me la voy a llevar bien relax porque quiero estar en paz” y en mi mente no había nada que me interrumpiera ¿no?, me voy a metro revolución, ahí hay una panadería y me meto a comprar mi pan, escojo mis panes de dulce, soy bien trabajo me compro dos panes, iba a comparar mi litro de leche y voy saliendo y lo primero que veo es a mi vieja agarrada de la mano de otro cabrón que conozco ¿me entiendes?, dije “que raro, que rápida es cabrón” y

me quedé de a seis, tuve la intención de pararlos ¿no?; dije “si los paro, va a valer madres” porque soy bien impulsivo, o sea si el otro wey se me queda viendo le voy a soltar un madrazo y va a valer madres ¿no?, porque habíamos quedado a medias, si nos habíamos peleado y la otra iba bien conecta agarrada de la mano del otro cabrón, hasta le iba a jalar el agua de su mochila pero me quede así..., dije “no”, no supe qué hacer...pero mi reacción inmediata fue enfrente de mí venden pipas, están los pesos de pipas, donde venden las sábanas para fumar mota, se me olvido la leche (risas), así automáticamente se me olvido la leche porque tenía que entrar a la vinatería a comprar le litro de leche y iba a ver una película y estar a gusto, también soy cábula; si me encuentro a una amiga a lo mejor se jala conmigo. La situación es que se me olvido la leche, se me olvido que yo iba a cenar bien y todo, e inmediatamente...o sea... automáticamente, o sea no se si fue una decepción o no sé qué fue pero si me quede con el coraje ya después dije “los hubiera parado wey”, porque se sigue burlando de mi wey; buena la sensación fue esa que automáticamente compre mi pipa, pase a la vinatería pero ya no compre la leche, lo primero que le dije fue “me das un huasteco wey y un boing” y ve mi situación cambió tan de repente, hasta le dije mi patrón “no me la voy a pasar de poca madre, voy a dormir bien”, ¿cuál dormir bien? me amanecí y si, si me tome la leche a las ocho-siete de la mañana y me dormí a las nueve y me pare a las doce y me vine todo desvelado al trabajo, hasta mi patrón me dijo “ahora porque no llegas al trabajo”, “no es que me quede dormido”, ¿para qué le digo a mi patrón lo que había sucedido?, pero me quede son esa sensación, o sea inmediatamente mi situación cambió y digo no sé cómo definirlo ¿no?, pero las emociones son así conmigo, a mí me sucede algo y olvídase...soy una persona muy... impulsiva, se me olvido el programa que tenía para mí mismo, o sea el olvido de mí y como que trato de fumarme sobre eso, al final me puse bien briago, me acabé todo mi dinero, o sea todo lo que no tenía planeado, se fue a la basura.

Bueno yo digo que esa si es una fuga pero es muy ingenua porque...eh....porque yo también repasando mi historial en algunos caso, bueno ahorita escuchando a L. puede haber llegado a más, quizá le hubiera dado en la madre, los hubiera matado...no lo sé...no pues olvídase...y a lo mejor hubiera estado en cama y ahorita estuviera veinte, veinticinco años aquí en el reclusorio por matarlos pero digo es una fuga tonta pero al final de cuentas...por un lado es un escape....porque al final hubieras cometido errores más cabrones...digo es una fuga muy tontísima pero crees que si ha habido cosas en mi vida que te digo...que por andar briago o ya por andar

o por andar drogado, ya se me paso o como un wey que tenía problemas y ya ni lo peleo porque ya mi emoción ya se fue... y por ejemplo ahorita lo que andan diciendo ¿no?, lo que necesitas es hablar y hablar para sacar todo lo que tienes y yo la verdad es que les digo una cosa, ya tenía como unas dos semanas había generado drogarme o alcoholizarme... digo "ya estoy bien, ya tengo trabajo, estoy en el grupo, estoy con mi familia, no estaría mla una fiesta", pero ya tenía como dos semanas que lo habia generado, entonces no se si fue malo o bueno porque el hecho de estarlo diciendo y diciendo puede que por un lado lo estes externando y va saliendo, pero por otro lado lo estas manifestando como más y más, lo estas alimentando y yo siento que lo alimento...pero es que cuando se te mete, bueno yo al menos como drogadicto pues este mete la pinche emoción y el pensamiento de " me la voy a fumar o me la voy a tomar", no hay poder humano que te detenga y aun cuando...les digo una cosa...yo ya iba a rumbo a donde me las cotorreo... y dije "no porque va pasar esto, no voy a llegar, o sea ya lo sé", pero como te digo no hay poder humano y dije "chingue su madre, yo nada más me la voy a cotorrear y dar lo que pase"... pero si no hay poder humano que lo detenga enserio y ahorita estoy enojado conmigo mismo por pendejo, porque ya sabía lo que iba a pasar y... a lo mejor aunque...hubiera un pinche festín de comida o estuviera viendo una película, no... traigo el enojo e "pinche pendejo, estabas bien que te hacía falta, ¿no?", digo por lo menos aquí por lo menos aportaba con lo que me tocaba ¿no?, en el trabajo me la llevaba tranquila, mi familia pues así como que otra vez la confianza ¿no? y otra vez desde ceros... entonces ahorita estoy como de...ahhh... y por ejemplo ahorita que ustedes vinieron como que ya de un cien por ciento que estaba enojado como que digo "ya bueno pues aunque sea ves otro tipo de gente, ya pláticas, ya externas y ya sales un poquito de la rutina...pero de todos modos lo mismo, lo mismo.

Todos: Para mí la emoción, como dicen mis compañeros, pues es ser amoroso o sentimental ¿no? La neta yo nunca he experimentado esas cosas, yo siempre me ocupaba, de mi mente de hacer cualquier trabajo, hay muchas ¿no?, en tanto alegría, equis cosa, un chingo, pero pues sí, también soy humano, también siento que cosa es que... reírse, gritar, gritar, ahí se va expresando cualquier tipo de emociones, pues para mí, pues como les digo yo cuando estaba más chavo me gustaba salir, irme a jugar, era algo que me hacía bien y era bueno. Siempre he trabajado y eso para mí es una forma de vivir, emocionarme, equis cosa. Por eso vine aquí a este grupo para

trabajar ¿no?, ya para no caer más bajo y empezar a trabajar mis emociones pero tal cual yo no lo he podido controlar, porque cuando yo me emociono, a mí me lleva a beber, o ya sea de alegría, de algún éxito, de algún logro o al contrario, me hacen enojar e igual, igual bebo, me drogo, para mí no le encuentro sentido, más que trabajar mi enfermedad, a lo que he venido aquí pues, mi drogadicción y mi alcoholismo, y en lo sentimental pues, todos tenemos sentimientos, emociones, es lo que debo de controlar, nada más y para mí ese es mi punto de vista, no tengo más que decir.

Coordinadora: Bueno, a mí se me hace muy interesante todas las historias que están comentando y me gustaría saber es si, ¿ustedes recuerdan qué emoción tenía la primera vez que consumieron alguna sustancia o bebieron? y ¿qué esperaban mitigar haciéndolo? o sea, ¿qué expectativas tenían al hacerlo?

Todos: Bueno, a eso lleva la pregunta, nada más que se me ocurrió platicarles esto, o sea, emocionalmente soy una persona que reacciona muy rápido, pero para lo malo, como digo, es una fuga bien tonta, el día de hoy trato de estar dentro del grupo para poder cambiar ese sistema que llevo, porque no me ayuda en nada ¿no?, lo único que hago es perjudicarme, yo siempre que empiezo a drogarme empiezo bien, o sea, lo hago por alegría a lo mejor, porque algo me salió muy bien, tengo muy buen dinero. Me cayó muy buen trabajo ¿no?, este... o conocí una buena persona, en cuestión de amistad o equis cosa, o fui a ver a mi familia que este... me la pasé a todo dar un fin de semana con ellos, yo casi no estoy junto con mi familia, yo soy la única persona que está separada de mi núcleo familiar, ¿no? porque siempre he sido así, siempre he sido muy independiente, por lo mismo de que soy alcohólico-drogadicto, así decidí caminar, pero después de esto aunque esté muy bien, este... dicen que el alcohólico bebe por todo y por nada, ¿no?. Y eso es cierto, en realidad yo este... me siento bien y me quiero tomar una chela, es más; voy a ver el partido y me la voy a pasar chido y me voy a aventar unas chelitas, pero no soy una cerveza, se me olvida que soy alcohólico. No soy de una cerveza, no soy de un cigarro, o sea, me compro uno suelto y digo "bueno mejor voy a comprarme la cajetilla". Para estar gastando en sueltos, mejor me compro una cajetilla. Y al rato, esa bebida me manda a consumir una droga, ¿por qué? Porque soy una persona que ya me terminé un six, a lo mejor me meto a un hotel, o a lo mejor me voy a la casa de un amigo, me tomo un six con un amigo y empieza el cosquilleo de seguir en lo mismo, digo; "no pues ¿sabes qué? este...

¿quién estará ahorita bebiendo? A ver, le voy a marcar a este wey. Vente, jálate, wey, acá ya compramos una botella”. Yo ya voy a la mitad de la cajetilla de cigarros, empiezo a beber en otra situación, en otra índole más alta, y empiezo a consumir drogas, y cuando empiezo a consumir drogas, todo estaba bien, ¿eh? O sea, en el momento en que estaba yo bebiendo, estaba yo a gusto, pero cuando empiezo a consumir drogas, empieza un sentido de culpabilidad conmigo que no puedo aguantarme, o sea, empieza la culpabilidad en mí y ya quisiera que se acabara todo, ya quisiera que se terminara la botella, que amaneciera ya y pienso en qué; “no lo hubiera hecho wey, ya la regué ya volvió a pasar lo mismo conmigo”, para mí es un sentimiento de culpa a las dos horas o tres horas que empecé a consumir que ya no me aguanto, o sea, me empiezo a culpar; “No manches, eres un pendejo, qué idiota eres, pero ¿por qué volviste a hacer lo mismo?”, “Si sabes que no debes de tomar, si sabes que no debes de beber, ya me estoy gastando el dinero”, pero... lo decía hace rato, no hay poder humano; “Bueno, nada más me acabo el pomo con este güey y ya me voy”, NO ES CIERTO, si el otro idiota agarra y dice “oye wey pues yo traigo aquí mil pesos o 500 pesos”, ya me quedé en su casa, pues va a pagar, va a sacar, ahorita se va a mochar. Y se me vuelve a olvidar el sentimiento de culpa que traigo, porque en el momento pues estarte drogando y estarte alcoholizado es lo satisfactorio, o sea, la emoción está al tope, estás a lo mejor no feliz, pero traes una euforia bien alta, más si llegan unas chavas y empiezas a cotorrear se te olvida, pero en el momento en que se te baje y te vuelvas a meter la mano a la cartera y te des cuenta que son las cuatro de la mañana, entra otra vez el sentimiento de culpa; “Ya la cagué otra vez, ya otra vez ya la regué”, y tienes que estar a las nueve de la mañana en tal lado y así como estoy, ya no voy a ir, aparte tengo que dormir pues para que se me baje, o me siga, y ahí está el problema otra vez, ya es una situación que es una incertidumbre, lo que pueda pasar. A lo mejor si tengo la decisión me retiro, pero nunca tengo la decisión, hasta que se termina la fiesta; cuatro, cinco o seis de la mañana que ya nadie trae mucho dinero, que alguien se empieza a retirar, es cuando a lo mejor ya me retiro, pero me retiro nuevamente, pues no frustrado, pero si arrepentido; “No, chin, ¿para qué lo hice?”, pues entras en el mismo sentimiento de culpa muy grande, ¿no?, y eso me empezó a pasar desde que empecé a conocer los grupos de AA, que relativamente tengo poco, tengo doce años, hay gente que tiene ya veinte y tantos años, treinta y tantos años, y no ha podido dejar de beber. En comparación a ellos yo llevo ya doce años en Alcohólicos Anónimos y en donde yo empecé pues a tener

consciencia, desde que empecé a tener consciencia, sigo consumiendo, pero cada vez que pasa eso, entro en un sentimiento de culpa y el problema que por lo emocional soy una persona que aparte de que me convertí en una persona codependiente de las personas con las que viví, soy una persona muy sensible en esa situación, como lo que me hizo, que no me invitó a desayunar, me encabroné wey, o sea, nada más por eso me enojé, y en vez de haberme puesto a trabajar y la fregada, no... yo traía el reproche aquí en la cabeza; "Nooo, mendiga vieja, pero si ya la conoces como es, todo es culpa tuya, por soportarle", llegué así bien enojado a mi trabajo y no se me bajaba el coraje, estoy trabajando y estoy pintando y de repente; "¡Ay, ya me empezó a doler esta madre", porque no puedo agarrar una brocha realmente, no puedo este... ejecutar las cosas como en otro momento, y vuelve a llegar la emoción, o sea, la frustración, no puedo trabajar, esta vieja me ve la cara de tonto, todo ese cúmulo, me lleva directamente nuevamente a volver a beber, ¿Por qué? porque tenía ya años de haberme separado de la agrupación, porque vine alguna vez, ¿verdad?, una o dos veces vine a junta, intentando detener la enfermedad, pero estando allá afuera y no sintiéndome comprometido con el grupo ni nada, "hay una chela", lo que le pasó a él también, a mí me pasó constantemente, descansando yo tres, cuatro días de no tomar, o sea, llevármela bien, pero ya nada más tenía tantita lana y si no estaba la persona con la que quería estar, pues entonces me iba yo a fugar, o sea, y nuevamente el sentimiento de culpa y así estuve jugando conmigo, últimamente cómo de diciembre para acá. Hasta que ahorita lo decidí, si sigo mal, no estoy aliviado, no puedo trabajar, para no hacerme más tonto, con esta vieja no voy a funcionar jamás, le doy término y mejor decidí regresarme al grupo, porque sé que aquí voy a adquirir a lo mejor un poco de fortaleza y si vuelvo a beber, yo creo que va a ser en un par de años. Si me vuelvo a drogar saliendo de aquí, sería porque estoy muy tonto, la neta, porque con todo lo que me ha pasado. El único problema es que, con mi trabajo, no sé si lo han llegado a escuchar, pero la situación de tener el olor del solvente, me atrae al grado de que no me interesa, yo puedo no tomar y no me puedo drogar con cocaína o equis cosa, pero no se me escapa el poder inhalar una mona, sin que me vea nadie ¿eh?, soy una persona bien reservada, ni cuenta se da mi patrón, ni cuenta se da la gente con la que estoy trabajando, porque cuando menos siento ya estoy bien intoxicado, y ahí no me entra ningún sentimiento de culpa, que es una de las cosas más... ahí no tengo ningún sentimiento de culpa. Puedo ver el solvente enfrente de mí y no le tengo miedo, no lo pienso, es más, de

una cajita de cigarros o un solvente, por ejemplo, prefiero el solvente, es que el cigarro me hace daño, imagínense a lo que llegamos.

Todos: Ahorita con lo que decía tu compañera de ¿qué emociones experimentan o experimentamos la primera vez?, pues... así algo, una emoción como de enojo, de coraje, de tristeza, pues al menos en mí no hubo, simplemente fue la curiosidad de “a ver qué se siente”. Entonces, pues ya depende de uno, porque qué crees que yo he conocido a varias personas en los grupos, que la mayoría pues venimos de familias medio tronadas ¿no?, mi papá fue alcohólico, mi mamá era alcohólica, mis tíos eran drogadictos, ¿no?, el núcleo en el que estaba, era feo ahí donde vivía, pero vuelvo a repetir y fíjate, mi hermano tiene... es dos años más grande que yo, más sin embargo, mi hermano es todo lo contrario a mí, no le gustan ni las fiestas, ni tomar, ni fumar, ¿no?, y yo soy todo lo contrario a él... **inaudible por ruido de fondo** llegan a los grupos acompañados, donde se les ha dado todo eh... los he escuchado a través de sus experiencias que han tenido este, algunas escuelas, algunos cumpleaños, juguetes, viajes, paseos y más sin embargo también son cábulas, entonces digo bueno, tons de que se trata, ¿no? o sea por qué lo tuvo, por qué no lo tuvo, entonces como está el pedo, o sea y es bueno ¿no? porque luego se hace uno, me siento aquí como cuando estas chamaco y te dicen: no hagas esto... te estoy diciendo que no lo hagas y dices ay que me vale madres pues y así... porque te dicen que no andes con esa vieja, y dices ah chinga, ¿por qué si a mí me gusta?, a mí me gusta y yo voy a andar... “no pero que no te conviene...”, que es bien loca, que no sé qué... y que la chingada... me vale madres, yo quiero andar con ella, entonces yo como que siento así que... porque... luego analizando mi historial y analizando mi personalidad como que yo me quede como cuando tenía unos 18 años, 20 años ¿no? sí, todavía pienso de esa manera o me siento de esa manera cuando pues ya... ya tengo unos abriles pero... yo digo que estamos así ¿no? como ese pinche reflejo de ah es que no hagas esto y tu ah chinga, ¿por qué?, y digo no es malo tomar y a lo mejor tampoco drogarse porque yo en algún momento si me daba un toque y luego me ponía a estudiar, me ponía a escribir, eh... trabajaba, iba a ver a mi novio, bien grifo pero ahí iba ¿no?...

se escucha una respuesta de fondo, pero no se entiende lo que dice

... o te avientas unas chelas, y convives, bailas y echas relajo y ya, pero la bronca es que uno ya no es así, digo si me chingo dos cervezas, dos caguamas y ya me voy a

dormir pues sin bronca, pero no, uno se la quiere manejar hasta que te acabes el pinche alcohol, lo que decía... la situación donde te encuentras que ya la regaste... ya la regué... y en vez de que ya me pare, y diga bueno ya la cague, ya no, ya me voy alivianar y ya borrón y cuenta... no y sigues bebiendo para que esas pasiones, esos pensamientos, esas emociones que tengas las ahogues y igual lo mismo, se te baja y otra vez... mi vieja... mi trabajo... mi familia, y piensas en volverle a echar para que apacigües todos esos ríos que traes en tu cabeza y otra vez y otra vez hasta que ya llegas al tope pero... ya uno de la emoción o más que nada de meterse la primera vez como que después da más curiosidad, a ver que se siente... me latió... y heme aquí.

Coordinadora: ¿No sé si quieren añadir algo?

Todos: Pues... ah... yo empecé con la marihuana, ¿me entienden? pues es una felicidad para mí porque pus uno está joven y busca una cosa que te acelere, que te ponga bien la sangre... hasta los doctores lo hacen con el medicamento y eso era lo que a mí me gustó, tal vez ah... no sé, algo... me sentí una gran felicidad que yo solito no veía... eh... si provoca risa... eso es lo que a mí me gusto, mi primer toque ¿no? con un cigarro... me acuerdo que... que das dos o tres fumadas, y camine... como un kilómetro pero... si sabía a dónde iba pero no lo sentí... pero como que llegue yo... más que ahí como que reaccioné... y eso fue lo que me atrapó, lo que me gustó, y cada vez subió más... más el... el... ¿cómo se dice?... la gravedad de fumar esa, la hierba pues, ya en el punto en que yo ya empecé a consumir... (*menciona otra sustancia que no se entiende*) y ya estaba oye invítame un toque, pero ya... ya cambia tu pensamiento cuando ya te atrapó la cannabis pus... ya... tu ya solito vas al tiradero y compras... allá vendían de 10 en esos tiempos, de 20 pesos... y ahorita... pus ya yo he investigado y aquí son de cincuenta...

Todos: ahora está más cara wey...

Todos: y así... empecé... a base de eso empecé con el alcoholismo, la cocaína, otras drogas, cristal, y ya... no he podido salir... si paro pero vuelvo a recaer muy muy... ya no puedo más por eso este... estoy aquí... trabajando esto ¿no? los pensamientos, como quiero acabar, como quiero... pues ahí estamos, no sé... se me está enseñando muchas cosas aquí que se me olvido... y ya... ahí estamos, pues es cada quien su

forma de vivir... en sí cada quien es un mundo... desgraciadamente, pero aquí estoy, es lo que le puedo compartir yo.

Coordinadora: Gracias. Pues, este... con esto vamos a... con esto cerramos la sesión y pues estaría bien que reflexionemos como para la próxima eh... la próxima vamos a trabajar con las siluetas de su cuerpo, o sea como las relaciones también de las emociones con el cuerpo y también el alcohol. Pero eso habla de que se vayan nada más con este pensamiento de, o sea, si hay ciertos factores que podamos notar que hay ciertas emociones o cierto como... si los sobrepasan ciertas emociones que hacen que... que pues quieran recaer en la adicción ¿no? Entonces justamente pues sería que nada más reflexionaran acerca de eso y pues la próxima sesión la dinámica será distinta, utilizaremos el dibujo de la silueta, y todo eso... y pues sí, muchas gracias por compartirnos lo de las emociones, igual este... pues estaría padre ver si luego podríamos ver la película completa, está muy cool, para preguntar algún día para ponerla a la hora de la comida, y no a la hora de su junta, pero sí para que la veamos y así, pero sería todo por esta sesión. Igual nos quedaremos a comer con ustedes, pero de manera formal la sesión ya terminó.

Coordinadora: Bueno a mí me gustaría solo añadir que reflexionemos sobre... creo que hablan mucho de la familia y como de la contención de las emociones, creo que es algo que les falta trabajar o que yo pienso que ustedes tendrían que reflexionar desde dónde viene eso, o por ejemplo, cuando ustedes eran niños su familia como reaccionaba cuando ustedes sentían cierta emoción o cuando estaban enojado, que... como ellos actuaban con ustedes, si les daban cierto consuelo o los ignoraban, o ¿qué hacían? Entonces si pudieran reflexionarlo y para la siguiente sesión pues iniciar con lo que ya les comentó mi compañera Akari... ¿quieren comentar algo ahorita?

Todos: ¿A poco si es muy...? La verdad es que yo lo he escuchado, afuera y también aquí, pero a poco si es eso muy necesario de investigar eh... que sentías, que pensabas, y que creías cuando estabas morro, por eso eres hoy así...

Coordinadora: Bueno es que yo creo que tiene que ver con... con el cómo fueron con eso, cómo te sentías, porque por ejemplo si de pequeño tú eras una persona que expresaba muchos sus emociones, muy pues si como sentimental y tu familia te decía

como “los niños no lloran” o simplemente te ignoraban, siento que eso sí repercute a tu... a como eres de grande, porque tú vas como, tú vas generando como esos hábitos de yo me siento así pero a mí no me escuchaban o no me hacían caso, o me decían que eso estaba mal entonces me lo quedo y me lo quedo, entonces creo que en cierto punto el hecho de quedarse tantas emociones puede como que generar como malas conductas o que no son tan sanas para uno mismo.

Coordinadora: Si justo, porque como vieron en los cortos, que les puso mi compañera, pues las emociones se van gestando desde que uno es niño y entonces estas emociones son las que nos permiten vincularnos y relacionarnos con las personas con las que convivimos, y justo estos patrones de conducta o en como la forma en que sentimos, en cómo nos conducimos o nos dirigimos hacia los demás pues es aprendida en casa o sea porque las personas con las que convivimos y en cómo ellos le dan respuesta o seguimiento a nuestras emociones desde que somos niños, y pues obviamente eso va configurando a través del tiempo la forma en que nosotros nos vamos a desenvolver en ciertos contextos o espacios, entonces si es muy importante como reflexionar o ir hacia atrás en las etapas en cómo nos sentimos con ciertas personas o cuando estábamos con..., por ejemplo pensar: ¿cuándo estaba con mi mamá que sentimiento o emoción predominaba, o ¿por qué no me gustaba estar con tal persona? o porque con esta sí me gustaba, o como me contenía cierta persona que si me gustaba o esta no... y... y bueno reflexionar acerca de eso.

Todos: uy... si es todo un show ¿no?

Todos: Bueno yo... mi familia siempre fue como reducida, y vivía en un núcleo de puras mujeres, yo vivía con mi mamá, con mi abuela y mi tía abuela. Mi papá se fue cuando yo tenía como 4 años, tuvo problemas con mi mamá y se fue a Ciudad Juárez, de ahí se pasó a Tijuana, se fue al gabacho y ya regreso cuando yo tenía 24 años mi papá, o sea 20 años después, entonces pues yo realmente la familia no había hombres, nada más estaba mi tía abuela, mi tía, la hermana de mi mamá, que era mi otra tía, y mi mamá. Entonces yo convivía con puras mujeres, pero mi mamá era la que cuando me gritaba me tenía bien controlado, en sí nos sacaba a jugar a las 3:30 de la tarde, un ejemplo ¿no? y al cuarto para las 4, después de 15 minutos ya me estaba gritando. Entonces, muchas veces tuve que buscar la forma de convivir con mis amigos dentro de la casa, los aceptaban y podía jugar con ellos, y que ellos

quisieran estar allá dentro, lo que pasa es que mi mamá tenía problemas psicológicos...

Todos: oye como que le falta sal, ¿no?

Comenzamos con la comida y comenzaron a dispersarse así que terminamos la grabación.

TRANSCRIPCIÓN 3 (SESIÓN 10)

Fecha	15/05/2024
Hora (duración)	2:00-3:30 p.m. (47:50)
Lugar	Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc
Tema	Las emociones y el cuerpo (dibujar silueta complementado con grupo de reflexión)

Coordinadora: Para esta segunda sesión de taller vamos a trabajar con un acróstico que se llama MATEA, que justo como en la sesión pasada estuvimos viendo los cortos de las películas que hablan de las emociones básicas, es como la misma línea que vamos a estar trabajando, con el miedo, la alegría, la tristeza, el enojo y el afecto. Primero quisiera pedir permiso para ver si podemos grabar únicamente el audio.

Todos: Adelante

Coordinadora: Quisiera preguntarles como ¿Qué emoción sienten?, o sea, ¿Cómo se sienten? ¿Qué emoción es la que pensaría en el día de hoy? ¿ En este momento que están sintiendo?

Todos: A gusto.

Yo me siento como perturbado, ¿Por qué? La verdad no sé.

Alegre.

También.

Todos: Díselo a tu cara, jajaja.

¿Yo? Decepcionado

Coordinadora: Bueno, ahora teniendo esto en mente, les vamos a pasar unos plumones y quiero que piensen en estas cinco emociones que mencioné, que son:

miedo, alegría, enojo, tristeza y afecto, y que piensen en qué parte de su cuerpo la sienten.

Por eso es la silueta, o sea, cuando sienten alegría, ¿En qué parte de su cuerpo la sienten y por qué? O sea, ¿en qué momento identificaron ustedes que en esa parte de su cuerpo sentían alegría? Por ejemplo, cuando yo me pongo feliz, me duele el estómago o me sonrojo, o me pongo nerviosa, sudo de las manos o algo así, entonces, pensando en eso quisiera que con los colores ustedes pongan identifiquen en qué parte de su cuerpo siente esas emociones.

Incluso, si quieren cambiar de color o lo que quieran hacer en esa parte. La primera emoción sería alegría, esa es la primera que nos gustaría que identificaran, al final si todas están en el mismo lado, está bien.

Entonces para eso es la silueta ahorita, para que cada uno ponga en donde sienten la emoción.

Todos: Es alegría y ¿cuál fue después?

Coordinadora: Alegría, miedo, tristeza , enojo y afecto.

Pueden poner el nombre de la emoción, colorear, poner símbolos, puntitos, lo que a ustedes les recuerde esa emoción.

Todos: ¿Pongo el nombre de la emoción?

Coordinadora: Si, exacto

Todos: Y yo, ¿qué le voy a poner?

Coordinadora: Igual, por ejemplo, la primera emoción con la que trabajamos es alegría, ¿en dónde percibes la alegría o cómo la percibes? Puede poner alegría como tal o poner algo que le recuerde hacer alegre.

Pueden seguir con... o sea, también sería miedo, enojo, afecto y tristeza. ¿En dónde sienten esas emociones?

Esas son las que vamos a trabajar ahorita.

Si quieren cambiar de colores o cosas así, adelante.

¿El miedo en dónde lo sientes?

Todos: ¿Yo? ¿No? Pues en la cabeza

Coordinadora: O la tristeza

Todos: pues yo siento la tristeza y el afecto en el corazón.

Coordinadora: entonces puedes ponerlo en la parte del cuerpo que sienten y también si sienten en la cabeza o en el estómago, pueden poner las dos veces.

Todos: El afecto también viene como alegría, ¿no?

Coordinadora: Sí

Todos: Me falta ansiedad, ¿no?

Coordinadora: Pues no, pero si gustan poner otra que no hayamos mencionado, está bien, o sea, si le quieren agregar pueden hacerlo.

Todos: Enojo, ¿y qué más? Afecto
Cuando tengo miedo, me tiemblan las patas.

Coordinadora: Si, sí, también a mí.

Igual si quieren agregar otra emoción a su silueta, está bien, o algún dibujo que ustedes quieran agregar para representar ciertos aspecto.

Ahí hay más plumón, más crayones

Coordinadora: Ahorita nos vamos a sentar a platicar, en lo que resta de la sesión, para acomodar las sillas en círculo.

Todos: [Mientras tanto los sujetos continuaban con la actividad haciendo comentarios entre ellos o nosotras]

Es que cuando te enojas mucho, no pues...

Coordinadora: Eso es lo que vamos a platicar.

[Se pauso un momento la grabación porque se acomodaron las sillas y no hubo interacciones, terminando esto, se reanudó]

Ahora vamos a platicar para tomar un poco de consciencia de ¿qué pasa con nuestras emociones?, entonces justo queremos hablar de cada una de las emociones de manera general o quién quiera participar, nos puedan decir, por ejemplo, ¿qué es lo que les genera miedo?

Y antes de esta actividad, ¿ya habían sido conscientes de dónde sienten sus emociones?

Todos: Yo sí.

Sí, de hecho, sí.

Coordinadora: Y podrían contarnos un poco, ¿Cómo se dieron cuenta de esto?

Todos: Este, ¿cómo de di cuenta?

Coordinadora: Sí, por ejemplo, el miedo se percibe en el cuerpo y en diferentes partes, que dan cuenta que “en este momento siento miedo”, porque a veces es difícil identificarlos.

Todos: Cuando me iba a pegar mi mamá, pues si, cuando me pongo muy nervioso, con miedo y muy tenso me duele el estómago y empiezo a temblar de las manos, y de las patrullas.

No, pues yo el miedo lo siento en el pecho siempre, porque cuando llegaba a hacer algo que estaba mal, o sea de mi cerebro se conectaba inmediatamente a la respiración, porque me empezaba yo a agitar, y a parte de agitarme pues yo empezaba con taquicardia, mi corazón se empezaba a acelerar y eso a mí me daba a entender que yo estaba entrando como en ansiedad, en pánico muchas veces, y eso es como yo me daba cuenta de que entraba en etapa de miedo. Al igual con la alegría o el afecto, yo cuando llego a ver una persona que mucho tiempo la deje de ver, la misma situación, pero en otro estado de ánimo, claro es, porque me llegaba al corazón, a latir mucho, y ahí me faltó ponerlo en la cara, porque inmediatamente la alegría se aloja en la cara. Si es una persona de mucho tiempo, por más que quieres disimularlo, pues no lo controlas, sino que te ocasiona la sonrisa, te da alegría verlo

y pues te pones a platicar de “oye, ¿cómo estás?” sea hombre o sea mujer, pues sucede lo mismo.

Pues yo creo que, por lo general, todos los sentimos en el mismo lugar, por ejemplo, yo lo siento en la boca del estómago, así como cuando te da vértigo, por ejemplo yo cuando subo a la azotea y me asomo, me dan ganas de aventarme, ¿en serio?, y haz de cuenta que ya no veo.

Pero esa reacción ¿a qué se deberá?, porque a mí también en las alturas me da pánico, entro en miedo, exactamente, y el hecho de que me jala la altura quisiera yo agarrar y como que aventarme, y no sé a qué se deba, por ejemplo, aquí en la azotea, y yo hablando con L., me agarraba hasta de los postes, porque me jalaba la altura, sentía que era parte de que andaba yo mal, pero me jalaba, quería seguirme asomando, y me daba miedo que quisiera aventarme, ahorita que dijo eso lo recordé. Y bueno, sí, el miedo viene en todas sus modalidades, yo lo siento en la boca del estómago, y cómo decía Y., yo llego a sentir las piernas temblorosas, ya sea que vaya a hacer un trabajo, que te vayas a aventar un tiro, que le vayas a dar a una chica, así cosas. Todo por el estilo, en la boca del estómago y las piernas.

No pues yo así todas las emociones en la parte del pecho, siempre y siempre. Y la tristeza, igual, me llega a la tristeza, la ira, al cerebro, hasta siento que me circula más rápido la sangre.

[Interrumpe] Se siente como que circula la pinche sangre por la cara.

Ajá, y bueno, yo una vez que me estaba enojando, me toque las sienes y el torrente sanguíneo bien acelerado de lo enojado que estaba.

[Interrumpe] Se te enchueca la pinche boca.

Ja, ja, ja, ja

Coordinadora: ¿Y cuando están en estos estados de exaltación, tiene alguna herramienta que ustedes utilicen para apaciguar lo que sienten?

Todos: Pues por eso estamos aquí [risas]

Coordinadora: Bueno, creo que es importante que vean sus emociones, y calmar sus emociones, con otras cosas.

Todos: En cuestión de la ira, por ejemplo cuando estamos en AA, no sabes cómo calmarlo. Por ejemplo te recomiendan una oración, la de la serenidad, que empieces a entrar en oración, pero yo no puedo, me desconecto, muchas veces mi escape ha sido salirme, no fugarme, sino salirme y salir a caminar, entro en un enojo, que si tal vez es por una persona, prefiero salirme del lugar de donde estoy, y mejor me doy una vuelta o dos vueltas, o a lo mejor irme a comer, eso es otra de las alternativas, me voy, como algo que me guste que me agrade y eso me baja el enojo. Veo un lugar, me fascina el cóctel de frutas con chantilly y eso me tranquiliza
Y es dulce, ¿no?...

Exacto, por lo dulce me calma, ya después regreso con más tranquilidad, y ya no estoy ni enojado, entonces digo “ya sucedió esto, vamos a ver cómo resolverlo” si es que hay solución, ¿no?, el medio de la comida si me ha funcionado y caminar, esas es una de las cosas que si me han funcionado. Cuando no tengo una copa, o al alcance una copa de alcohol, un cigarro, que yo no fumo, pero si una copa de alcohol, uno de los métodos.

Coordinadora: Y bueno, ya hablando de sus emociones ¿cuál es la emoción que sienten más a menudo? y ¿cuál es con la que menos contactan o expresan?

Todos: El afecto, el afecto, es muy difícil expresarlo, no sé cómo expresarse, pienso que con las atenciones llegó a cubrirlo, el atender a una persona o el atender a una persona. Por ejemplo, cuando vivía con mi mamá, a mi mamá yo pensaba que con las atenciones le expresaba yo mi afecto ¿no? y si me llego a decir “es que tu nunca me abrazas, no me besas, no me dices que me quieres”; y yo le decía es que tu eres igual y entramos en una discusión. Pero yo nunca he sabido expresar el afecto, esa es una de las emociones que me ha costado trabajo y quiero cubrirlo con las atenciones o muchas veces con dinero ¿no? y así lo llegué hacer, muchas veces a

mi mamá no le regalaba nada el diez de mayo, mejor le decía “hay te va una lana”, no se complacerte ¿no?, lo quise hacer una vez con flores y me mando a la goma porque a mi mamá no le gustaban las flores.

Coordinadora: Por ejemplo, en ese caso cuando bebían ¿creían que eran más afectuosos? o ¿se les hacía más fácil?

Todos: Si, como que te desinhibes o te vuelves muy empalagoso (risas); estás encima de la otra persona diciendo “ay es que te quiero mucho”, ahí si se te sale el “te quiero mucho” pero cuando estás en juicio no te sale para nada ¿no?; pero yo creo que después de medio litro de alcohol ¿no?

Coordinadora: Pero en ese estado en donde ustedes ya son muy cariñosos con las personas que quieren ¿es algo que a ustedes les gustaría hacer sin haber consumido alguna sustancia alcohólica?

Todos: Si, la verdad yo sí, poder expresarlo naturalmente; pero como soy una persona que siempre estoy... yo siempre traigo una presión, si no traigo una presión encima no estoy a gusto o no me siento en paz, yo soy de los que son esclavos del tiempo, siempre checo la hora, siempre trato de llegar temprano a un lugar, me molesta que lleguen tarde o que llegue tarde y siempre estoy con la presión. Por ejemplo, hubo un tiempo que estuve trabajando con mi pareja, ella quería estar apapachándome y yo la hacía a un lado “espérate estamos trabajando wey, no, no , no” y se sacaba de onda, y yo soy de esas que todo el tiempo anda estresado y ya cuando llegaba el momento...este...yo quería... yo quería tener una relación más afectuosa con mi pareja y ella ya estaba a punto de dormirse; entonces en ese aspecto no congeniamos. Muchas veces me tenía que dar cierto tiempo para darle cariño, pero vamos se me hacía tarde, siempre se me ha dificultado tener ese vínculo, a parte mi familia es peor, muchas veces ni siquiera me contestaban.

Coordinadora: Para los demás ¿cómo se sienten con eso?

Todos: ¿Cómo era la pregunta?

Coordinadora: ¿Cuál es la emoción con la que menos contactan o experimental?

Todos: Yo, pues con el miedo, ya pues cuando la tengo bien atravesada pues si...ya si..., dijeran cuando te das un tiro de a peso, es cuando te da más miedo. ¿si es eso, ¿no?

Coordinadora: Si, sí.

Todos: Yo de hecho con la que igual me cuesta un poquito de trabajo demostrarlo es...igual el afecto (risas). Porque por decirlo desde los trece años para la edad que tengo, me la he pasado como una siete navidades con ellos y he estado así de bala, ya cuando los veo si me da alegría, me da gusto y... me da coraje cuando veo a otras personas que no se ven en cierto tiempo y ¡chale! se abrazan, se cargan, casi casi les quieren hacer pinches caravanas y acá, y yo no, siento la emoción y el afecto pero no lo puedo demostrar y no es por prejuicio ni mucho menos pero no lo sé y eso es lo que no me gusta de mí, y por decirlo lo que resalta un poquito más siempre es el pues como que el miedo, porque... es que luego aquí te dicen muchas cosas que si son ciertas y luego de “si hago esto, va pasar esto”, entonces ya dices “putamadre si levanto la mano va a valer madre”, como que te llenan de miedo. **Luego siento que este programa de AA es como la religión, que es algo que hicieron para someter a masas; pero al final de cuentas si es bueno.**

Coordinadora: Entonces aquí, más que sentirse ayudados ¿se sienten sometidos?

Todos: Bueno, yo hablo por mi ¿no?

Todos: **Más que yo creo que lo que él está comentando, al principio cuando no conoces el...programa, si no la forma en que trabaja un grupo, si te sientes sometido, te sientes restringido, reprimido, controlado. Es algo que por la gobernabilidad de uno no lo quiere aceptar, simple y sencillamente que te paren, claro en tu casa es diferente pero que aquí te paren es diferente; es ahí en donde empiezas a sentir el régimen de la agrupación y eso a muchos les molesta, no todos lo aceptan. Muchas veces no amaneces de buenas, como que amanecer así sin soportar la voz de una persona y eso es lo que piensas que la agrupación no es tan buena. No quieres participar porque**

ya te pusieron de malas, es más ya hasta te les quedas viendo y ya les quieres dar en la madre (risas) y aparte muchas veces la disciplina no cabe en ti No y aquí como dicen “todo es en contra de nuestros deseos personales”, pues si esta cabrón.

Coordinadora: Bueno, como ya hicimos, ya hicieron el ejercicio de las emociones, nos gustaría que nos platicaran un poco de su silueta, o sea, por ejemplo, ¿Y. por qué la dibujó así? [risas].

Todos: Por payaso [risas].

Coordinadora: Bueno, es que puede haber un motivo, y la verdad eso también habla de ustedes, o sea, no en mal sentido. Me refiero a que habla de su personalidad, y son cosas que a veces no, no analizamos, de que hay ciertas maneras en las que hacemos las cosas, que de manera indirecta o directamente hablan de lo que somos y de cómo nos tomamos las cosas, entonces, a mí la verdad me alegra, porque creo que también es una forma agradable de que vean las actividades, que pues al final hacemos, ¿no?, o sea, saben que es parte de un trabajo, pero también es para que ustedes tengan un momento pues diferente a lo que suelen hacer, y pues salgan un poco de esta rutina que también puede ser cansado ¿no? A mí me llama mucho la atención que lo que ustedes sienten, también es importante que sepan que no es algo sólo de ustedes, sino que es algo que sentimos todos, ¿no? o sea, en algún momento, sentimos miedos, sentimos frustración, y pues a mí por ejemplo, me llama la atención si a ustedes les gustaría saber un poco más acerca del control de sus emociones, o sea, si les gustaría trabajar sobre eso, como aprender a controlar sus emociones y tener diferentes estrategias, yo entiendo que aquí les dan algunas, relacionadas, por ejemplo, esto de la oración y así, pero como tú dices, pues hay otras cosas que te sirven, ¿no? O sea, a nosotras, cada uno de nosotros tenemos diferentes maneras de controlar nuestras emociones, entonces yo tengo duda de si ¿a ustedes les gustaría que buscáramos manera de enseñarles un poco más acerca de un cierto, manejo de emociones? o sea, algo distinto a lo que les enseñan aquí, obviamente sin salirnos de lo que tienen que seguir aquí, obviamente, pero pues podríamos trabajar también sobre eso en las siguientes sesiones del taller, si eso les interesaría.

Todos: A mí sí, en lo personal, a mi sí.

Todos: Sí, de hecho, a mí también.

También hay una cosa que a mí siempre, no sé si a todos ¿no?, emocionalmente, cuando estoy dentro de la agrupación yo, por ejemplo, hoy amanecí este... como se dice así; “te parece”, “toda aceptación”. Yo sé que me desperté tarde, que traigo problemas ahorita físicos y esas cosas, pero ya entré dentro de lo que es el juego de estar dentro de la agrupación, ahorita ya no me preocupan los tres meses, no estoy contando los días, sí sé que llevo quince días, pero no porque los esté contando, sino por el mismo sentido común de que sé cuánto tiempo llevo, ya no me importa si voy a estar dos meses y medio, si me dicen te regalo los otros quince días, ya ves que luego así pasa, ¿no?, ya no me interesa, no es tanto porque sea yo una persona que quiera evadir los problemas que dejé allá fuera, sino porque digo; “Bueno, si llegué yo por mi propia voluntad, es porque yo quiero alivianarme dentro de lo emocional” ahorita pues estoy aceptando todo, como hayan quedado las cosas allá afuera, si yo salgo y mi trabajo ya no lo tengo, pues al final de cuentas es consecuencia de todo lo que hago, si este... si yo sé que ya terminé con la persona con la que andaba, pues ya la solté... Sí sé que mi familia ya se va a ir de la ciudad y se van a ir a abrir a otro estado, y me voy a quedar yo solo, también ya lo acepté, entonces, esto dentro de lo emocional. En lo espiritual, pues este... pues si Dios me está dando la oportunidad de estar aquí nuevamente, también ya lo siento, ¿no?, en lo emocional, ahorita estoy bien, el problema es cuando salgo, cuando salgo, cuando veo las cosas cómo están, mis emociones cambian y ya no las puedo controlar. Ahora sí tengo muchas veces que regresar al grupo a desahogar en la tribuna, que ahora sí me puse de la fregada, el primer día que sales regresas de que te lleva la chingada, o sea, perdón por las palabras, pero hay esas veces que te carga la fregada, que no sabes ni qué hacer y de “es que yo pensé que las cosas iban a ser diferentes”, y salen mal. Y emocionalmente, toda esa tranquilidad de que estuviste en el grupo un tiempo se transforma a que llegas lleno de ira, empiezas nuevamente con los temores y ahora, ¿qué voy a hacer?, por ejemplo, no estoy seguro de que voy a tener mi trabajo anterior, y eso eh... ahorita no me preocupa, me va a preocupar cuando ya esté allá afuera y que vea que no tengo el trabajo, me va a llegar nuevamente el temor, y dices “¡Híjole! ¿para qué hice tantas pendejadas? ahorita conservaría el trabajo”, empiezan otra vez las emociones a bandear. La cuestión amorosa o la sentimental, pues no hay problema, si me aventé siete años sin nadie, a lo mejor estaré así toda la vida, ¿no?,

qué sé yo, eso ya el destino me lo pondrá. Pero el alejamiento con la familia, pues va a llegar un momento en que los vuelva a ver, o sea, me doy cuenta de algunas cosas, pero hay otras con las que ya no puedo, no controlo mis emociones y ha habido veces que, por desgracia, llevan a uno a beber o a drogarse, porque tengo que enfrentar muchas veces allá afuera los problemas, por ejemplo, yo ahorita en los económicos estoy hasta el tope, antier me puse a hacer cuentas y mejor cerré mi libretita porque no... me voy a poner mal otra vez, ya lo vas a saber; que debo el teléfono que me robaron, que empeñé y más aparte que me robaron... por eso dije no, ya, ya, así estoy bien, o sea, mejor lo dejo para cuando esté allá afuera, y en lo económico, yo sé que me voy a poner bien grave y más, si no tengo el dinero, y es cuando ya no puedo controlar mis emociones, entonces, a mí sí me gustaría saber cómo manejarlas, no fuera de lo que es la agrupación, pero sí, estando afuera a ver, si me gustaría, en sí tengo libros de... las emociones y ni si quiera los he leído, ahí los tengo arrumbados, ¿no? [risas].

Todos: Sí, de hecho, yo también... sí me gustaría a mí también, como que me viene ahí “como anillo al dedo”, porque era lo que yo le estaba pensando, dije “yo necesito buscar ayuda”, porque ya me había dicho mi mamá, me dijo busca ayuda psicológica, psiquiátrica, pero uno dice, yo dije; “ay pues si no estoy loco”, y me dijo; “no... no seas tonto, no es porque estés loco, es para que te enseñen a controlar, ya sea por medio de terapias”, o creo que la psiquiatría ya es por medio de medicamentos, ¿no?, dije; “creo que tiene razón, si necesito ayuda”, porque luego te sientes muy chingón y dices; “Ay, yo puedo”, pero pues ya vi que no puedo [risas]. Entonces, como dice Leo, ¿no?, estábamos aquí, aquí lo que te dicen este... “No pues aviéntate la oración a la serenidad, un padre nuestro”, darle la vuelta, pero en el momento no es como tal de que digas; “Ay Diosito perdóname, NO, sino quieres darle en su madre, ¿no? o sea, ¿cuál perdóname?, que sí, obviamente lo más opcional es como que agarrar, ir a darte una vuelta, que hable con mi madre y ya después regreso, ¿no? Y ya después qué pasa, ya vez las cosas de otra manera, porque obviamente, sé que... bueno, al menos yo lo había leído, y me he dado cuenta de que trabajo más rápido con las emociones, que, con el pensamiento, o sea, primero actúas y ya “chingue su madre”, ya cuando vez ya la regaste, entonces primero es actuar con inteligencia y mediar la emoción, que es lo que me cuesta un chingo de trabajo, entonces sí, estaría padre.

Coordinadora: Digo, también tenemos que entender; la emoción nos provoca temas fisiológicos también, o sea, si hay momentos donde nos nublan a veces, literal ahí esta frase de; “Ay es que el enojo me nubló la vista”, o sea, pues ya no te deja ver, y pues al final es lo que les pasa también con el alcohol, el alcohol inhibe y desinhibe ciertas cosas, o sea, biológicamente les hace ciertas cosas, entonces igual, nosotros no somos todavía así psicólogas graduadas, pero podemos hacer algo, investigar y explicarles también ciertas técnicas para manejar las emociones de distinta forma. Eso sería lo que vamos a traer o vamos a tratar de traer las próximas sesiones, y primero también que entiendan, cómo es la emoción, la emoción se vive de distintas formas, la tristeza no la vivo yo igual que Y o que L, pero pues hay maneras de saber, y creo que es muy importante, este ejercicio es muy importante para iniciar, porque ya saben identificar que tienen ciertas emociones y donde las sienten y ya desde aquí sería decir, por ejemplo, a mí me pasa mucho cuando yo tengo ciertas emociones muy fuertes, me duele el pecho y me desmayo, entonces yo ya sé identificar eso y en cuanto empiezo a sentir eso, ya tengo ciertas estrategias para mantenerme en paz en estos momentos, pero eso lo he ido aprendiendo con el tiempo, ¿no?, y con muchas cosas como; terapia, tengo medicamentos, como dicen M., pero pues para ustedes, lo que podemos traer, nada más por ahora serían; ciertas estrategias, que investiguemos, que también tengamos nosotras como experiencia de qué nos ha funcionado, para que traten de que, cuando salgan justamente, la verdad es que el mundo exterior es horrible a veces, o sea, yo sé que, ciertas cosas a ustedes los sobre estimulan, o sea, no es como tan fácil percibir ciertas cosas en el exterior. Entonces, justamente eso es lo más difícil para ustedes y pues eso sería lo importante para trabajar entonces.

Creo que sería todo de esta actividad de pues de la silueta, les agradecemos mucho el apoyo, que se abran con nosotras. Igual entendemos que no es tan fácil hablar de ciertas cosas en esta dinámica distinta a la tribuna, pero está muy bien. El próximo miércoles, nosotras nos daremos a la tarea de buscar aún más estrategias, o ver cómo hacemos para darles estas estrategias de control de las emociones, entonces, pues no sé si ¿ustedes quieren agregar algo? [se dirige a los integrantes del grupo] o ¿ustedes quieren agregar algo? [se dirige a las demás integrantes del equipo].

Todos: No... Pues por mí todo bien.

Todos: Pues para empezar yo creo que está bien, ¿no? porque pues sí, luego hay veces que yo quiero abordar muchas cosas de un solo golpe y no... no porque... o sea... a pesar de que... me he drogado y me he alcoholizado pues también he leído ¿no? y también he estudiado, pero si hay más cosas ¿no? por decirlo, se que a lo mejor nos drogamos y nos alcoholizamos porque... y es que el problema es empezar a reconocer nuestro cuerpo ¿no? primero... porque hay cosas que nuestros cerebro no segregan y con el alcohol o la droga las tratas de este... de cubrir, entonces ahí por eso pues luego... no ya no... [se escuchan risas por el nerviosismo del que habla y como ya no sabe cómo continuar, para...]

Coordinadora: Sí exacto, o sea también es importante que se den cuenta que hay muchos temas biológicos en... o sea lo fisiológico influye mucho, o sea depender de cierta sustancia también es porque les ayuda a producir ciertas cosas, por ejemplo lo que te hace sentir felicidad, una de las que te hace sentir felicidad se llama serotonina, entonces esa de hecho es muy común que la vendan en los antidepresivos porque es lo más común, pero por ejemplo esto que comentan de querer como aventarse, yo creo que eso es un tema de adrenalina, de... les gusta esa emoción como de... la adrenalina te ayuda mucho a sentirte tanto feliz como triste, son como una bomba de emociones, entonces esta sensación de querer hacerlo yo creo que es un tema también de querer vivir esta experiencia al máximo o como tal vez lo que les provoca de alguna manera puede ser lo que les provoca la droga, las drogas provocan muchas emociones pero justo la adrenalina es una bomba de emociones, entonces ahí es justo, esas cosas son como... a mí se me hizo muy interesante porque pues sí, es eso como de que ¿y que se sentirá? y tal vez como tal ustedes no piensan como tal eso, pero el cuerpo busca la forma de obtener por ejemplo la adrenalina, entonces, ¿cómo la voy a conseguir? pues hay muchas formas ¿no? y estando dentro del anexo lo experimentan de una forma distinta.

Entonces es eso, que identifiquen eso de ay, es que en realidad no es que me quiera aventar, es que quiero sentir esto al máximo. Es como en los parques de diversiones, las montañas rusas provocan todo eso, mucha adrenalina, o sea la emoción al momento se siente muy padre es como de “ahhh”, te quita el aire, pero ya después hasta te baja mucho la pila, o sea yo llegue... yo recuerdo la vez que llegue a ir a parques de diversiones y llegaba a mi casa así como que “ay...” o sea diferente, y es

porque pues tu cuerpo es el que experimenta todo eso, y justamente es muy importante que conozcan su cuerpo, que conozcan que les está provocando y si de verdad... porque a veces yo creo que se confunde mucho por ejemplo la tristeza con el miedo, o con el enojo incluso, o sea justamente es que identifiquen eso poco a poco.

Todos: O se llegan a mezclar, ¿no?

Coordinadora: Aja, se mezclan y es muy común ¿no? Pero es justo lo que queríamos trabajar ahorita, y pues no sé... ¿algo más que quieran agregar?

Todos responden negativamente

Coordinadora: Entonces pues por ahorita, sería todo de esta sesión, eh... ahorita no quiten esos que les vamos a tomar foto, y esos nos los llevamos nosotros para que nosotros lo tengamos guardado y ya el próximo miércoles las volvemos a traer, porque vamos a seguir trabajando con la silueta con otro tipo de material, pero ya también vamos a... o sea todo va alrededor de las emociones, entonces pues sí...

Todos: Oigan y ustedes que, por así decirlo, ya tienen un poquito más de noción en este tema, porque yo también medio sé de que si tienes los pies cruzados, si estas así, si estás agachado, se más o menos qué quiere decir, pero así para ustedes, ¿que pueden identificar en la silueta de nosotros?

Coordinadora: Pues... por ejemplo... o sea esta complicado porque también nosotros siempre dimos la instrucción de cómo tenían que dibujar la silueta. Y la mayoría la siguió, y por ejemplo la silueta de Y. y la que de L. pues la hicieron diferentes, entonces pues si habla un poco de sus personalidades. y también sería interesante como saber por qué... bueno o sea no está mal, ya que a lo mejor tu forma de percibir tu cuerpo es así e indirectamente, aunque no digas así lo percibo y tal vez consideres que lo haces por payaso, pero a lo mejor ese lado "por payaso" no es realmente por eso, sino que tal vez algo más quieres decir con eso. Bueno en este caso es distinto ya que esto lo trabajamos un poco más cuando ustedes directamente dibujan como en chiquito, y bueno es que en este caso aquí también los dibujo alguien más, entonces para saber un poco más así de cómo se perciben aún más a ustedes mismos como tal son dibujos distintos. E igual ahorita nosotras no venimos como tal

con el objetivo de analizar sus dibujos sino más de conocer cómo perciben sus emociones. Le damos más peso a lo que ustedes nos dicen... ¿Tienen alguna otra duda de nuestra forma de trabajo? Bueno si ya no tienen más dudas sería todo lo que veríamos esta sesión, en nuestra próxima sesión trabajaremos con recortes.

TRANSCRIPCIÓN 4 (SESIÓN 11)

Fecha	22/05/2024
Hora (duración)	2:00- 3:30 p.m. (1:04:38)
Lugar	Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc
Tema	Identificación y control de las emociones (grupo de reflexión + actividad de elaboración de pulseras).

Coordinadora: Bueno, el día de hoy queremos empezar la sesión hablando sobre las emociones y queremos saber ¿cómo se sienten hoy? Platicar por ejemplo de qué emoción les genera el día de hoy., sabiendo que hoy íbamos a venir, no sé, emoción, jajaja.

Todos: Pensábamos que ya no iban a venir

Coordinadora: Lo que pasa es que había mucho tráfico, bueno, siempre hay mucho tráfico, pero en esta ocasión más y por eso llegamos un poco tarde porque venimos desde lejos, pero no sé, también en esta semana, como se han sentido que han pensado y cómo se han sentido respecto a las sesiones pasadas, no sé si nos quieran platicar de eso.

Todos: Pues a mí me gustó la sesión pasada , de hecho, a mí no sé, desde ese tiempo y memorable no pude estudiar una carrera por situación “x” y “y”, bueno, primero por la estupidez de casarme joven, primer lección, no se casen antes de los 25, jajaja.

Yo me casé a los 21

Casarse joven, es como salirse de una fiesta a las seis de la tarde.

Entonces, a mí siempre me llamó la atención la psicología.

Coordinadora: ¿Y a ustedes cómo les fue en la semana?

Todos: Aburrido

No, pues hemos estado trabajando, unos más otros menos, pero como estamos aplanando los muros de allá. Abajo, le estamos poniendo tubo y todo eso, pues hemos estado en movimiento, y qué crees que al menos para mí es algo muy importante la terapia ocupacional, porque haz de cuenta que luego tenemos las juntas y obviamente subes a tribuna, pero pues tu mente anda divagando, en cambio haciendo algo físicamente, pues ya te clavabas y ya de repente son las tres y vamos a comer, pasa otro rato y llega la otra junta y ya se acabó el día. Bueno, al menos a mí, en lo personal me ayuda mucho, siempre estar haciendo algo.

De hecho, lugar en donde estaba trabajando, no podía estar quieto

Coordinadora: ¿De qué trabajabas?

Todos: Trabajaba en un restaurante, tenía en días que hacer la limpieza y en días me dejaban la losa y la limpieza, pero obviamente he trabajado de mesero y cosas, pero haz de cuenta que de momento pues decía “yo que hago con esta pinche escoba” se va a ir para abajo si yo doy para más, pero yo dije bueno hay que empezar desde abajo, o sea lo sé, pero hay que hacer que te vean no y ya me habían dado un puesto, pero valió.

Coordinadora: ¿Y a los demás también les sirve que los pongan hacer actividades como arreglar la casa y cosas así, para no estar centrados en otras cosas?

Todos: A mí, en lo personal me hace sentir frustrado, porque es mi trabajo, es mi oficio.

Coordinadora: O sea, ¿eso qué haces aquí es tu trabajo?

Todos: Si, remodelar casas el problema de los accidentes es lo que ahorita me tiene así, o sea no puedo hacer muchas cosas y nos llevaron al médico y la doctora, le dije

“yo creo que ya soldó el hueso porque ya puedo escribir” y la doctora me dijo que si aguantaba hacer una lagartija y le dije que no, entonces me dijo que todavía no había soldado.

No puedo hacer una lagartija, no me puede apoyar para levantarme y me dice entonces no ha soldado, pero le expliqué que me iban a poner una placa, y ahí es en donde me dijo que lo que pasaba era que su hueso se fracturó de la punta y la tiene fragmentada y pues no puedes estar así porque se puede dañar un ligamento a un tendón y va a estar peor la situación , y pues con eso me dio para abajo, eso fue antier, entonces ya no hice cosas porque pues ya tenía que cuidarme y yo quería que pasara mes y medio, y eso hace que empiece a desesperarme, pero dentro de lo que cabe, estoy controlando la situación, y pues es parte de mi error.

Lo bueno es que casi toda la chamba se la dejo a él, porque el cemento es más pesado que el yeso, les estaba enseñando todo lo que es planear los muros.

Coordinadora: Y ¿cómo manejas la frustración? O sea, por ejemplo, qué haces para tener cierto control?

Todos: Lo que hago es aceptar que es consecuencia de haber vuelto a beber , de haberme puesto histérico , porque esto fue a causa de qué me estaban presionando en el trabajo, una de las clientas de mi patrón me pidió que le quitara una puerta.

Yo trabajo aquí a la vuelta desde hace cinco años y lo que pasó fue que se les cayó el marco de la puerta. Son puertas que miden más de 3 m de altura, entonces el marco se vino para abajo, tuve que poner un paquete de madera para levantar el marco y encajar la puerta de nuevo, hice concreto para que esa pieza estuviera abajo, así que sostuve y al poner las hojas de las puertas, son hojas de ventanas y las contrapuestas, entonces en total eran cuatro puertas, y pues yo sólo no pude y les dije que que no podía yo sólo, que pensaban mucho y pues traía la fractura en un brazo y les dije que lo mucho yo podía atornillarla, pero colocarla no porque no podía cargarlo todo y pues pedí un ayudante, pero la señorita me dijo que mi jefe había comentado que si no podía poner la puerta yo solo que me retirara del foto, poder fines de semana , no me el dinero del trabajo, ni ningún anticipo, creo que dijo que me había mandado \$200.00, y eso fue todo.

Por eso fue la causa, le dije, déjame ver como lo hago, pero como ya andaba bien acelerado me puse bien de malas y me salí al Oxxo y me compré trago, me subí

devolada la escalera, y que se me resbala la escalera, y me quiero agarrar y me solté, y me fracturé de nuevo. Y de ahí he pagado las consecuencias, y repaso dándome cuenta que la culpa fue mía, sé que es muy caro para mí lo que estoy pagando, pero en la operación hay muchos factores, me puede ir bien o mal, por el tiempo, me pongo a pensar que ya no podré cargar puertas ni botes de pintura, lo ideal será que cambie de giro.

Llevo 25 años en el mantenimiento, creo que debo cerrar el ciclo, aceptar y dejar la frustración y el coraje de que la vieja de mi patrón tuvo la culpa, soy capaz de salirme, estoy acá a la vuelta y dejo el proceso. Al día de hoy ya estoy tratando de controlar las emociones.

Coordinadora: Bueno con lo que hablamos de la sesión pasada, se nos hacía muy importante incluso hablar de sus emociones cuando eran pequeños, el manejo de la frustración, los demás, o sea, sí es importante hablar de esas etapas, ¿qué es lo que más recuerdan de sus emociones? cuando eran niños.

Todos: No, yo era bien salvaje, le pegaba a la pared y luego me daba de topes, mi mamá se enojaba, a mí me regañaban, pero yo era un niño consentido, si no me compraban algo yo si me ponía a llorar, por capricho. Y como no lo conseguía daba manotazos en la pared, dándole a entender a mi mamá que no estaba de acuerdo, y si no me hacía caso con eso, era cuando me daba topes o cabezazos. Yo siempre me salía con la mía.

Coordinadora: ¿Y los demás?

Todos: A mí me molestaba que me regañaran, entonces el coraje que yo sentía del regaño y castigo, y la advertencia de que lo hacía, me frustraba saber que lo había hecho y después ya estaba castigado. Era un enojo contra mí mismo, desde adentro, una tensión que no podía salir, que no salía hasta que descubrí el dolor, que me ayudaba disiparse lo agarre de terapia, y entonces crecí y me di cuenta que ya no estaba en edad de seguir dándome topes, y descubrí el alcohol, y ahora esa fue la parte que me ayudó a disipar mi frustración y dolor.

Coordinadora: ¿Cómo una forma de controlar tus emociones?

Todos: No, de disipar la frustración y el aburrimiento de la vida, ¿Qué hago aquí? ¿Para qué vivo si voy a morir? Todo ese tipo de pensamientos, y la frustración de las decisiones que he tomado en mi vida, sobrio y no sobrio, y la consecuencias a las que me han llevado. Tu esperas un mejor resultado y ese resultado no llega, y aunque hubieras cambiado la decisión, ya no sabes qué hubiera pasado, porque ya está hecho. Entonces, esos cúmulos de emociones, cuando bebo, porque a veces no bebo de manera destructiva, sino de manera muy pasiva, o sea, he terminado de trabajar; de Didi y Uber, antes del último viaje en las noches me gusta el relax de tomar tres Tecate, y un Tecate conduciendo y la otras dos o tres en casa.

Y eso es lo que me ayuda a disipar el aburrimiento ya me voy a dormir, y al siguiente día me despierto más relajado o normal, sin resaca.

Y por eso he optado por el uso del alcohol, pero llega a un punto en donde el cuerpo mismo pide algo más fuertecito, que te seda. Cuando llega esa parte de no saber cuántos tragos llevas, ya ni te acuerdas de qué hiciste, qué dijiste y qué tomaste.

Coordinadora: Actualmente hay una educación respetuosa, más conscientes de las emociones de los niños. Las acciones que ellos hacen son porque no tiene problema con expresarlo. Antes, los padres minimizaban más los problemas. Ahora les dan la oportunidad de expresarse y sentir.

¿Cómo es que vivían este control por parte de sus padres? En estos momentos de crisis.

Todos: Pues a mí me tocaron niños muy tranquilos, el más pequeño es que tiene menos control sobre sus emociones, es muy gritón y berrinchudo, como su mamá es pedagoga, sabe cómo manejarlo. En el maternal es pegalón, no le gusta que lo molesten, es líder y su mamá no le deja. Los otros dos creo que no fueron berrinchudos ni explotaban en crisis.

El asunto es que tiene un poco menos control sobre él mismo.

Coordinadora: ¿Y los demás?

Todos: Mi mamá me dominaba con gritos, no me agradaba, además era una persona conflictiva, tenía problemas psicológicos, cuando se enojaba se notaba su situación emocional, y ahí es cuando me calmaba.

Pero cuando hacía mis berrinches, también le hacía al cuento, obviamente no me iba a lastimar en ese aspecto. Aparte dentro de lo que cabe, yo veía que mi jefa era accesible en ese tipo de situaciones, me compraba algo, como ¿quieres una tostada de pierna?

AHH chinga, ¿cómo que una tosta de pierna?

Ajaa, a eso voy, en la Av. Chapultepec, en la mera esquina, hay un KFC, en esa área había un merendero, un restorán bien grande, con un montón de mesas. Y ahí vi el partido de Escocia vs México, había tostada de pierna horneada, con frijoles, un montón de pierna, queso y crema, y una salsa verde que no picaba, y arriba le ponía otra tostada, parecía torta. Y ya, ahí se acababa la discusión. Entonces, ahí se confrontaba la relación y pasaba el pleito, de esa forma me clamaba mi mamá, ya tampoco hablábamos. Y esa situación pasaba mucho con su propia madre, hacía lo mismo. También la situación era salirse al Cinema 1, 2 y 3, afuera vendían unas quesadillas bien ricas, era le mismo sistema, ¿se enojaban y le decía -Oye Teresa y si nos vamos al cine? Pues chécate el periódico, mira hay una en el Cinema 1, ahhh, pero no la puede ver el niño- Y así, porque siempre me tomaban en cuenta.

Ya se arreglaban, y nada más le decía a mi tía abuela-ándale, Consuelo, cámbiate y vámonos al cine-.

De ahí a cenar y de regreso a la casa. Es la forma en que todos daban solución.

Todos: No pues que creen que yo...esté...cuando mi mama me regañaba y me reprendió, por lo regular...este... era pegarme ¿no?, me acuerdo de que tenía la chancla, una cuchara o un cable enredado ¿no?

Todos: El cable de la plancha ¿no? (risas)

Todos: Y no qué crees que todavía mi mama se daba su gracia, primero nos aventaba un cubeta de agua para que doliera más, a mi si me dolía pero yo creo que ese coraje o esa frustración; en vez de llorar me ponía a reír como loco y decía "a no te duele" y

yo “ja ja ja ja” y me seguía pegando, si yo lloraba pero mi reacción era así como burlona pero qué crees que yo desde morrito he sido así como burlón, soberbio. Yo que recuerde no he sido chantajista, pero sabes hasta qué punto, o sea si me azoto para que hagan lo que yo quiero, o sea yo nunca; quizá inconscientemente pero así conscientemente, así como él lo determinó...no... o sea siempre fue hacer lo que yo quisiera, así me pegaran o me hicieran lo que quisieran a mí me valía madres. Bueno mi papá fue drogadicto hoy lo comprendo como un drogadicto, no te interesa nada más que a lo mejor andar de cábula, si tienes hijos o no tienes hijos te vale un cacahuete ¿no? y hoy lo entiendo, entonces pues mi madre tuvo que estar con nosotros, ella trabajaba y llegaba a la casa...entonces nuestros labores era limpiar la casa, barrer, trapear, lavar los trastes...yo de hecho aprendí a cocinar a los ocho-nueve años, a lavar mi ropa a planchar, hacer cosas del hogar...este... pero yo y mi hermano peleábamos mucho; has de cuenta que mi madre llegaba a descansar ya queriendo relajarse y pues imagínate encontraba todo en desastre y pues eran otras chingas.

Yo de hecho, pues aquí te dicen que “ráscale...que tu infancia”, no pues yo desde que iba en la primaria...mi hermano me gana por dos años y yo siempre recuerdo que siempre nos fuimos solos, nunca tuve eso de que “ay quiero que venga mi mamá por mí o porque vienen por los demás y por mí no”, quiero pensar que desde morrito me hice así como fuerte...duro ¿no?; porque he tenido parejas que me lo han dicho “es que tú no tienes sentimientos”, entonces pues a mí...no sé si me esté saliendo del tema pero... a mí me cae mal que aquí están diciendo “ráscale y ráscale”, te digo “ya fue” porque me la tengo que hacer de terror por algo que ya pasó cuando ya es el presente...2024, pero siempre se aferran a que traemos cosas de la infancia y de la niñez; o sea pereza mental, pero realmente ¿no?

Porque, qué crees que un tiempo mis papás se separaron y este... y llegó un momento en donde yo prefería que estuvieran separados, porque el punto es que estaban peleando, esa es una y la segunda es que no había quien me dijera “te quiero aquí a tal hora”, para mí era mejor.

Todos: Yo...yo sí tuve que trabajar mucho la infancia, por el hecho que tenía mi familia y yo con mi mamá, porque al final de cuentas dentro de AA si trabajé muchas cosas.

Coordinadora: Pues lo de la infancia, no es solo la infancia si no como el pasado, si quisieran entenderlo un poco más. Depende también del tipo de terapia que aborden, o sea también depende de la perspectiva al psicólogo que vayan.

La terapia psicoanalítica se basa mucho en entender de dónde viene el síntoma, o sea si eres depresivo ¿por qué eres depresivo?

Entonces lo que pasa con el pasado si nos forma porque somos...bueno en la UAM nos determinamos como sujetos; este término de sujetos es porque estamos sujetados a la sociedad, al contexto, a todo lo que estamos viviendo en el momento; entonces yo creo que para que se puedan ayudar un poco en entender las emociones; es entender que no solo depende de ustedes. El sentirte frustrado a veces proviene de afuera y está bien, no es para que culpen a los demás, pero también esta conciencia les ayuda a darse cuenta que...están en comunidad.

Creo que esta parte es lo mismo que hace AA, pues al tenerlos en grupo o que pasen a tribuna y que escuchen a sus compañeros...es para que se den cuenta que no son los únicos que sienten eso. Con el tema del pasado, podemos escuchar un poco, ciertos discursos repetidos, por ejemplo, la falta de tolerancia a la frustración se ve presente; de hecho, la tolerancia de frustración es un tema que se trabaja mucho en niños y es algo que a veces falta mucho.

A mí también me parece que no simplemente vivan en “lo que paso”, no es sentir culpa ni remordimiento, sino reconocer ¿qué del pasado no me sirve y que si me sirve para avanzar? Al menos eso es lo que nosotros trabajamos.

Todos: Oye, por decirlo ustedes que están estudiando eso...en un momento de enojo o de ira...¿ustedes cómo lo manejan?

Coordinadora: Pues en mi caso...no...la verdad es que yo no me enojo mucho, pero las veces que llego a percibir esa emoción...me callo o hay veces cuando ya de plano me siento muy mal lo hablo, entonces como que hago eso tengo presente siempre el hablar bien las cosas y si la persona simplemente no me hace caso o no lo entiende me voy.

Todos: Bueno...ahora se invierten los papeles (risas), no como dices tu mejor me callo es la mejor solución es ser prudente ¿no? Porque yo también tengo entendido que cuando te domina la emoción dices pura pinche madre; entonces siempre dicen

que hay que utilizar la inteligencia ¿no? Pero por ejemplo tú, te retiras y sigues con esa emoción...¿cómo lo desahogas?

Coordinadora: Hay veces en las que, si necesito desahogarme o si no me sigo sintiendo mal, a veces hasta vomito del coraje... pero casi siempre, me distraigo haciendo otras cosas, bueno, en mi caso, pinto mucho, a mí me gusta pintar. Entonces hago cosas que me sirven, pinto o leo, y cuando ya como que mi mente anda en otro lado y ya la emoción, ya no está, es cuando ya pues... puedo seguir hablándolo, o sea, casi siempre es la opción. La mejor opción siempre es hablarlo, a pesar de que ya no esté la emoción, si sería bueno decirle; “en ese momento me enojé o me intoleré, por cierta acción que tú hiciste y que no me gustó y que sabes que no me gusta y de todos modos lo haces”, así siempre es mejor hablarlo porque como dijo Leonardo; que pasen cosas que te molesten y que ya no lo hablen después, o sea, puede que en algunos casos sí funcione, pero casi siempre lo más recomendable es sacar completamente lo que se está sintiendo, ¿no?, porque a pesar de que en ese momento, no sé, o sea, que su mamá lo llevaba a comer tostadas o algo así, puede que, lo que hayan querido decir en ese momento y que no dijeron este... no sé para evitar el problema o para que la situación no se agrave más, sigue presente, tal vez ya no con la misma emoción, pero sí sigue presente así como; “lo hubiera dicho, lo hubiera hecho y bla bla bla”, y por eso en ocasiones futuras que vuelvan a tener un problema, también la emoción se detona más rápido, por eso que no pudieron sacar, entonces siempre es mejor decirlo que... o sea, si ustedes están pensando en algo así; muy negativo y le quieren decir de cosas a la persona, tal vez en ese momento es mejor respirar y decir; “en otro momento cuando la emoción ya no esté, mientras voy a hacer esto y esto, que me puede distraer de esa emoción, y cuando ya esté mejor ya esté más tranquilo, puedo decirle esto que pensé, pero de una mejor manera”, y así ya se podría decir, que ustedes sacan todo lo que sienten y no sólo lo reprimen y lo dejan ahí, para en otra ocasión volverlo a sacar, que sólo se les sume.

Todos: ¿Que se quede como en reserva?

Coordinadora: Sí, exacto.

Coordinadora: Digo... es la manera de canalizar, yo creo que todos en algún momento no manejamos bien nuestras emociones, o sea, como ya había

mencionado... yo tenía muchos problemas con la comida y a mí me pasaba mucho y aún me pasa mucho que; emocionalmente, cuando no me siento bien, quiero vomitar, o sea, provocarme yo el vómito y vomitar, entonces, más que para la otra persona, el daño es más hacia mí misma, ¿no?, yo me equivoco. Entonces, lo que yo he ido aprendiendo en el camino es también justo, tratar de hablar bien las cosas, pero hay diferentes tipos de personas también, ¿no?, que son muy ansiosos, que necesitan hablar las cosas al momento, yo soy de ese tipo de persona, a pesar de que a veces digas cosas que no quieres, a mí me gusta mucho hablar las cosas en el momento, entonces pues yo trato de hablar las cosas en el momento, aún con el enojo y todo, porque a mí al menos eso me ayuda a liberarme, porque digo lo que siento completamente, o sea, a veces, en el momento, cuando yo digo todo, a veces si son cosas hirientes, pero es lo que necesito decir, y también hay que aprender a identificar eso; que haya cosas que lastimen a los demás que digamos, no quieren decir que estén mal, o sea, también hay que aprender que; se clasifica mucho la emoción negativa y la positiva, ¿no?, la felicidad como “lo mejor” y así, y la tristeza como algo negativo, y creo que no deberían de existir, porque por algo existe cada una de ellas, no? O sea, todo esto ayuda a que tengan un equilibrio, lo que tienen que buscar es ese equilibrio entre cada una y aprender a sentirlas, porque es muy... a mí me pasa mucho que; me enoja mucho estar triste, no me gusta porque soy poco productiva, porque no pienso claro, porque lloro mucho, pero con el tiempo he aprendido que a veces necesito estar triste para que llegue este momento de; “okay, voy a respirar ya, ya se me pasó, ya estoy triste, ¿qué voy a hacer?” entonces... la verdad yo creo que en los momentos de ira a mí... digo, yo hasta también me he ido a golpes con personas que me he enojado mucho, o sea, cualquiera nos gana la emoción, entonces, o golpes, palabras, pero todo bien, entonces sí, es importante, o sea, por eso también hicimos lo de la silueta de la vez pasada, ¿no?, conocer el cuerpo, conocer dónde sientes esa emoción y ¿por qué? O sea, también pasa a veces cuando estamos enojados, las manos nos hormiguean, nos duele el estómago y eso también hace que al final tengamos reacciones, o sea, que queramos golpear algo, o sea, hay gente que le gusta golpear la pared o cosas así, eso es un tema, o lastimarse a sí mismo también, o sea, esto de provocarte otra cosa... a mí también, me pasaba mucho eso, de que cuando tengo mucha ansiedad, necesito algo que me regrese a mi realidad y si ese algo a veces es el dolor, pues lo he tenido que manejar, hay gente que por ejemplo; cuando si se lastima mucho, la gente que se corta y así, lo que hace

es traer ligas, la liga te va a lastimar, ¿no?, pero menos que la cortada, y así como para dejar esta tendencia de estar lastimando, pues se dan latigazos, duelen, o sea, el dolor ayuda, y yo creo que también por eso cuando estamos enojados y así, nos gusta pegar y provocarnos dolor también, ¿no?, o sea, es un tema mutuo, de adrenalina. Entonces, justamente también ustedes tienen que preguntarse; ¿qué estoy haciendo con esa emoción?, o sea, la verdad es que... es muy difícil cuando estás enojado, cuando estás triste, cuando está la emoción muy fuerte, es muy difícil vivirla en realidad, o sea, en el momento no piensas, entonces, pues es un tema de... la respiración ayuda mucho, porque te ayuda a oxigenar el cerebro, o sea, es un tema de que cuando estás oxigenando el cerebro, piensas mejor, es como cuando haces ejercicio que si no te oxigenas bien, pues te puedes desmayar, o sea, nada más dices; “no ya”, y luego respiras y dices “ay no, si aguanto todavía más”, entonces, justo es eso, o sea, a veces es mucho como de; “ay, ¿por qué todo el mundo te dice que respire?”, pero es un tema para que pienses mejor, para que tu corazón también baje los latidos, porque tu corazón se acelera, todo eso... sino hasta esto de que te hierva la sangre, es un tema de que el corazón se acelera, de que se te sube, o sea, hasta la presión, o sea, todo, todo, eso “biológico”, influye mucho a tu reacción, pues... en el momento ¿no? Entonces sí, o sea, al menos pues, tratamos de manejar las emociones así, digo somos psicólogas, pero no crean que aplicamos todo lo que sabemos, no checamos nuestros apuntes... [risas].

Todos: Yo... así como dices esté... yo, ¿sabes qué hago?, me muerdo el cachete por dentro del lado derecho, así lo más fuerte que puedo, ya sé que no me lo voy a sangrar, porque si me lo sangro pues ya voy a comer y nadar ahí, pero la presión y la sensación me disipa de... estar en estado de ansiedad, porque me choca que me suden las manos, es algo que no...

Coordinadora: Es que... pues biológicamente a los nervios o así, pues el cuerpo tiene mucha... o sea el enojo también... yo cuando me enojo mucho, o sea, se siente caliente, ¿no?, como el ambiente para mí, entonces pues, o sea, justo también identificar ¿qué sienten cuando, o sea, el alcohol?... como tú ya lo mencionaste, de que “el alcohol no necesariamente me tenía que ir a emborrachar”, si no era un tema de “ya”, o sea... me relajo y, ¿por qué? O sea, ¿qué otra actividad podría producirse algo parecido a lo que les produce el alcohol?

Coordinadora: ¿Hay algo que haya hecho o que les haya entrado y que les haya ayudado a entrar en un estado de mayor tranquilidad?

Todos: A mí... A mí me encanta el Nescafé sin azúcar y cargado, la sensación amarga en la boca y lo caliente, o sea, me gusta muy caliente, aunque haga calor, ¿no?, muy caliente, lo más caliente que lo pueda tolerar, esa sensación... si he estado enojado, si he estado triste o si he estado ansioso o nervioso, me calma, pero te digo, la otra opción es la de morder un cachete, porque, o sea, aquí no tengo un Nescafé, ¿verdad? Entonces, esa parte sí hubo mucho tiempo que la sustituí, ahorita que estás diciendo, yo dije; “ah, qué tonto, fíjate”, o sea, he tenido la solución tan presente y no... o sea, no he tomado conciencia de la alternativa, ¿no?, como dices tú; a sentirse así, porque ya se me hace ridículo, ya a la edad que tengo, darme un tope en la pared, ¿no?, o darme un trancazo...

Coordinadora: Sí... Como dice, en el proceso de su edad, sustituyó como el darse golpes, por el alcohol, y entonces, ya tiene presente que no sólo es el alcohol lo único que lo puede ayudar a controlar esa emoción, puede haber otra cosa, otra actividad que lo pueda ayudar, igual con su frustración o emociones muy intensas que tenga, y que no sólo sea el alcohol.

Coordinadora: Y los demás, qué actividad, o sea, ¿qué otra cosa les podría ayudar un poco a manejar sus emociones?

Todos: ¿Qué actividad?

Coordinadora: Sí, algo que les provoque también distracción de la emoción.

Todos: O sea, sustituir, ¿no?

Coordinadora: Sí, ajá, como el efecto como del alcohol, otra cosa o así...

Todos: Pues yo lo he sustituido con drogas, o sea, yo no he sustituido el alcohol con algún otro método, como, por ejemplo, en cuestión de distracción, relajamiento... en su momento; el ejercicio, contó como parte de ¿no?, puges salía a correr un rato, y a lo mejor sí pudo sustituirlo en algún momento, pero la obsesión siempre la he tenido muy latente, soy una persona que me es bien difícil manejar este programa de AA, al grado que tuve que empezar a sustituirlo con otras sustancias, porque no, no me

sentía yo a gusto... hacía ejercicio o salía a correr, cuando podía, pero ahora ya no puedo porque tengo el problema en una pierna, o sea, si puedo, pero me duele este... y al final de cuentas terminaba yo... o volviendo a beber o si no, lo sustituía yo con alguna otra sustancia, ¿no? sabía que la cocaína no era la salida porque si no no dormía pero este... pues el solvente, los inhalables y luego más que estaba yo, bueno yo tenía un taller propio en la casa donde yo vivía y ahí tenía yo inhalables, cemento, thinner, pegamento de contacto... y era mi sustitución. Decía no, no, no, no voy a tomar porque a lo mejor mañana voy a hacer algún trabajo o tengo que entregar estas chambas porque las tenía ahí y en el transcurso del día, en lo que yo estaba arreglando las cosas, pues estaba yo inhalando y eso me regresaba la tranquilidad, me relajaba., sabía yo con conciencia que estaba mal, sabía que no era nada correcto pero aunque quería buscar otra alternativa no la encontraba, decía bueno nada más son dos o tres, el problema es de que cuando yo tenía una emoción así agradable en ese momento se me olvidaban que eran dos o tres, entonces terminaba yo mis trabajos y seguía yo inhalando, me llegó a suceder que cuando yo me daba cuenta ya eran las 5 de la mañana, No manches, cuando una o cuando dos, no... ya me había ido yo de filo. Nuevamente me comenzó a suceder como el alcohol, en vez de tomarme una me tomaba una botella completa, ya era la misma situación y ahí si podía recapacitar y retroceder, pero no, yo traía bicarbonato, me lavaba los dientes y salía para el departamento, porque el taller estaba afuera, para que no me oliera mi vieja decía. Muchas veces la libré, pero no siempre...y volvemos a empezar.

se escuchan risas de fondo

Coordinadora: Ok, bueno, o sea igual y estaría bien que para la próxima sesión reflexionamos un poco como que actividad, que mmm... incluso que... no es actividad necesariamente como no sé, el ejercicio y así, si no justamente algo que hagamos o que hagan que les ayuda a olvidarse aunque sea un momento de alcoholizarse, de drogarse, eso... por ejemplo... a mí me pasa mucho que me gusta mucho nadar justo por esta sensación que da el agua de que se apaga el sonido al estar debajo, dejas de escuchar un momento, nadas y así y te concentras... o me gusta mucho el ejercicio y el dolor físico que me provoca el ejercicio porque me hace olvidarme de ciertas cosas, entonces justamente que reflexionaran así: ¿qué puedo hacer diferente? y también creo que aquí en el grupo pues a veces también tiene pues momentos donde

se enojan, se frustran y así, y en esos momentos traten de reflexionar o como identificar que emoción están sintiendo o cual creen ustedes que están sintiendo, o después que es lo que sienten físicamente con esa emoción, que está pasando en el momento para... que les está provocando físicamente esa emoción., y entonces reflexionen que voy a hacer con esa emoción y yo lo digo para que lo platiquemos la próxima semana de una sola vez que tengan una emoción que ustedes consideren tal vez negativa y así, que si intenten reflexionar, incluso si no es el momento, tal vez lo piensen más adelante después de vivir la emoción, reflexionen que sintieron y porque, así como cómo trabajaron esa emoción en esos momentos. ¿Cómo lo trabajaron con el grupo? ¿cómo lo trabaje yo solo? Eso sería algo que nos interesaría que ustedes trataran de identificar para saber cómo están trabajando con sus emociones, y también a partir de eso nosotros saber que estrategias podríamos darle para pues mejorar el manejo de emociones... también pueden reflexionar en que momentos piensan más en alcoholizarse, en drogarse, en qué momento ya lo desean demasiado, lo piensan demasiado, o sea, ¿qué es lo que sienten para que llegué esa emoción? Las demás chicas no se si quieran agregar algo más...

Coordinadora: Si, a mí me gustaría que nos contaran todos acerca de la pulsera que hicieron..., como les habíamos comentado al principio que pensarán con qué emoción trabajaban el día de hoy y pudieran reflejar eso en sus pulseras. ¿Alguien quisiera compartirnos su experiencia con su pulsera de hoy?

Todos: Yo en lo personal, me vi bien pinche clavado, otros dirán nah, este wey ya cayó otra vez, ya la perdonó, porque puse mi nombre M.E. y C.I. ¿no? pero esto es a razón de lo siguiente, esa fue una relación de tres años y medio, en la cual yo llegué a quererla... soy una persona demasiada celosa, tuve muchos problemas e igualmente muchas consecuencias en esta relación pero lo que yo intente fue sacar a una persona de la calle, porque la chava con la que viví estos tres años y medio es una persona de la calle porque perdió su casa hace doce años, ella vivió en la colonia Roma, sigue habitando la colonia Roma pero en situación de calle y lleva 12 años en la calle, tuvo una relación con alguna persona que creo que la trato aún peor que yo pero este... La última vez que la ví, me vine bien resentido por la situación que viví porque en realidad me di cuenta que no tenía entusiasmo de llegar a darle finalidad a su situación, y yo no estoy en situación de calle pero también vivo donde trabajo y

pues no es lo mismo ¿no? a lo mejor dentro de un par de años tenga yo posibilidad de adquirir una vivienda, un departamento, una casa, no se... todo depende de si puedo salir bien de estos problemas... pero a ella no le veo una intención de hacer alguna modificación de algo... tiene programa en AA y lleva catorce años de sobriedad, me sorprende que tenga tantos años de sobriedad y que no haya podido cambiar su forma de vivir, a final de cuentas la cuestione mucho tiempo pero me deje de tonterías y de lo único que me di cuenta es de que si era una relación a lo mejor muy tóxica en la situación de que a mí me estaba haciendo mucho daño, muy codependiente, o sea yo me preocupaba mucho por ella, el hecho de no haberme atendido la muñeca fue porque quererle sacar un negocio que le había puesto que ella ya había tirado a la borda y aun así se lo volví a levantar, no como al principio pero la ayude y la deje un poco encarrerada, la deje trabajando en una florería también... y el día de hoy desperté con esa situación de no regresar, aunque si me preocupa porque muchas veces en la noche me llega la duda de ¿y dónde se va a quedar? si se queda a un lado de la florería y no hay techo, pero este antes me mortificaba yo... me mortificaba al grado de ir a buscarla y de llevarla a vivir a donde trabajaba durante año y medio. Eso incluso afecto a mi trabajo, yendo al grado de que hoy desperté con la situación de que ya no me afecto como antes, acepte la situación de que ella no quiso mejorar la situación de su vida, yo no tengo porque humillarme, yo no quiero continuar con una situación que a mí me esté controlando entonces pues dije “pues ya, murió por la paz”, el día que la vuelva a ver solo será hola y adiós... En serio, porque yo sé que tengo la alternativa de volver a iniciar, de darme yo continuidad...

Coordinadora: ¿Entonces diría que la pulsera es como su manera de soltar? ¿De cerrar un ciclo?

Todos: Sí justo, eso. De cerrarlo.

Coordinadora: Justo esto nos parece algo importante porque es algo para reflexionar, lo que hizo su compañero fue buscar una forma de manejar y canalizar sus emociones a través de la pulsera. Algo tan sencillo como una pulsera, te ayuda...

Todos: Si, estoy haciendo las paces conmigo mismo ya que estaba yo peleado conmigo, en una situación de darle prioridad a muchas cosas menos a mí, al grado de dejar un mes sin atenderse.

comenzaron a servir la comida así que la sesión finalizó en este momento

TRANSCRIPCIÓN 5 (SESIÓN 12)

Fecha	05/06/2024
Hora (duración)	2:00- 3:30 p.m. (31:05)
Lugar	Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc
Tema	Identificación y control de las emociones (grupo de reflexión + descripción de la silueta).

Coordinadora:

Bueno, pues ya nos presentamos anteriormente y ahorita lo que nos interesa discutir es cómo o qué sintieron al hacer esta actividad, yo sé que algunos fue justamente la primera vez que tuvieron que hacer todo y otros han estado trabajando ya tres sesiones, entonces nos gustaría que primero nos cuenten ¿qué sienten? O ¿qué sentimiento les produce el hacer este tipo de actividades en alcohólicos anónimos?

Todos:

Pues para mí, es un rato de dispersión , es no estar en tedio de lo mismo, lo mismo, de levántate y haz servicio, junta y demás cosas, o sea pues sí, para mí es dispersión, es salir un poco de aburrimiento.

Igual, la monotonía es pesada, además lo veo por una parte positiva, más que nada por ustedes porque si nosotros podemos ayudar pues adelante, y pues sí, diario lo mismo, si te harta, aburre, el Servicio, arreglar, la comida, por ejemplo, el miércoles pasado no vinieron y todos estábamos bien tristes, es más ni nos bañamos, no, aprovechamos el tiempo, pero por ejemplo, hace rato le pregunto “oye, ¿si van a venir?”

Coordinadora:

Justo la vez pasada se nos complicó llegar por eso en esta ocasión no queríamos quedarnos mal, ya que tenemos una noción de lo que ustedes sienten y de que estas actividades sean agradables o no, los distraen de cierta manera o al menos es algo diferente, entonces si tratamos ahorita de venir.

Todos:

Es más, si me quieren psicoanalizar, está bien, jajajaja

Coordinadora:

Igual , nos gustaría que participaran todos, yo creo que una buena forma de hacerlo es que nos platicuen de las imágenes que pusieron, o sea, cada uno, que representa cada imagen y por qué se proyectaron en la imagen que pagaron.

No sé si quieran pasar así en orden o al azar, pero sí que pasen todos de una vez.

Todos:

Pues, así como vamos.

Coordinadora:

Si, está bien

Todos:

La imagen de mirada, para él, pero la verdad es que yo relaciono el enojo y la tristeza, o sea, siempre van juntos, para mí, tristeza y enojo, siempre lo traigo de la mano, entonces si estoy triste o enojado, me dan ganas de golpear a las personas, pero no lo hago y tampoco me golpeó a mí mismo, mejor voy y me compro una caña y se me olvida.

Dentro de la alegría, encontré al cuate este vestido de rockero porque yo soy rocker y cuando estoy contento y alegre me visto bien, me he visto como yo quiero y sobre el afecto, encontré un guitarrista, y para mí, se relaciona con el afecto o el amor porque la pasión más grande que tengo es la música y como soy guitarrista, de casualidad de lo tope ahí y ha sido una de mis influencias de cuando empecé yo a aprender la guitarra, y esté abajo al cuate este del miedo, del miedo, yo me quedo vigilante, cruzado de brazos, pensativo, o sea, nunca muestro el miedo, o sea, se queda dentro de mí.

Coordinadora:

Y por ejemplo, el miedo si lo deja así como impactado no te ocasiona lo mismo que el enojo o la tristeza para refugiarte en una caña así como dices.

Todos:

Si, también, cuando pienso en el futuro y las cosas que podrían pasar y los escenarios, se auto genera un miedo por incertidumbre.

Coordinadora:

Si, ahí, por ejemplo, no trabajamos con la ansiedad, pero también existe, o sea, el miedo y el enojo trae mucho este tema de la ansiedad, esto de sobre pensar las cosas nos lleva a escenarios donde pues no nos gusta, o sea, escenarios catastróficos, entonces creo que a través de esos escenarios es que terminamos haciendo cosas que nos dañan, digo, como ustedes lo dicen, para ustedes puede ser el alcohol, pero para alguien más incluso es el trabajo, no? Entonces justo, gracias por compartir lo que identificaste en tu, bueno en lo que encontraste, y dime ¿te fue difícil?

Todos: No, rapidísimo, y me pasa lo mismo, desde que yo estaba en el kínder me generaba ansiedad cuando me decían -No, espérate tantito/ Espera a tus compañeros- y ahí tienes que obedecer al maestro, y yo necesito hacer otra cosa, y esta bola de lentos que no se apuran.

Coordinadora: Jajaja. Pues es un trabajo que te sirve para identificar tus emociones porque si no sabes que encontrar o te es difícil, pues realmente no las sabes identificar o conocer para tener esa iniciativa de sacarlas.

Todos: Pues por eso te digo, que estoy aquí por burro.

Coordinadora: Muchas gracias, pues Leo, ¿tú podrías darnos tu opinión?

Todos: Pues algo que comparto con él, es que la tristeza y el enojo se relaciona con los toros, no me gusta para nada como los tratan ni cómo terminan muertos, es un espectáculo sádico. Veo la tristeza porque sufre a base de que todos disfruten, y el

enojo, por el trato hacia los animales, bueno, más bien el miedo. El miedo, hay una cosa, siempre he tenido esa situación, entonces algunas veces he platicado con alguien, ¿diciendo como a ti que no te gustaría que te pasara?, por ejemplo, si fuera a morir. A mí me aterraba morir quemado, le temo al fuego, en su momento cuando estaba chavo le temía al agua, los trasciendes cuando por ejemplo ya conocí el mar abierto, como que ya cambia la perspectiva. Pero al fuego, no, no lo soporto. Ese lo identifique luego, luego, la alegría, pues lo vi cuando vi a Timbiriche, es de mis tiempos, me agrada mucho, en su momento, e inmediatamente lo puse, y la comida italiana, o sea, a mí me da alegría comer, ver la pasta a la boloñesa y la pizza arriba, hasta me lo imagine y me puse contento, ¿no? (ríe). Y bueno, yo he tenido siempre, mascotas, yo he tenido hasta diez, y soy esa persona que comparte lo de “entre más conozco a la gente, más amo a mi perro”, y es verdad, siento que tengo más afecto de un animal, por ejemplo, de un perro educado, o que al final de cuentas te agradece hasta porque le das de comer, ¿no?

Y es un ser vivo que no te va a defraudar, yo le tengo mucho afecto a los perros, me gusta mucho estar con ellos, aquí porque no me dejaron entrar con perro.

Coordinadora: Okay, y de estas emociones ¿cuál te fue más difícil encontrar?

Todos: El miedo, por cómo reflejarlo, hasta que encontré lo del fuego, ¿no? En sí ya lo había visto, pero no estaba bien decidido, después lo recordé y comencé a buscar en los periódicos, me dije ¿dónde vi el infierno?, y ya lo encontré, fue lo que me costó porque lo demás lo identifiqué luego, luego.

Coordinadora: Y, por ejemplo, nos han dicho que el enojo y la tristeza son lo que detona, pues porque son alcohólicos, pero que sean alcohólicos, y que tiene un propósito aquí no quiere decir que todos sientan lo mismo, o sea, a ti ¿qué emoción te es detonante?

Todos: ¡Uy, no! Pues yo soy muy frágil en lo emocional, hay una cosa, ¿eh? La alegría, por estar en un estado muy bueno, he empezado a beber y ya no sé cuándo voy a terminar, o sea, vuelve a suceder lo mismo, en el enojo muy constantemente, me suceden molestias ya se en el trabajo, la pareja o la familia, más con la familia, inmediatamente me detona el volver a aventarme unos tragos, y ya sé hacia donde

me dirijo, después de los tragos se que van las drogas, luego entro en depresión, y esa depresión, la vuelvo a apagar con lo mismo, alcohol y drogas. Hasta con alegría, no sé controlarme y termino a la semana siguiente o sino en un grupo. Para mí la alegría y el enojo han sido detonantes absolutos para volver a beber.

Coordinadora: Gracias. Ahora Esteban.

Todos: pues no es el enojo, así igual una imagen enojado, así una persona enojada, la tristeza así una muñequita, bueno son de esas niñas que igual representan a mi familia y la alegría esté...la comida, el sushi, me gusta el sushi y el miedo, este...una relación ¿no?, una relación estable.

Coordinadora: O sea, te asusta la relación estable

Todos: Si, algo ya así...algo serio.

Coordinadora: ¿Y en afecto?

Todos: El afecto...no, no, no

Coordinadora: ¿Y por qué?, o sea no había algo que... no entiendes... es que a veces pasa que no entendemos la diferencia de afecto y alegría ¿no?, o ¿qué fue lo que se te dificulto para encontrar esto?

Todos: Bueno el tiempo...¿no?, yo digo que eso.

Coordinadora: ¡a okey, okey! y por ejemplo cuando piensas en afecto ¿en qué piensas?

Todos: En efecto... no sé...este no sé... un abrazo o algo así.

Coordinadora: Okey, ¿o en quién piensas?

Todos: En familia.

Coordinadora: Y entonces ¿por qué relacionas aquí a tu familia y en el afecto y en la tristeza?, o sea, ¿cómo podrías?

Todos: ¿cómo podría relacionarse?

Coordinadora: Aja.

Todos: Pues porque los tengo lejos ¿no?, el día de hoy por mi culpa, por todo lo que he pasado y todo lo que he tenido que hacer, pues los tengo distanciados ¿no?, entonces el día de hoy yo llego a un grupo solo.

Coordinadora: Okey, y bueno... ¿Podrías identificar qué emoción sería el detonante para que dejes de estar sobrio?

Todos: La tristeza.

Coordinadora: ¿La tristeza?

Todos: Si.

Coordinadora: La tristeza...ok... y tú que nos puedas platicar de lo que pusiste...digo tu tuviste poco tiempo, pero...

Todos: Pues yo...relacione el miedo y la tristeza porque...a mí me da mucho miedo...por ejemplo... yo puedo llegar a tomar un chingo y me da miedo llegar a hacer cosas que no debo, ya alcoholizado...y lo junto con la tristeza porque al día siguiente me siento triste conmigo, digo "hijo de su puta madre que hice, quien sabe, pero yo me puse hasta el culo y hasta la madre"...¡Ay perdón!

Coordinadora: No, no, no hay problema (risas)

Todos: Entonces por eso puse, la botella de acá, mi única alegría en mi vida ha sido mi hija, que es la que siempre ando conmigo, tiene 24 años y pues ahí está, entonces

simplemente encuentro la alegría, si está mal me pongo mal, pero si está bien es mi alegría... y pues puse ese muñeco porque soy muy impulsivo, a mi no me pueden decir una cosita porque...ya mi mente viaja y quiero salir y quiero pegar y también quiero hacer de todo ¿no?, entonces ahí es como se me afigura esos de las espaldas y todo ese pedo.. y aquí en efecto encontré una frase que dice...(inaudible), nada más.

Coordinadora: Y de esas emociones ¿cómo cuál identificas que sean la detonante para que tomes?

Todos: Pues el enojo.

Coordinadora: ¿Y te costó trabajo identificar?

Todos: Pues...estuve viendo, así como...esta si, esta no, pero no mucho.

Coordinadora: Ok, gracias. No sé si podamos poner el de él para que lo veamos, por favor; tú ¿qué nos podrías platicar de lo que encontraste?

Coordinadora: Pues aquí en efecto, puse a los animales ¿no?, pues, así como mi compañeros siento que yo tengo más por los animales que por las personas, que mientras tú los trates bien van a estar contigo ¿no? y aunque los trates mal siguen estando contigo y por su lealtad...este. la tristeza no encontré, pero...algo que a mí me causa tristeza es el maltrato, me causa molestia, me entristece ¿no?; yo por ejemplo tengo patos, tengo perros y siento mucho ese afecto que ellos demuestran y bueno pues alegría, ahí puse a unos niños, porque son así como mis hijos, yo cuando veo a mis hijos me pongo feliz, me alegro de estar rodeado de ellos y este... compartir así como familia...es algo que me llena, no hay otra cosa que me plazca que mis hijos ¿no?... y por ejemplo del miedo...no encontré, solo lo que podría darme miedo es separarme de mis hijos o la pérdida de un familia, pues ya lo pasé en algún momento, bueno...pues el fallecimiento de una de mis hijas y eso es lo que me causa miedo, es lo que me tiene a diario con el temor y miedo de algún descuido que tenga mi mama con mis hijos... es lo que a mí me llena de miedo, y pues eso sería.

Coordinadora: Ok... Y pues igual la misma pregunta; ¿qué emoción es la que detona que dejes de estar sobrio? o ¿cuál es la que más te afecta?

Todos: A mí lo que me afecta, por ejemplo, son las expresiones con su mamá de mis hijos. Yo para ellos quiero lo mejor y sí estoy al pendiente, pero muy independiente de eso, los problemas que hemos tenido, he cometido errores y hay veces que no puedo sacar mi coraje con ella, ¿no?, mi coraje no es ella, es hacia mí porque pues el que cometió los errores fui yo. Y eso es lo que a mí me detona, que me enojo con mi familia luego por cualquier cosa que pasa y que no puedo solucionar, me pone mal y es lo que me refugia a mí hacia el alcoholismo.

Coordinadora: Ok, muchas gracias R.

Entonces, bueno, viendo lo que nos comentan, ustedes dirían que independientemente de las situaciones externas, su familia juega un papel muy importante en sus problemas de dependencia a sustancias.

O sea, nuestra pregunta es, el papel de la familia que tienen en sus emociones, o sea ¿sienten que es muy importante?, porque acabas de mencionar también a tu hija, ¿no?, que es muy importante. R menciona a su familia. Y para los demás, pues también es algo muy importante, igual para que lo entendamos un poco, desde un punto de vista, más social que psicológico. La familia es el primer núcleo al que pertenecemos, desde sus papás, hasta sus hijos. O sea, esto es un núcleo. Entonces, creo que también la importancia de que hagamos estos ejercicios, más allá de que identifiquen también sus emociones. Es que vean qué es lo que les está llevando a vivir esas emociones, o sea, todas las emociones son válidas y creo que es algo muy importante que es lo que hemos dicho en estos talleres, pero las emociones no son negativas ni positivas. Por ejemplo, se tiene mucho esto de que el enojo es negativo o la tristeza también, a veces se ve como algo negativo, pero creo que una de las estrategias más importantes para ustedes como alcohólicos o que son dependientes de alguna sustancia. Pues es identificar esto, identificar que pueden vivir sus emociones, porque a veces eso es lo que les pasa, ¿no? O sea, por ejemplo, esto de que el enojo y la tristeza se experimenten de la misma forma, también puede venir desde un tema social, desde un tema de... más porque son hombres, o sea, me refiero que, para ustedes, el vivir la tristeza, eh... Más de la época, por ejemplo, de la

que vienen y así, aunque ahorita ya es un poco más liberal, ¿no? Pero, por ejemplo, antes, el... como hombre, vivir la tristeza, llorar y así, te hacía menos hombre o te hacían débil, ¿no? Entonces, justamente esto de confundir las emociones, no está mal, pero viene desde todas estas raíces, ¿no? Entonces, lo que tienen que aprender justamente, es decir y preguntarse ¿que de verdad me está causando enojo? y ¿qué de verdad me está causando tristeza? Porque son emociones distintas, no son malas ni buenas, pero son distintas. Entonces, puede que sí, sientas varias emociones al mismo tiempo, ¿no?, pero... no es lo mismo, o sea, no se experimentan de la misma forma. Entonces justamente, eh... estos ejercicios y todo esto, pues es para que identifiquen estas cosas, que les están generando o detonando ciertos comportamientos ¿por qué? porque cuando salen de aquí, pues muchas veces les pasa esto, de que el mundo exterior los sobre estimula, o sea, hay un momento en donde llegan a su límite, ¿qué hago en el mundo exterior?, ¿por qué?, ¿cómo hago para que esto ya no me afecte de la forma en que me afecta? Porque lamentablemente no podemos cambiar al mundo, lo que tenemos que hacer es cambiar cómo vivimos esas emociones, entonces, al ustedes permitirse decir; “esto me está generando tristeza”, “esto me está generando miedo”, lo que están permitiendo también es liberarse. O sea, es la importancia que nosotros vemos de estos ejercicios, de decir; ¿por qué quiero? o sea, ¿qué más dan las emociones? Digo, estas son las básicas, pero en realidad, hay emociones como la ansiedad, el pánico también, o sea, todo, hay una gama de emociones, de sentimientos que experimentamos. Entonces, justamente, ver el papel de su familia en esto creo que es importante, también porque a veces, el tema del alcoholismo hace que también su familia se aleje de ustedes, o sea, a veces es este mismo problema lo que hace que estén más cerca tal vez, o que estén más lejos, entonces, esto tal vez les puede ayudar, en decir: “si yo valoro tanto a mi familia, ¿qué puedo hacer para mejorar mi relación con ellos?”, o sea, más allá de su alcoholismo, es una enfermedad, ¿no? O sea, ya está como una enfermedad, es algo que no siempre se puede controlar, hay muchos factores externos, pero, “¿qué puedo hacer para que estos factores más cercanos a mí, más internos, puedan mantenerse para que se vaya más allá de las cosas?”.

No es algo que ustedes puedan controlar, también querer actuar sobre situaciones en donde ustedes no tienen control, y que, en lugar de resolverlo, los va a abrumar o les

va a causar más estrés, porque no lo van a poder resolver. Entonces, lo que está más cerca de su control, o empezar con cosas sencillas y que puedan ir aumentando así, hasta que igual puedan ir gestionando de mejor manera sus emociones. Incluso como dice mi compañera; identificar que las emociones no son negativas, o sea, también tienen un fin, por ejemplo; el enojo, pues sirve para poner límites, ¿no? O sea, yo me enojo con una persona, pero ¿por qué me estoy enojando?, o sea, ¿qué límite no quiero permitir? y ¿cómo puedo actuar ante esa persona?, sin recurrir a la agresión o a herirme a mí mismo o a tomar y al alcohol, para resolverlo mejor y primero pensar en las alternativas y mantenerse tranquilo antes de actuar impulsivamente que es como algo que nos han comentado que hacen mucho. Entonces si es como trabajar en esto de mantener la calma y mejor reflexionar y tomarse un tiempo para la introspección y no permitir que lo exterior les afecte, pero igual es un ejercicio difícil porque no es algo que se aprende a hacer de un día a otro, pero pues es algo que se puede ir trabajando pues a lo largo de los días.

Creo que ya desde la sesión anterior ya habíamos pedido que observaran una emoción, tal vez en el día dense tiempo para decir ¿qué estoy sintiendo en este momento? Hay un momento en el que nos sentimos raros, o sea a mi me pasa que hay un momento donde no logro identificar como me siento, no se que estoy experimentando en este momento y entonces este es el momento para decir: ok, voy a analizar y voy a pensar ¿por qué estoy sintiendo esto? O sea, yo creo que aquí en el grupo también a veces le pasa, digo lleva poco algunos y otros más tiempo, pueden chocar incluso entre ustedes, a veces fácilmente llegan a enojarse, y entonces cuando tengan un problema creo que pueden empezar con, me siento muy enojado, pero en verdad eso es lo que sientes? ¿o es la primera emoción que te permites sentir? Porque muchas veces pasa eso, cuando algo te hace sentir mal que es como triste o así, lo que hacemos es protegernos, a través de mecanismos de defensa, mejor nos enojamos y me protejo de que así ya no me lastimen más. Pero entonces ustedes tienen que darse un tiempo cuando tengan... darse un espacio para pensar y reflexionar acerca de lo que está sintiendo en realidad, en esta junta, por ejemplo. Más allá del aburrimiento que tal vez les da ¿no? el tedio que tienen, pero más allá de eso... ¿qué me está generando el discurso de quien está en la tribuna y por qué no quiero escucharlo? ¿Qué de lo que él dice en realidad me está molestando que no lo quiero escuchar? Esto les ayudaría yo creo que, para entender que está generando el otro en ustedes, porque en el exterior esto es algo que viven constantemente, y son

a veces estas situaciones las que los llevan a recaer. El discurso social es muy fuerte, entonces yo creo que esto es algo a lo que tiene que aprender a prepararse y digo, algunos acaban de entrar y todavía les falta tiempo para salir, pero es eso lo que les pasa mucho ¿no? salen y de nuevo volverte a enfrentar a gente que sientes que no te entiende, y muchas veces son juzgados fuera, prejuicios, estereotipos, que existen afuera hacia ustedes, y a veces eso es lo que los lleva a recaer, están tan cansados de defender algo que para el mundo no es defendible, que pues prefieres caer en lo mismo ¿no? De esto lo que sirve es entender sus emociones e identificar sus detonantes, si se dan cuenta, si analizan ciertas cosas que les generan inconformidades tal vez así sea más fácil no recaer. Y no se trata de que no sientan la emoción, y que no la vivan, sino que la experimenten, la vivan y digan ¿qué voy a hacer con la emoción? Creo que eso es lo más importante de lo que hemos hecho en este grupo de reflexión y taller. Y, ¿por qué lo hacemos con el cuerpo? porque muchas veces las emociones también las sentimos de manera física, a veces te enojas y sientes como ardes, como estás caliente, puede que ni siquiera seas consciente de que te enojaste, pero tu cuerpo lo está percibiendo y reaccionando. Muchas veces todo comienza en una experiencia física y corporal, algo en tu cuerpo igual te dice que algo está mal, o bien ¿no? o mejor que algo está provocando en ti, más allá de querer clasificarlo como algo bueno o malo. Entonces, tal vez pueden identificar la emoción a nivel físico... pero a grandes rasgos eso es lo que quisimos trabajar en esta actividad... ¿algo que les gustaría agregar para finalizar?

Silencio y negativas, así que dimos por terminada la actividad y la sesión

TRANSCRIPCIÓN 6 (SESIÓN 13)

Fecha	02/07/2024
Hora (duración)	2:00- 3:30 p.m. (55:17)
Lugar	Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc
Tema	Identificación y control de las emociones (grupo de reflexión + actividad de elaboración de pulseras).

El día de la marcha Y. salió a comprar unas cosas y regresó una o dos horas tarde, después pareció que regresó a la agrupación para llevarse a los demás.

El chiste es que se fueron 4 se les escapó, pero por el servicio en general ni cuenta nos dimos porque estaba en la parte de abajo y de repente se escapado y ahí fue cuando como a las dos horas vino por los otros, y a la hora de la comida se lo llevó, ni adiós, nos dijeron.

Coordinadora:

Pero, por ejemplo , J. está de media Luz, ¿no?

Todos:

J. se fue el primer día que le dieron chance, le dijeron que ya se podía ir, ya no regresó.

Coordinadora:

Les digo, nosotras íbamos a venir el domingo, no el sábado, pero ya en la mañana que nos habíamos organizado y todo, de hecho, sólo íbamos a venir dos, porque queríamos venir a las cinco, pero no se pudo, yo me enfermé hace como dos semanas. Igual esa cancelamos el mismo día porque yo estaba muy enferma,

entonces ya no venimos, la siguiente semana no nos organizamos y quedamos de venir el sábado, y fue cuando en la mañana recordé que era el día de la marcha, y pues no íbamos a llegar, no íbamos a pasar porque es un desastre, entonces ya lo cambiamos para hoy, pero yo pensé que ese día les habían avisado que íbamos a venir hoy.

Nosotras no hablamos, habló otra de mis compañeras, pero pues ya no preguntamos nada, y yo marqué el miércoles y todavía contestó Y.

Coordinadora:

Y ahorita, ¿qué hacen? Porque no son muchos

Todos:

Dormimos , vemos la tele y otros trabajando

Coordinadora:

¿Y todavía no puede salir tú de media Luz?

Todos:

No, de hecho, ya iba a salir de media, pero me tuve que quedar por todo esto porque tiene que haber alguien aquí.

Es que de hecho tiene que haber alguien a cargo que lleve más tiempo porque esa es la sistemática , entonces por eso Leo se tiene que quedar.

Actualmente no estamos cocinando porque queda comida de la cena y con eso desayunamos y comemos.

Coordinadora:

¿Pero tienen su junta con los padrinos?

Todos:

En la tarde, y en la noche tenemos juntas , o sea, ahorita estoy intercalando, por ejemplo, ahorita hago una junta en la mañana y mañana hago una en la tarde para reponer, y ahorita mejor se pusieron a hacer unas cosas allá arriba porque también se aburre de qué estén ahí aburridos mejor que hagan Servicio.

Coordinadora:

Pero, por ejemplo , los que llegan nuevos, ¿cuál es el protocolo?

Todos:

Pues primero le tuve que pedir el teléfono de una persona o un familiar, le hablas a su esposa y no se escuchó molesta, al contrario, dijo que al día siguiente iba a venir para que viera una ayuda económica y su certificado médico, y ya sólo firma su responsiva y se queda.

Se queda en la enfermería el tiempo que sea necesario porque si viene muy enfermo , pues no sé, dicen que tiene 15 días bebiendo, pero en 15 días no te pones así, o sea para que sea un grupo, ya debes de llegar tronado, 2/3 meses, pues bien, a lo mejor tuvo problema y ya se vino para acá, llegó con su mochila, sus chanclas, o sea, ya venía preparada, pero normalmente cuando estamos así, y que todavía no caemos en un estado de calle, pues ya sabes de qué más o cómo las tratas

Está relacionado con el tiempo indefinido que durará en la calle, por ejemplo mi hermana ya estaba harta, las personas que estaban conmigo, pues ya se habían ido de mi vida, o sea, no.

Coordinadora:

¿Y cuánto tiempo llevas sobrio?

Todos:

Actualmente voy a cumplir un año, bueno, de hecho, son meses.

Coordinadora:

En noviembre, ¿no?

Sí, porque tú ya estabas cuando recién fueron nuestras sesiones, sólo estuviste en una junta, estuviste de primero en la recepción y después ya no te vimos más

Todos:

Si es cierto, yo estaba de primero, pero pues lo mismo porque ya conozco con el sistema, qué hay que hacer y en donde, pero justo, nada más que ahorita, digamos que lo que te faltó a ti es aferrarte a esto, digamos que lo que no podías o que te faltó afianzarse a la agrupación, porque ya tenía contacto con mis hijos, o sea, todo ya se

me estaba acomodando, entonces es cuando te entra la autosuficiencia y la soberbia, y yo estoy tan pendejo, y como ya veía la calle, me compraba todo, estaba bien con mis hijos, tenía trabajo, ganaba bien y demás, pues te entra la autosuficiencia y dices “ya para qué quiero esto”, mejor busco como irme, pero a mi si me pararon, no daré nombres, pero sí lo hicieron, sin embargo, busque de alguna manera una justificación para poderlo hacer, entonces, ¿cuál fue la justificación para poderlo hacer? pues conocí a una señora, tiene casa, tengo a donde caerle, entonces se empezó a dar inconscientemente, porque un vínculo afectivo no había, ni me gusta, es más, ni tuve sexo con ella, o sea, nada, entonces, pues pensé que era la oportunidad de salirme, entonces, una vez ya afuera, ya no voy a cargar con un grupo, entonces, como tengo dinero y mi trabajo, pues dije “ahora cómo me salgo del grupo?” y fue cuando mi padrino, que es una persona muy fuerte de carácter entro a trabajar en donde yo trabajaba, entonces, empecé a tener problemas en el trabajo, problemas aquí y un día lo suben a tribuna y me tribuneo , pero algo que tenemos en estas agrupaciones es dar terapia directa o tocar a la familia, no puedes, entonces este chico se basó con la persona con la que estaba en ese momento, y luego...

Coordinadora:

Y, ¿qué es tribunear?

Todos:

Es cuando pasan y hablan, pero es muy directo, porque el hecho de que te digan todos tus defectos pues es porque te quieren dar en madre para decir, “yo sé todos tus defectos, tus tus emociones” y la base, que son las experiencias que voy teniendo aquí, pero yo como J, tengo que pasar por ciertas cosas, pero saberlas manera, que es lo que me está afectando en este momento para que no me lleve la Bertha, porque yo soy alguien que siente mucho cuando es rechazado, ya que vengo de una mamá que no me dio la atención debida porque me dieron muchas cosas materiales pero no afectó, entonces yo busco el afecto en cualquier persona y si es mujer mucho mejor, tengo todo el paquete completo, entonces, si la mujer me rechaza, ahí es cuando empieza el desmadre, digo, no es que sea mujeriego, más bien busco el afecto de una mujer, me gusta más una mujer cuando me comprenda igual. Pero la chica tenía 18 años, y desde el principio me dijo que ella no buscaba una relación especial o formal, porque ella tenía su pareja. **En un momento nos clavamos, yo tenía 48 y ella**

18, y me dijo que su mamá se enteró, que le dijo - No mames, puede ser mi pareja, estás pendeja - Y fue cuando le dije a F., y me dijo -Yo te lo dije, que ahorita no puedes tener pareja, y si la tienes debes conocerla, ya al final vienen las emociones sexuales, pero ahorita no puedes, entiende - Y esa emoción es fea, pero es lo que digo, como en el hogar me faltaba amor, pues es lo que busco, o sea porqué ahuevo debo hacerlo. Y ahí me detonó algo, que lo quiero es amor, y en parte también el rechazo, en ese sentido de importancia, que no me tomaban en cuenta. Después me resentí con ella, y si me dijeron - Estás pendejo - porque ella lo aclaro, de que me dijo que no me quería para nada más porque ya tenía novio, después se clavó conmigo y pues dijo, no va por ahí. Ahí dije -No, pues ella sí está bien, yo soy el que está mal, porque ella si sabe sus emociones - Y en el fondo yo sabía que estaba mal, porque es una niña, tiene 18 años, ahí es cuando entra la terapia, porque podría ser tu hija, o sea, tú tienes una hija de 18 años, ¿a poco te gustaría que pasara por eso?, pues obviamente no, no - Que llegue y diga, mira papá te presente a este culero de 46 años - no, pues la verdad no. Y ahí tomo conciencia y digo - Si la estoy cagando - y la verdad va contra tus deseos. Ahí entra lo sexual, uno está enfermo, ¿cómo te vas a meter con alguien de 18 años? es una niña. Wey, la consciencia dice que no, pero tu impulso dice sí wey, pero no ves más allá, ahí me di cuenta de que estoy inconsciente, porque me dejo llevar por mis deceso personales y no caigo en cuenta de mi realidad. Analizar qué pasa en mi día, para ver que hago mal, detectarlo, entonces así pasaron cosas. Por ejemplo, ahorita me volvieron a ofrecer el puesto como encargado del restaurante en la cocina, y tuve que decir que no, porque juegan con mis emociones, me van a pagar lo que ganaba antes, pues me lo gasto, exactamente la misma situación pasada, llegué por una pendejada. Con la soberbia, es algo con lo que batallo mucho, porque como de niño tuve todo, me lo chingo todo. y no puedo con el "solo por hoy", pero cuando me lo dice alguien más si digo ¿Cómo no voy a poder?, tú porque estás pendejo ja, ja, ja. Me dicen, date cuenta de eso, y ayer todavía hicimos la presentación de platos y la chingada, y me dicen ¿'Tons qué J.?, no pues que si puedo, pero hasta cierta hora. Pero nos vamos a las 10 -ahhh, entonces no puedo- pero vas a ganar más, y ahí la gente te aprecia. Uno se da cuenta que todo se te presenta en charola de plata para rehacer la vida, que es lo que pienso yo, pero la realidad es otra, la de que no voy a poder. Y todo eso es lo difícil, todo se te vuelve a dar y a poner, pero el chiste es que tu sepas o hayas afianzado, y preguntarte, ¿cuándo lo tenías? si lo tuviste, entonces ¿qué hiciste con eso? Entonces esa son las

cosas que uno tiene que batallar todos los días, y jugar con las emociones, entonces, la vez pasada ese compañero me marcó mis defectos, y yo tenía ese coraje, y quieras o no lo sientes, porque nosotros somos hipersensibles. Si me tratas feo siento que me estás agrediendo y si me tratas bonito siento que quieres todo, y como esa vez se metió conmigo, la aguante, pero en mi cabeza pensé - Yo si te doy una madriza - porque se metió con mi familia, y así al día siguiente lo veía con rencor, y luego lo vi en el trabajo y quise madrearlo, pero el jefe me paro, y por eso decidí renunciar. Y renuncié, dije, bueno tengo otras opciones, pero de todo lo que había pensado, no salió nada, porque vine por mis cosas, me fui con la señora, y a la semana, ya estaba fastidiado, porque me dijo que debía portarme bien, no tener relaciones, hacer caso a la mujer. Nos estaba pensando de la misma manera, se juntó todo y al final, un día que estaba viendo la tele, y un día me levanté con la necesidad de fumar, ya estaba consiguiendo trabajo, y estuve cerca del punto, y dije ¿y si me chingo una piedra?, y que chingue a su madre, que la compro, parecía que escuchaba campanas. No manches me dijeron que me veía más bonito, y les dije pues dame una, y resulta que había promoción, y uno que es bien atascado, pues me la fumé y también tomé. Después ya me llegó la frustración, de que ya tenía todo, y otra vez lo había arruinado, pero me regresé, compre más y me fui por unas Modelito, me fui a cotorrear a buscar con quién follar para no estar solo y termine en un hotel detrás de Lecumberri, ya estando ahí me volví a arrepentir porque terminé en el mismo lugar y con la misma gente. O sea, por una mala decisión y una pendejada, a lo que me llevó, después me fueron a buscar, G., que ya no está, porque nada más vino y me dejó y se fue a chingar a su madre ja, ja, ja. Y ya nuevamente estoy aquí, pero digo, ahorita me ha servido eso que pase, yo tengo que pasar las cosas para entrar en conciencia, reflexionar y ya no hacerlo.

Coordinadora: Bueno, creo que eso también es lo que les cuesta ver a los más chavitos como Y. porque era su primera...segunda.

Todos: No, era su segunda porque, porque primero salió de media luz 15 días.

Coordinadora: Justo, pero yo me acuerdo de que cuando estaba N. y él, o sea se veía más la diferencia de edad y la forma de expresarse distinta, o sea siento que estuvimos más de cerca del proceso de Y. Justo, la vivencia que te deja cada recaída,

porque por ejemplo N. los regañaba, les decía “uno les dice para que no terminen así, pero ustedes ahí siguen”.

Y es que al principio Y, tenía un amigo que no sé cómo se llamaba, justo creo que para nosotras fue muy fructífero...vivimos más el proceso de Y, porque fue el que estuvo más constante aquí, justo el hecho de que saliera, volviera otra vez y así, o sea pero si se veía...siento que la última vez que hable con Y...porque paso lo de M. y él estaba con la tentación y hasta ese día no se sentía bien; yo hasta le dije “pues aguanta, ya estas”, pero tú tienes que... ah porque él quería tomar o ya estaba tomando algo así, pero yo le dije “sé sincero” porque si vuelves a salir, sabes lo que vas a pasar, vas a salir a drogarse y a tomar y te paso lo mismo la vez pasada, te sentiste culpable y otra vez estás en el grupo. Entonces todavía siento que en ellos todavía no han pasado tanto, siento que todavía ven la vida chiquita.

Todos: Pero fíjate como ahí, es dependiendo, porque en este caso está M., M. es el hijo del padrino P. y él esta chavo...tiene 21 creó, su fondo de el fue que le robó a sus papás y punto; pero es con la diferencia de que todo esto se basa en ser honesto contigo mismo, no con los demás. Es lo que decías, Y. tiene el problema de que no ha sido honesto...ha pasado por muchas cosas a su corta edad y me acuerdo el primer día que llegó, porque yo lo recibí, él me dijo...es que no puedo con esto... la verdad es que me tocó un hombre... y pues hablamos y todo, pero nunca lo ha sacado y todos lo sabemos, sabemos cómo está el relajó, pero como yo le dije “si nunca lo sacas, nunca vas a trascender wey”.

Coordinadora: Si, yo también le dije que si no hablaba pues no... y que no lo aceptaba ¿no? Pero... justo es como esto de las emociones...el manejo de las emociones les cuesta mucho, o sea es lo que vimos en los talleres y pues obviamente esto de que el mundo exterior...justo de cuando salen, pues como controlar todo lo que viven fuera ¿no?

De hecho traíamos unos juegos...como no sabíamos, bueno unas copias que les dijimos que íbamos a traerles estrategias como para el control de emociones, trajimos como 10 copias; si quieren se las dejamos y luego las leen en las juntas, son como tres o cuatro juegos, porque creo que eso es lo que se les dificulta... yo por ejemplo tengo un trastorno alimenticio... y el mundo exterior, o sea cuando estaba tan mal me afectaba mucho, mi mamá me decía yo te cuido y está bien este espacio donde... o

sea yo también fui a clínicas y cosas así, pero al final mi mamá no quería porque me decía que yo iba a estar en una burbuja y cuando salgas...no vas a tener control de los comentarios que hacen... en mi casa eran los comentarios sobre mi cuerpo, entonces yo con el tiempo dije ¡claro!, digo a veces yo hablo con personas que son muy fáciles de expresarse de “hay es que estás más gordita” y eso a mí me faltaba mucho. Bueno me afecta, pero ahora ya aprendo que son cosas que la gente no lo hace con intención de lastimar, pero justo es esto que tuve que trabajar muchos años en terapia y así para entender que a veces los demás no son...no se pueden hacer cargo de tus emociones; o sea tal vez esa persona te está haciendo sentir mal pero esa persona no lo está haciendo con ese afán. Entonces si, creo que cuando hablábamos con los que estaban antes y así... del manejo de emociones pues justo es esto que no lo expresan, o sea hablábamos de temas de cuando eran chiquitos y les costaba mucho expresarse o que cuando se expresaban eran invalidados; entonces creo que también es mucho de lo que viven ustedes más que nada por el hecho de ser alcohólicos, drogadictos...es como si no tuvieran derecho a sentirse mal; justo eso es lo que estuvimos trabajando en el taller y las visitas, esto de tener conciencia de que tus emociones son válidas aunque te hayas equivocado.

Todos: Y fíjate que esas son otra cosa que he descubierto, yo siento que he sido reprimido..o sea ahorita lo que dijiste y descubrí que eso viene de atrás... de niño, yo no tenía derecho de opinar en mi casa, yo no tenía derecho de hablar, mi papá era una persona alcohólica pero muy violenta, por ejemplo el primer recuerdo que yo tengo... es que yo vi a mi papá pegando a mi mamá y me ponía madrizas, a mi hermano le pegaba con cables de la luz y todo ese tipo de cosas; entonces cuando yo fui creciendo, fui creciendo con ese chip “yo no tengo derecho de hablar, expresarme porque si no...”, no fue violación pero me trataron de violar, me acuerdo. Entonces yo creo que eso fue lo que rompió todo el vínculo, deje de ver a mi papá como mi papá, a mi mamá como mi mamá, mi hermano como mi hermano, porque el día que yo me acerque con mi mamá a decirle lo que me había pasado y mi mamá como era una persona sumisa...también le tenía miedo a mi papá, entonces me dijo “no es cierto Jesús, tú estás alucinando”, entonces yo me acuerdo que tenía como 7 u 8 años y le dije a mi mamá “ pues saco su cosa esa y se la puso en la mano y quería que se la chupara y todo el pedo” y me dijo “no Jesús eso no es cierto, ve hablarle a tu papá”, entonces yo todavía fui a decirle a mi papá y lo primero que recibí fue un

golpe y me dijo “estas pendejo como crees” y pues me enfrento con su mejor amigo... haber ven tú acá, ¿es cierto que tu quisiste abusar de mi hijo?, “no es cierto como crees Jesús” y pues ahí se rompió el vínculo, ahí yo agarre el miedo de expresarme porque yo me sentía agredido...”todo lo que salga de mi boca es malo” y aparte que yo tengo ese defecto que tengo miedo al rechazo, pues si me confundido...pero entonces fue ahí en donde empecé a manipular.

Coordinadora: Si claro, te adaptas. Y justo ayer estaba hablando con mi novio de la salud mental y le comente “ no es casualidad que hay más hombres drogadictos”, también es un tema muy social; o sea también el machismo y todo eso te lleva a que los hombres no tienen derecho a expresarse, los hombres no pueden llorar porque si no son mal vistos; los hombres solo tienen que estar enojados... y lo recordé porque a veces hablábamos de cómo suelen ser más afectivos y es cuando están borrachos, cuando se meten alguna sustancia y ¿por qué?, porque ahí encuentras una excusa de decir “no era yo, era el alcohol”. A veces por eso también tenemos que ver esto como un proceso social, si socialmente reprimes las emociones de un hombre, o sea si siento que los hombres sufren mucho en ese sentido y violencia emocional; o sea tú ves el trato que le dan a un niño y el trato que le dan a una niña y el niño si hace berrinche es un maleducado y si es la niña pues es una niña chequeada o consentida. Por ejemplo, yo nací en una casa de puras mujeres, yo no vivo con mi papá, nunca he vivido con un hombre, al contrario de mi novio que vive con más hombres entonces él tiene esto de...su papá le ha enseñado... él y yo hemos tenido muchas peleas de... no es nada de malo que te expreses o que me digas estoy molesto; y llorar para mí no está mal, pero en su casa si son cosas como de que están mal; por ejemplo, tiene un hermano más chiquito y le dicen “tienes que cuidar tu dignidad” cuando juegue con un amigo porque su hermanito es muy sensible, él llora mucho porque le hacen burla de que es muy sensible y el igual está sintiendo como el niño que es, él todavía reprimido no ha aprendido a reprimir sus emociones como...tú lo aprendiste y hoy lo haces; o sea hoy tu papá te dice algo feo uno te vas a poner a llorar, a mi mamá me dice algo feo y lloro; y es normal, y tú no me dices: “Ay qué exagerada” y ¿por qué si tú lo haces, crees que yo te voy a decir?, ¿no? Entonces, justamente este problema social, creo que es algo de lo que abordaremos también un poco de nuestro trabajo, porque este estudio de este problema social de reprimir las emociones de los hombres, digo, aquí podemos trabajar con hombres, porque al final son ustedes los

hombres con los que trabajamos, sé que hay alcohólicas, adictas y anexos donde hay mujeres, pero sí creo que no sea ciertas investigaciones, son más hacia los hombres que tienen esto, ¿no? Entonces, justamente es algo que es para reflexionar el riesgo. Por eso veníamos, para hacer un cierre, para que no... pero bueno, ya se fueron algunos... [risas]

Todos: No, es que sí, son muchas cosas que, o sea, a base de tiempo, ¿no?, en tres meses no se va a curar, ni en un año, ya lo estoy viendo, ni en dos, ni en tres, es como para llegar a la conciencia.

Coordinadora: El proceso de la salud mental, no es como de la salud física, de que te digan “ya te doy una medicina y te sientes mejor, tal vez en uno o dos días”, eso pasa mucho, por ejemplo, por eso es muy bueno el psicoanálisis, porque es un proceso muy largo, es una terapia muy larga, hay muchas terapias. El psicoanálisis es un tema de que antes de atacar a tu síntoma, vamos a ver por qué está ese síntoma, o sea, por qué estás triste y la terapia colectiva conductual que es un poco más popular, lo único que hace es abrir. Si te sientes mal, te voy a dar estrategias para que te sientas mejor en el momento, y de dónde viene tu síntoma no importa. Yo creo que eso es igual a ustedes, después serviría para tomar algún tipo de terapia. Yo creo que ustedes, o sea, como alcohólicos anónimos, tienen un enfoque o más bien les ayudaría un enfoque más psicoanalista, porque eso te ayuda a reflexionar mucho todo esto; “¿por qué hago esto?, ¿por qué busco este tipo de parejas? o ¿de dónde viene todo esto?...”

Todos: Sí, pues a mí me llevaron con psicólogos, con psiquiatra, desde chamaco, ¿no? Porque mi mamá me decía; “es que no eres normal tú”, o sea, el problema primero que tenía es que era bipolar, después, me dijeron eso que tú nos decías; “es que tú eres medio enojón”, y el pedo es que te la vas creyendo, ese es el pedo. Y luego cuando fui, tenía, no sé, por ahí de 16-17 años, tenía un pedo con los chotos, pero machín, o sea, llegaba, me daban y llegaba y los echaba en la mochila, pues venía todas esas cosas y mi mamá veía y le decía “¿ya viste?, es que me los dan, ¿qué quieres que haga?”, o sea, entraba en confusiones y así, bien feo, porque como nos dices, y qué tal y si no, y si no me lo dan, no lo hago, entonces, entra una des variación así, y luego no sabes ni quién eres, al final de cuentas ya pierdes, pierdo lo que soy yo, Jesús, entonces empiezo a copiar patrones de todo el mundo, hablo como

uno, visto como el otro, fue ahí cuando empecé a tatuarme, cuando empecé a ponerme aretes, entonces a mí no me gustaba mi cuerpo tampoco. Yo decía; “no, no, yo no estoy bien”, estoy flaco, estoy alto y todo, no me gustaba ver, porque luego veía las revistas de ejercicio, hace mucho, y veía como estaban los hombres, ¿no? O sea, estoy viendo porque quiero estar así, ¿qué tengo que hacer para tener ese cuerpo?, ¿no? Entonces, todo eso “ay mejor ya no”, hasta buscar afecto con los homosexuales, llega un momento en el que dices; “me trata mejor un homosexual, que una mujer” y pues dices “¿hora qué pedo?”, porque tenía amigos gays y todo, y me trataba de concentrar mejor y me sentía a gusto con ellos. Y luego yo tenía una novia y todo, y le decía que iba con un amigo y me decía; “tú eres joto, porque te gusta estar con ese wey, pero machín”, en todas esas cosas te vas haciendo una idea a paso del tiempo, y que no, o sea, a mí me gustan las mujeres. Ahorita si me preguntas, por ejemplo, en mi trabajo tengo a mi jefe, y me pregunto “¿por qué?”, o sea, él está chavo, tiene 24 años, no se destapa, pero yo lo hablo con él y él habla conmigo, luego me apadrino ahí con él, a pesar de que a mí me ven de una manera que soy, muchas veces, mal encarado, si uno me habla yo hablo, pero tengo la expresión fuerte y en mi trabajo soy peor, porque me la paso gritando todo el día y aparte me han hablado y les digo “a ver, tú estás bien pendejo”... [risas] “A ver, estoy diciendo que hagas esto así, te lo estoy explicando”, y luego son chamacas y me dicen “No soy pendeja”, o sea, sí se los digo, pero es que yo hablo así, pero fíjate que eso me causa dos cosas; que me libero de tanta tensión, no me frustro tanto y llega un momento en que ya se acostumbraron todos a que soy así, ahorita lo que comentabas tú, ¿no? Yo me reprimía de muchas cosas y yo quería aparentar siempre ser una persona, pero cuando empecé con todo esto y me apadriné, a partir de aquí, y me lo dijo Giovanni, se llama así me dijo, un día dejé de hablar, les dejé de hablar, porque todos se quejaron “ay es que Jesús grita mucho”, entonces yo le dije a mi jefe y, a Giovanni, y me dijeron “no dejes de ser tú”, “tú eres tú, tú eres Jesús”, “eres una persona que echa desmadre cuando estás trabajando”, como uno tiene que ser, pero sí, cuesta trabajo, es ese punto de que no le agrada la gente, vaya muchas veces. Pero ahí va otra cosa que me entró, del ¿por qué tengo que cambiar por la gente?

Coordinadora: Sí, o sea, no es tu responsabilidad lo que piensen las otras personas.

Todos: Y es lo que decías tú ahorita, yo no sé cómo piensan ustedes ahorita o que están viendo, pero estamos viendo de que aquí dicen mucho, uno deja de juzgar porque tú no sabes lo que está pasando la otra persona, ni sabes qué está sintiendo la otra persona, así tú tampoco sabes lo que yo estoy pensando o lo que estoy sintiendo. Entonces el que tiene que ser uno mismo, somos nosotros, o sea, yo sigo sintiendo Jesús. Y eso me pasó, que sí, al final de cuentas concluimos en que nos queremos mucho y me gusta cómo eres, o sea, nada más así y así decir, si tú eres gay o no eres gay pues a mí me vale madres al final de cuenta. Si tú te sientes bien así, ponerte minifalda hazlo, y me dijo “¿quieres ser mi novio?” y yo de “naaa”, pero, o sea, eso es lo chido de ser una persona auténtica, que eres lo que eres sin dar ni recibir nada a cambio, cada quien es como uno quiere. Pero si cuesta trabajo, a mí me cuesta mucho ese punto de que no le agrade a la gente.

Coordinadora: Sí bueno, pues muchas veces, creo que en un principio se da eso de modificar ciertas cosas para conocer a la otra persona, ya después te das cuenta de que, si tenían varias cosas en común, por ejemplo, ella y yo cuando nos conocimos, yo me iba con ella a la escuela y yo no hablaba, no decía nada en todo el camino, ya después me empezó a contar de su ex... [risas]

Coordinadora: Sí, pues ella, pensando que no nos conocíamos tanto, es que vivimos cerca, y vamos a la UAM Xochimilco, pero todo nuestro primer año fue en línea, entonces, cuando empezamos a ir, yo no sabía manejar tan bien, entonces yo le dije “¿no te quieres ir conmigo?, o sea, yo lo hice porque dije “bueno, si traigo otra vida, voy a valorar más lo que hago”, o sea, voy a ser más cuidadosa. Entonces, pues por eso, ella me dijo “ah sí”, pero no nos hablábamos en realidad, no era así como “ay, mejores amigas”, ya después sí obviamente, pero al principio ella era toda calladita. Y al final descubrimos que somos muy parecidas, nos queremos mucho, somos mejores amigas y así. Pero sí, creo que de ti siempre, desde que llegamos, cuando te escuchábamos, tus experiencias o así, creemos que, si estás en el punto que dices, por ejemplo, eso sí, de que impones, eso sí es cierto, yo sí creo que desde que te conozco, o sea, te ves muy serio, pero eres muy tranquilo.

Todos: Pero, por ejemplo, siento que sí son cosas que tengo que modificar fijate, porque yo no era así, me fui haciendo de esa manera, pero podemos decirle que era para aparentar algo, pero me estoy dando cuenta de que es por miedo.

Coordinadora: Sí, o sea, que te cuidas de los demás, ¿no?, es como tu mecanismo de defensa.

Todos: Ajá, pero tengo miedo al ser dañado, o sea, sí me han dañado muchas cosas y personas, pero ya, yo solo, como empecé a buscar afecto y todo eso, o sea, me agarraron por ser tan pendejo, porque si tú me conoces así bien, bien como soy, yo no hago nada, y ahí estoy como menso “¿qué quieres mano? ¿qué quieres?”, o sea no desgraciado, pero yo soy así realmente porque soy bien pinche empalagoso, y me gusta estar pegado a las personas... pero a base de que fui así jugaron conmigo, muchas, infinidad de veces, y yo veía a los demás, las tratan mal, las humillan, las sobajan, las patean y ahí están aun así...

se escuchan risas de fondo

Pero bueno, entonces digo ¿por qué funciona de esa manera? Si no tengo malas intenciones, es más, o sea ni hacerles daño ni nada, entonces una vez lo hice con miedo, en contra de lo que soy, lo hice ¿no? y la mande a la chingada, le dije sácate muchos kilómetros para allá, y fue cuando empecé a utilizar malas palabras, y todo pero con un propósito porque aprendí a jugar con las palabras, porque cuando estoy serio a veces hasta yo me doy miedo, pero cosas ofensivas que quiero sacar y que a veces me guardo para que no se sientan mal, pero entonces vi que me dio resultado, aguantarme que aunque la quería ver y estaba llorando en mi puerta, me aguantaba, y me marcaba y yo no le contestaba, y ya pasando un día ya ponía mi cara de serio afuera y ya salía a verla, me preguntaba si ya podíamos hablar, y decía no, chingue a su madre, le cerraba la puerta y otra vez ponerse a llorar como pinche chamaco, y yo no manches, entonces ya le hablaba a mi mamá: “Oiga señora, es que ya hable con J...” y ya habían pasado 3-4 días y ya venía en otro aspecto: “no perdóname, no es que no fue mi intención” y que la chingada, por favor que perdóname, yo ya ni sabía ni me acordaba que había pasado pero me comportaba como digno y decía “pero es la última vez...” y lo vuelves a hacer y mira, olvídate de mí, no mi amor, que sí, entonces descubrí eso desde chavo, portándome de esa manera es como podía atraer la atención que yo necesitaba de una mujer, y de alguna manera, me di cuenta que las podía controlar porque lo que yo quería a final de cuentas era controlarlas y que el miedo que yo tenía de que se volteara a otra persona que era más atractiva y más que yo no estaba de acuerdo con mi cuerpo, ahora si que pensaba, ¿qué modificaciones me hago? y fue cuando tenía el pelo largo acá y entonces como tenía una novia que le gustaba un wey tatuado, mamado, y pues bam, me cortó todo el

pelo, y cuando llegué ¿qué hiciste wey? pus nada... es que te gustaba el otro wey, y entonces era el punto del pleito, porque me decía es que tú me gustabas como tú y entonces era perder la pinche seguridad, y así fue como fui cambiando muchas cosas de todo ese pedo, pero vi que si me comportaba de esa manera atraía más a las mujeres y luego descubrí los pinches tatuajes, y luego me tatué, y vi que tenía más atracción... pero muchas veces me salía contraproducente porque luego mi hermana, o la persona con la que me case, me decía: "es que J. ya no eres tú, ya estás haciendo cosas mal y yo no soy ni tu mamá ni tu nana", si ves una foto de cuando nos conocimos y una de ahorita, pareces un pinche malandro, todo tatuado wey, tu forma de expresarte cambio, tu forma de caminar, ya estaba afectando hasta mis hijos, porque hacían lo mismo que hacía yo, con mis hijos yo era bien apapachador, los traía para todos lados, que vente y la chingada y todo, y ya después los convertí en unos niños que no... me decían: papá es que me pega este, y yo le decía pues rómpele su madre a esos hijos de la chingada, y les empecé a enseñar a pelear, y el chiquito aprendió de su hermano... entonces mi esposa me decía que cuando empezó conmigo era una persona y ahora 10 años después soy otra totalmente diferente, primero mostré una cara, era amoroso, y ahora salí de eso, pero es que yo quería salir de eso que era, aunque quería mostrar lo que era pero por miedo al rechazo... y yo ahorita estoy detectando eso, pues qué, que va a pasar, no se va a acabar el mundo...

Coordinadora: Pues sí, tampoco puede o podemos estar cambiándonos para agradecerles a los demás...

Todos: sí claro, para agradecerles a todos... y eso no quiere decir que sea mala persona, ni nada, y eso también afecta, por ejemplo, a mí, cuando me dicen "es que eres un drogadicto", pero si afecta de alguna manera, no tanto como un principio pero si como que te llega así como un madrazo, como a ti que te importa ¿no?, que digan no es que tu no porque eres un drogadicto, un borracho.... y es que entonces si llega a ver cómo algo así como un rechazo, como cuando te dicen no queriendo huir, no queriendo hacerle daño a la persona, simplemente está ocupando la palabra correcta, pues es la verdad, es lo que eres ¿no? y haz de cuenta que no hay aceptación todavía de que si lo soy, o sea si lo soy, si ya no estoy tomando ni drogándome, pero todavía tengo esa huella atrás, de que si lo fui, si me gusta la... no puedo decir que la bebida porque no me gusta ni el sabor, pero si el efecto que tiene, y el efecto con la droga porque te desconectas a final de cuentas, o sea vives así... yo me quede mucho...

me quede en el 2005, para mi eso fue un madrazo de que tengo lapsos así muy esporádicos, y si soy consciente pero con esfuerzo, y si yo te platico lo que realmente fue antes de llegar aquí, ya tenía demasiados problemas, e hice cosas que no debí haber hecho y muchas veces era por el tema de las drogas, y ya cuando estas lucido y te pones a analizar... estaba metido con tanta gente... y todo eso orillo a que mi familia se fuera, con mis hijos el poco chance que yo tenía ya... se fue, me meti en tantos problemas hasta que llegó el punto de que si te encontramos te matamos, y de paso a tu familia igual, y eso fue realmente lo que me hizo más o menos recapacitar, es que imagínate estar en la calle, viviendo en la calle, porque traes todo el recuerdo, todo el recuerdo de todas las pendejadas que hice, de que afecte a mi familia, de todo el desmadre que deje allá, pero que tenía algo material y dices no manches, yo acá en la calle, sin nada... y llegas acá y no conoces a nadie, no tengo casa, no tengo amigos, no tengo nada, exactamente nada, y el vérnoslas así solos y ya pasar unas semanas sin comer, comiendo de la basura, buscando comida, y es cuando te entra el recuerdo de que yo no soy esa persona, si yo sabía muchas cosas, no estoy recibido pero he estudiado, se esto, se el otro, y pues ahora te ves en la calle... y es cuando dices no manches, pero bueno...

se forma un silencio y la sesión termina

TRANSCRIPCIÓN 7 (SESIÓN 14)

Fecha	07/08/2024
Hora (duración)	2:00- 3:30 p.m. (01:15:38)
Lugar	Grupo AA de 24 hrs Jóvenes Cuauhtémoc
Tema	Identificación y control de las emociones (grupo de reflexión + actividad de elaboración de pulseras).

Coordinadora:

Bueno, entonces ya le hice el encuadre de qué sólo va a ser una sesión de taller, que busquemos hacerlo de una manera didáctica y para hacerlo vamos a trabajar con pulseritas, o sea ya habíamos trabajado con este material en algún momento, así que ustedes pueden tomar todo el material para que puedan trabajarlo ustedes solitos.

Bueno hacer pulseras, anillos o lo que ustedes quieran.

Mientras les vamos platicando que hicimos nosotras antes de esto , les damos una introducción de qué son las emociones y todo esto ¿no?

Nosotras hicimos un taller en donde trabajamos las emociones y trabajamos, que eran tristeza, enojo, angustia, alegría y miedo, lo que hacíamos era ubicar en donde sentíamos ciertas emociones, como las manejábamos y lo que también tratamos de ver en este taller fue ejemplificar un poco como estas emociones al final son las principales, pero cómo de estas derivan más emociones. No sé si alguno ha visto la película de intensamente, pues ahí están esas emociones principales y en esta segunda película se integran unas nuevas emociones como ansiedad, de aburrimiento, la envidia y por eso podemos verlo como los colores primarios, como algo principal y a partir de eso hay otras cosas.

Esto sería la introducción de lo primero que hicimos en esta plática , en algún momento, a Leo que estaba de primero la última vez que venimos, le dejamos una hojita de estrategias para el manejo de emociones, y esto lo hicimos porque nos decían que a veces era lo que más les costaba a ustedes y que a veces eso podía tener repercusiones si decidí tomar o no, entonces podemos hacer un resumen rápido del manejo de emociones, que en primer lugar es identificar la emoción, saber cómo se siente el enojo, la tristeza y como la siente ustedes, porque al final la tristeza y el enojo, en general, todas las emociones se sienten de distinta forma, entonces justo es identificar como qué momentos nos provocan ciertas emociones, que hacemos con la emoción que tenemos y qué podemos hacer para mejorarla, entonces, eso fue como lo primero que hicimos.

Todos:

Ustedes nos dicen cuando empezamos a hacer las pulseras

Coordinadora:

No, ustedes ya pueden empezar, la dinámica es que platicuen y estén haciendo sus pulseras para que hagan algo distinto, o pueden hacer una pulsera que represente algo sobre sus emociones, no sé a lo mejor algún color que represente como se sienten o poner la letra de alguna persona que extrañen al final que terminen, pueden hablarnos un poco sobre por qué hicieron esa pulsera, entonces con confianza pueden ir agarrando material.

Coordinadora:

Para empezar, ¿ cuáles son sus nombres?

Todos:

Yo me llamo C.

Mi nombre es Luis y para empezar, el alcohólico es un enfermo emocional.

Coordinadora:

Sí, de hecho, creo que es un buen punto de partida que ahorita podemos retomar.

Todos:

Yo soy D.

Yo me llamo J. C.

Y yo soy J.

Coordinadora:

Justo como nosotras habíamos estado trabajando en esto, estamos leyendo este libro que tienen y vemos cómo hablan justo de qué son enfermos emocionales, pero nos interesaría saber que es para ustedes este término y como lo entienden, qué es lo que ustedes entienden con esto de emocional.

O desde cuando ustedes empezaron a identificarse como enfermos emocionales o a partir de qué punto de su vida ustedes comenzaron a familiarizarse con este término.

Todos:

En este caso, cada cabeza es un mundo, tenemos diferentes trayectorias. Yo mi caso, yo creo que, desde niño, ¿por qué? Porque tengo una familia disfuncional, hubo traumas, hubo golpes y ya no era la vida de un niño normal, porque ¿un niño normal que hace?, anda en bici y ya o llama la atención de sus papás, pero yo empecé a tener otro tipo de relaciones, y yo siento que por eso ya no pensaba como un niño, yo ya era diferente, pero como digo, eso es de cada quien.

Coordinadora:

Los demás, ¿qué piensan o cómo...?

Todos:

Yo soy C., soy alcohólico, drogadicto y detecto que soy un enfermo emocional, porque a pesar de que dicen que todo es mental, a partir de que entré a una agrupación me lo detectaron y me vienen diciendo que esto viene a través de..., que solamente el alcohol y las drogas son un detonante, pero yo en mi ser, en mi vida, como todo joven que está en la secundaria, pues me iba de pinta y los fines de semana era tomar y a mí se me hacía normal, pero yo no me daba cuenta que esto es progresivo y mortal, entonces, me doy cuenta, pues yo ya estaba..., O participado o con un sentimiento de pertenecido a una institución, como aquí, mi compañero también, fue sargento segundo de México durante 11 años, pero llegué a tal grado de que me di de baja, caigo a las calles y la drogas empezó a hacer más, más y más, a tal grado ya de

quedar como indigente en la calle, como de meterme en otro tipo de actividades y cuando llego a estos lugares, se me habla y se me dice que esto es de mares más profundos, y estos mares son ilusiones no? Y ahorita estabas tocando un tema..., para nosotros es importante el resentimiento y personas que dejó de tomar y de beber durante mucho tiempo, nos han dicho “ es que tienes que rascarle para saber en dónde fue, ¿cuál fue el detonante?” Y en mi caso personal, pues fue la niñez, a través de qué quizás no voy a hablar de un “pobrecito”, sino simple y sencillamente así yo lo tomé, en el momento de qué mi mamá no estuvo, mi papá tampoco, a través de una violación a una corte edad de ocho años, y todo esto se va guardando a tal grado que me doy cuenta de qué como fui creciendo, pues no tenía con qué sacar mis emociones, ese coraje, que primero es un enojo, después una ira, y después llega el resentimiento que me lleva al alcoholismo, y luego, luego, me meto al ejército y es peor, y pues con el tiempo se te quitan los sentimientos.

Coordinadora:

Ok, muchas gracias.

No sé cómo quieran continuar...

Todos:

Mi nombre es J., también soy alcohólico drogadicto, yo creo que es desde un movilizarse a tiempo, porque yo investigaba en el Internet y hablaba de qué parte de lo que somos, está ya predestinado para hacer alcohólicos drogadictos, a lo mejor por un gen familiar, y decía el médico que nosotros no tenemos la capacidad de la sustancia que se va al cerebro, o que produce el cerebro que sería la endorfina.

Coordinadora:

Bueno, la serotonina es lo que hace o produce las emociones y las endorfinas...

Todos:

Ajá, entonces nosotros, de hecho, desde nacimiento decía el médico, que nosotros teníamos un neurotransmisor 1, 3, 5, 9 qué son los sistemas averiados, pero el cinco, era el de las emociones y decía que nosotros perdemos la capacidad de ser receptores de amor, cariño y de todas las emociones que tenemos, él explicaba que nosotros veníamos predestinados, ¿por qué? Porque explica el doctor que nosotros

somos como una manopla y que la familia es la pelota, Y mencionó que cuando no nos demuestran cariño, no lo sentimos cerca de nosotros. Empezamos a perder la función de la manopla y empezamos a sentirnos bombardeados, es por eso que no somos o no tenemos la capacidad de ser receptores, por eso es que yo en mi caso he visto a personas de mi familia hasta en la cárcel y lo que hago es pues ignorarlos, o sea si sientes a veces la emoción, pero la manera en la que sentimos es hipersensible, entonces también podemos hacer de algo pequeño, algo muy grande, y en mi caso, una persona que siente demás, cualquier cosita hace que sienta mucho o siento todavía más que los demás.

Coordinadora:

Pero, por ejemplo, ¿Considerarías que hay como una cierta etapa de tu vida en donde fuiste consciente? o ¿crees que eso viene desde la niñez? ¿Siempre te haz sentido Incapaz de entender a la gente?

Todos:

Yo en la calle, tengo pues mi negocio, yo me dedico a hacer, Justo, yo pinto cosas, entonces yo...

Todos: ...siempre he sido consciente de que en la sociedad, o con las demás personas no son iguales a nosotros en el aspecto de que..., ¿cómo te podría decir? hay una parte donde dice que el alcohólico y drogadicto es un enigma desconcertante, cambiante, es un enigma desconcertante, por eso decía que la psicología y la psiquiatría en los tiempos remotos se habían derrotado de los alcohólicos, se preguntaban cómo es que una persona que tiene todo en casa, cambie una botella de licor y unos amigo en la calle por quedarse a comer una sopa caliente con su esposa y sus hijos, una persona que solo está mal de sus facultades mentales hace es tipo de cosas, en parte en la literatura de nosotros, encontramos que nosotros sufrimos severos trastornos mentales, así lo dice, o sea no importa cuán salvaje vengas, no importa si hayas matado o hayas violado, hayas hecho esto o el otro, al final tu eres igual a nosotros, entonces dice que somos un enigma desconcertante. Y pues, yo si creo que la consciencia es algo que tenemos, porque a final de cuentas sabemos lo que es bueno y es malo, porque podrías poner una botella de alcohol y una de veneno, y quitas las de alcohol y me dices- Tómale - pues obviamente te voy

a decir que no, porque me voy a morir, y ¿entonces por qué sigues tomando alcohol si sabes que también de vas a morir?, entonces si hay consciencia entre decidir lo bueno y lo malo.

Coordinadora: Pero pues igual es como comentábamos en el taller, que hay que tener en cuenta que el alcohol tiene una repercusión fisiológica, además, de que se toma para disipar ciertas emociones, también crea una dependencia, eso sí es cierto. Entonces tomar eso en cuenta, y bueno ahorita que hablan de la literatura, me gustaría que nos compartieran ¿qué piensan sobre la literatura de AA, si creen que sea verdad, ¿cómo lo reflexionan o qué les gustaría cambiar?

Todos: Hola, yo soy L., y yo sí creo que sí funciona, por los años que tengo aquí y la verdad he visto resultados. No funciona, para los que no siguen la literatura, si funciona porque he visto gente, mucha gente que sí lo sigue al pie del cañón. Yo les comentaba, ahorita hablando de la literatura y de las emociones, que sufrí de rechazo por mis preferencias sexuales, obviamente **por el abandono de mi jefe, y obviamente lo que está diciendo ahorita al contacto con el alcohol eso fue para mí, ser un niño callado, aislado, no opines, cállate, ¿no? y mi primer contacto con el alcohol me dió la oportunidad de hablar el sentir parte de la sociedad**, y yo creo que es eso, haces una dependencia porque aquí he aprendido que la literatura -No bebo ni me drogo porque me gusté -**Bebo y drogo porque no me gusta como estoy viviendo, o quiero fugarme de mi realidad, es eso.**

Coordinadora: Por ejemplo, ¿cómo usted se identificó como enfermo emocional? a partir de aquí, o cómo se dio cuenta.

Todos: Aquí fue que **me di cuenta de que era un enfermo emocional, porque como te comento un alcohólico es un enfermo emocional, porque mis emociones obviamente vienen desde una niñez. Yo ya era rebelde, callado, tímido, obviamente mis emociones siempre fueron reprimidas**, y aquí me di cuenta de que yo valía, al tener contacto con el alcohol, comprando amigos, alcohol, amistades, comprando todo, y aquí me di cuenta que era un enfermo emocional.

Coordinadora: Entonces, vamos a determinar que el alcohol, ¿era un detonante de darle una emoción de valor?

Todos: De valor, de poder ser yo, de poderme expresar, el poder sentir, el poder vivir, porque en mi casa no lo tenía. No tuve carencias económicas, pero sí fueron carencias afectivas. Mi papá nunca me dio un abrazo, después de cierta edad sí, pero de joven no. Y lo comentó porque mi mamá me tuvo a los 15 años, a ella no le enseñaron a ser mamá, y mi papá obviamente tenía que salir a trabajar, los dos, para mantenerme. Realmente yo lo sentí como abandono, aquí lo vine a entender, que siempre hizo y ha hecho todo por nosotros.

No sé si escuchaste parte de mi tribuna, pero, por ejemplo, en mi caso mi mamá siempre ha dado y hecho todo por mí, yo me he dado a la fuga de sentirme querido y expresado y que gritó y todo, pero lo que me da valor es el alcohol, al agarrar esa fuga, y ahí fue cuando conocí la cocaína. Me gusta la cocaína, y el fugarme de mis emociones me da ese valor.

Coordinadora: ¿Alguien más desea compartir?

Todos: Bueno, yo tengo una duda, por ejemplo, en mi caso, yo me llamo C., yo tenía una adicción, yo sí puedo botar el alcohol, pero a la droga no, hubo momentos en que me atascaba de droga, pero con respeto a todos y a otras agrupaciones, lo hacían por gusto. Pero tengo esa interrogante, o sea si fui adoptado, pero eso ya lo resolví, pero yo no aceptaba a mis medios hermanos porque eran morenos y los tuve que aceptar y era la burla, porque mi madre era de pueblo, pero yo digo, eso ya quedó en la niñez, ya pasó, tal vez estoy mal, pero si quiero que me aclaren eso, ustedes identifiquen. No hubo golpes, hubo estudios, namás que yo me salí porque ya no quise estudiar, iba para mecánico industrial y un curso trunco de inglés, empecé a tener dinero y me gustó, ya después llegó la droga, yo veía a mis amigos mejor vestidos, y yo quería, pero no había la posibilidad. Entonces llegué a Zona Rosa a trabajar, y dije ahhh aquí hay dinero, entonces le hacía la barba a los patrones para que me mantuvieran aquí, y lo hice durante 8 años, entonces pues robaba en la empresa, pero para satisfacerme y comprarme esa ropita que yo quería. Llegó la dosis perfecta, mujeres, alcohol, droga, meterme con homosexuales, o sea, soy honesto, no me taponeo, también con transexuales. Me gustó que había varias, no sé, a lo mejor influyó la edad en esos ayeres, estaba joven, ahorita tengo 46 años, o no sé, pero me gustó, sentir el efecto del crack de la piedra, y mi idea tonta fue pensar, mi

hijo ya tiene 20 años, me fui con una amiga chica, y él me la acomodo, mi nuera estaba en Tepic por un negocio, yo ya no tenía esa responsabilidad de mi hijo, dije, tengo una empresa chida, tengo dinero y tengo una esposa guapa, y sigo aquí y hay dinero.

Y ahora que perdí todo, que estoy en el suelo, y que es en lo que quiero que me ayuden, es decir, ya hice, ya viajé, ya conocí estado, he andado en tren, sé lo que es estar en avión, tuve las mejores marcas. Digo, si ya toqué fondo, ahora me toca vivir de este lado, y pues como que voy al día, muchos me dicen que ¿cómo va el día?, ya me iba a infartar y pues al final del día ya estoy vivido. La droga me encanta y pues ya no ando robando o con x me alcanza o no falta quien te dice “ten, te regalo una chamarra”, y pues esta chido; me oigo mal, pero en varios grupos me han dicho por donde es pero llegó a caer en el cinismo ¿no?

Coordinadora: Bueno, primero tienes que identificar ¿tú cómo te sientes con eso?, más allá de verlo así, preguntarte ¿porque es una mentalidad tonta?, no digo que esté bien o mal; pues nosotros al final no estamos para juzgar, sino mejor dicho para poder identificar ¿qué es lo que te funciona a ti?; por ejemplo al hablar del tema de las infancias como comentan tus compañeros, al final es un tema determinante, no significa que si tienes un papá alcohólico tienes que ser alcohólico, más bien eso va influir en lo que tu hagas, pues al final ese es tu círculo más cercano, eso es lo que pasa con la familia, con la que naces, creces, con la que formas tú; entonces ellos influyen en lo que tú eres. Nosotras en nuestra Universidad tenemos una idea, o sea en vez de llamar individuos nos llamamos sujetos, o sea siempre es el sujeto y a veces suena rudo, pero nosotros lo decimos así porque como sujetos ha, nosotros estamos sujetos al contexto social, económico que tenemos, tal vez tu ya identificaste que hay algo mal por eso tal vez dices que es una mentalidad tonta...entonces ¿por qué hay algo mal?, eso es lo que tienes que aprender a buscar. Es un tema de identificar que es lo que me funciona pero a la vez no, o sea me funciona a mí pero ¿qué tal a los demás?, incluso ustedes como lo dice mi compañero al utilizar la sustancia es un tema biológico y físico; o sea la repercusiones que tiene a su salud física también es importante y ¿porque a veces eso no importa?, es un tema de identificar...”ya descubrí que esto es un problema” pero lo repito, pero justo es eso ¿qué pasa que yo repita este ciclo?; justo es cuestionar ¿qué es lo que está pasando? Y de igual forma para nosotras el ¿por qué enfermos emocionales?, desde donde

viene eso?; por ejemplo, para ustedes ¿qué significa ser alcohólico y drogadicto? ya que cada uno tiene su punto de vista, así como la agrupación en la que se encuentran. Algo que de igual manera es importante preguntarles es ¿para ustedes que significa ser alcohólico o drogadicto?

Todos: ¿Qué significa?

Coordinadora: Aja.

Todos: ¡Híjole!, bueno hiciste una pregunta de que si para nosotros si nos sirve la literatura ¿no?

Coordinadora: Aja, justo.

Todos: En mi punto de vista J. C., si sirve; es como un manual de vida para nosotros, bueno en mi caso yo siempre he sido ingobernable ¿sí? que viene desde una infancia que... a mí no me gusta acatar órdenes, a mí no me gusta obedecer a mi padre ¿no?, a mí me dicen “no vayas a la fiesta” y voy, me dicen “no andes con esta chava” y a mi me vale gorro y lo hice ¿no? Bueno en mi infancia, me dijeron no te vayas a juntar con esos marihuanos y lo hice, no te juntes con rateros y lo hice ¿no? y tuve una consecuencia ¿qué consecuencia?, pues hasta este punto, y ya ha cierta edad darme cuenta que tengo un problema y decir “no me quiero morir así”, entonces llego a este lugar en donde me enseñan este manual y hay 12 pasos que me han enseñado y me han metido otro tipo de conocimiento a mi cabeza, porque yo lo que traigo son otras costumbres ¿no? y aquí lo que nos inculcan son los cambios de juicios y actitudes ¿no?, por decir... ahorita porque me ves bañado, cambiado ¿no?, pero me ves en la calle o lo clásico que nos hacían “hasta para allá que hueles feo”, entonces aquí en este manual nos enseñan, nos inculcan, es un manual de vida para nosotros y aquí es una escuela para que en el momento que salga a las calles poder cambiar esas actitudes ¿no?

Coordinadora: Y, por ejemplo, ¿cómo dirían que es su transición con este manual?, ¿En qué aspectos ponen en práctica estos cambios de juicio?

Todos: Bueno, yo al menos pienso que no es una transición simplemente dejar los hábitos que tenías anteriormente ¿no?, porque al final de cuentas aquí trabajas, tolerancia, respeto, amor ¿no?; hoy nos hablaban de ese tipo de cosas...por ejemplo si yo me las encuentro en las calles borracho te vas a hacer a un lado ¿no?, pero si el día de hoy salgo así y actuó de la misma manera que cuando estaba borracho entonces no es cambiar; si no el día de hoy es cambiar tal cual te ves a con la sociedad. Yo no voy a llegar con mi mamá y le voy a gritar porque así lo hice borracho, aquí muchas veces nos lo dicen, si vas a actuar de esa manera pues mejor ve a beber. No es que estemos tocados así por una varita mágica y listo, para mi ser alcohólico anónimo significa que todos los días hasta mi muerte tengo que estar en terapia ¿no?, porque la terapia es lo que nos ayuda a cambiar y mantenerse sobrio, digo los pasos...son 36 conceptos, 12 pasos, 12 tradiciones y 12 conceptos básicos y con ese programa de recuperación, pues los 12 pasos son para el individuo ¿no?, las 12 tradiciones es para el manteniendo y que el grupo esté en coordinación y pues los 12 conceptos básicos pues ya viene toda la estructura de Alcohólicos Anónimos mundialmente; pues entonces con esos 36 principios es como trabajamos. Si yo no hubiera conocido a Alcohólicos Anónimos yo creo que ya hubiera estado muerto en una calle , por la manera tan desordenada de beber y drogarme.

Todos: Por eso los doce pasos que hay ahí, que mi compañero decía hay que venir a tu junta diaria, es parte del alimento de nosotros y tenemos que escoger a un padrino, alguien con quien te identifiques que vivió contigo; el seguir constante es parte de lo que te ayuda ¿no?, el escoger un guía es parte de dejar de beber. O sea, también es cambio de juicios y actitudes porque es dejar de beber y drogarse pues cualquiera, pero ¿cómo eres en tu casa?, porque mucha gente en AA viene y abraza, pero estando en su lugar cambia todo.

Todos: Bueno primero es trabajo, grupo, familia y al final diversión.

Todos: De hecho, nos piden en un tiempo, en un año, no tener pareja, no salir a fiestas para ir cambiando poco a poco.

Todos: Les llamamos disturbios emocionales, o sea es aquello que te saca de tu propósito y nuestro propósito es dejar de beber ¿no?

Coordinadora: Justamente yo quería preguntarles ¿para ustedes exactamente qué es el Grupo AA Jóvenes Cuauhtémoc?, pero justo ¿el grupo AA qué ha significado?

Todos: Para mí, es un centro de rehabilitación obviamente y es un lugar de ayuda, que me va ayudar a salir adelante; aquí le llamamos un “puerto seguro”, porque aquí no nos vamos a estar drogando ¿no? Y entre nosotros vivimos bajo mutuas experiencias ¿no?, nosotros nos vamos ayudando. Este es el lugar indicado para poder salir adelante.

Todos: Para mi Alcohólicos Anónimos una agrupación, somos dichosos, afortunados porque nadie a vivido esto, somos escogidos por el creador, aquí es donde se nos da una segunda oportunidad que anteriormente había sido de tristeza, podemos llegar a ser útiles para nuestra familia, para la sociedad y para nosotros mismos como una familia...no nos conocemos pero somos una familia.

Todos: Para mi AA, se me hace un grupo, así como psicológico, yo estoy aquí porque realmente agarro las cosas psicológicas, lo que me sirve, más que nada yo estoy por las terapias que se nos dan ¿no?

Coordinadora: ¿Alguien más?

Todos: Bueno, yo aquí cuando llegué a Jóvenes Cuauhtémoc, la verdad yo llegue de la calle, yo pasé una situación como 7-8 años en la calle, llegue a tener familia y este...tuve un problema, al principio decía que era un problema psicológico y ahorita lo que yo digo que es enfermedad lo decía que era un vicio; a lo mejor al principio fui un bebedor social , pero llegó el momento en que el alcohol me atrapó y ya no pude detenerlo, yo ya viví 7 años en la calle y cuando llegué aquí me dieron la mano, pero la verdad yo sentía que estaba cansado físicamente, de hecho aquí aprendí que es trifásica, mental, física y espiritual; o sea pierdo la fe en Dios, no creo en Dios, le hecho la culpa a todo mundo pero no veo mi problema y se que ya es un vicio, ya que mi mente ya es alcohólica, si no estoy en un grupo allá estando afuera quiero beber, si lloro quiero beber, si me enojo quiero beber, o sea, a mi mente... el alcohol ya se volvió, como aquí le llamamos, ya se volvió este... no sé, algo que se metió en mi sangre, ¿no? Y yo necesito estar aquí en Jóvenes Cuauhtémoc para que reciba yo

del diario mi terapia. Pensar por qué estoy así, o por qué reaccionó así, por qué me encuentro así, y realmente es algo que al principio... a lo mejor ustedes no aceptaban, ¿no?, porque yo no aceptaba. Me duele, aquí trabajamos las cosas que nos duelan y todo eso, ¿no?, pero este... ahora sí que, es como decimos aquí... este... hay unos cuadritos que le llaman este... como oración, y decimos que poco a poco, y la verdad, yo no... yo tengo entendido que ya no me debo de desesperar, porque yo de hecho ahorita, creo que mi hígado está mal, ya toqué mi hígado y ya es algo que está avanzado más todavía, y entonces, si yo quiero seguir viviendo, debo cuidarme ahora sí que, a mí. Si deseo seguir viviendo, ya poco a poco lo demás se va a ir dando. Si quiero recuperar a mi familia, pues sí...

Coordinadora: Ok... Muchas gracias.

Todos: Es un lugar para que conozcas tu enfermedad, para que reconocieras, ¿no?, tienes que conocer tu enfermedad, tienes que venir a tus juntas, ¿no?, hay acción más como lo dice, pero por eso yo creo que no entiendo mi caso, pero este... Tenemos libros, tenemos literatura para que conozcas mejor tu enfermedad, no tomo ni me drogo porque me gusta, es algo que viene de más allá, o sea, te lo comentaba de mi niñez, ¿no?, el rechazo, el abandono, pues muchas cosas, ¿no? Ya teniendo contacto con el alcohol, fue algo padre para mí, ¿por qué? porque ya me sentía querido, ya sentía que hablaba, ya sentía otras emociones, ¿no?

Todos: Yo sí tengo otra definición, bueno, sí al menos yo sí llevo un tiempo el AA, pero no me he podido quedar por las residencias que he querido, porque a mí me gusta investigar más allá del ¿por qué?, y aun así este... yo leí un libro, y era de adicciones, que decía que... nosotros nos volvemos adictos porque cuando segregamos la sustancia del cerebro, que es la endorfina, bueno, nuestro cerebro no es capaz de regenerarse tan rápido. Entonces, cuando nosotros recibimos un shot de tequila, un fume de piedra o un fume de marihuana, nuestra endorfina, se segrega al 200 por ciento, es por eso que nosotros buscamos el mismo efecto en tan poco tiempo, o sea, nuestro cerebro no es tan rápido, no lo puede hacer y entonces, la droga lo sustituye y es por eso que nos hacemos adictos, porque lo queremos hacer otra vez, sentir otra vez, sentir otra vez, pero la realidad es que ya no lo vuelves a sentir otra vez, sólo fue la primera vez, pero **nos quedamos con la idea de que**

tenemos que volver a sentir lo mismo, lo mismo, lo mismo al estar tomando el alcohol, es este... la primera copa es la que se disfruta, porque las demás pues ya vienen por añadidura, nada más para llenar el hueco o así. Igualmente, con las sustancias, ya sea este... el crack, la marihuana o el cristal, yo no consumo cristales la verdad, pero yo sí me he metido unos pases de cocaína, y el primer impacto con la cocaína es el que te hace sentirlo, te hace sentir la adrenalina, o dicen que es igual a tener un orgasmo. Entonces, pues es el primero, ya los demás, ya salen sobrando.

Coordinadora: Sí, o sea, lo planteas como la búsqueda más bien, ¿no? O sea, la constante búsqueda de esta sensación que te genera al principio, o sea, de que a “la primera línea me generó, pero ya las otras cinco no”, lo que me han hecho después es en realidad, porque “quiero, quiero, quiero más”, o sea...

Todos: Ajá, por eso uno se hace adicto, porque ya tu cuerpo ingiere, o sea, lo engañas, o sea, porque tu cerebro ya no es capaz de generar la misma cantidad de endorfina que al inicio, o sea, tú quieres seguir sintiendo, pero tu cuerpo ya no es capaz. Entonces con la droga, por eso te vuelves adicto, quieres seguir, seguir sintiendo lo mismo, pero, o sea, ya no, no sientes ya lo mismo.

Coordinadora: Ok, aquí me pregunto, qué piensan ustedes de... por ejemplo; el tema con los alcohólicos es que son un producto, o sea, que sean como mal vistos, también alcohólicos y drogadictos, por lo que comentan, que para la sociedad, pues es mal visto, ¿no?, o sea, justo lo que comentan de; “me ven en la calle y ustedes no se me van a acercar”, pero al final el alcohol es algo “normativo”, o sea, en realidad es algo normal, es algo que existe, y ¿por qué creen que para ustedes no?, ¿por qué creen que ustedes se hicieron alcohólicos?, o sea, ¿qué fue para ustedes, el momento en que fue?, o sea, tal vez no tienen un momento determinado, pero ¿qué creen que fue lo que influyó para que en ustedes generara tanta adicción?, porque al final pues... es algo que mucha gente prueba, y... lo que pasa es que, yo creo que existen más alcohólicos de los que dicen, pero alcohólicos “funcionales”...

Todos: Les llamamos alcohólicos sociales...

Coordinadora: Ok... Sociales, entonces, ¿qué piensan de eso?, ¿cómo se produce en los demás? y ¿cómo fue que en ustedes empezó esta necesidad de beber y de drogarse?

Todos: En mi caso, no me gusta la realidad en la que vivo, yo he sufrido mucho de abandono, de parte de mi madre, y también las heridas del alma que nos dicen, ¿no? la del rechazo, el abandono, la injusticia, ¿no? Eh... Y yo sufrí las tres, el abandono, el rechazo, la injusticia, pues porque a mí me dejan de muy pequeño, ¿no? Entonces este... yo creo que el ya no recordar, y si esto (el alcohol) me hace olvidar y sentirme mejor, este... yo creo que de ahí viene, en mi caso, mi adicción... en parte de que después este... abusan de mí este... y ya después de ahí, pues detona más ¿no? Todavía, porque pues no hay como el poderse lo platicar a alguien en la calle ¿no? Si tú le platicas a alguien en la calle; “oye, ¿sabes qué? me hicieron esto y esto”, se te va a quedar viendo, ¿no? Y piensan; “este piensa que está en el loquero” ¿no?, o sea, yo ya me imagino en el ¿por qué toman así?, como si se fuera a acabar el vino ¿no? Y créeme que mi mamá, mi papá y así mis familiares, me han dicho; “oye este... no se va a acabar”, ¿no?, pero, ¿sabes qué? que no es el alcohol ni las drogas el detonante, eso nada más fue el detonante a mi enfermedad, o sea, el alcohol y las drogas son el detonante a las emociones que yo ya traía, entonces, si con estos detonantes puedo olvidar, ¿no?, que se vayan las emociones, yo sigo bebiendo para vivir en la inconsciencia, o sea, el no sentir, el no volver a repetir, el no volver a vivir lo mismo, este.... Yo soy feliz bebiendo, ¿no? Entonces, cuando he tenido etapas de abstinencia, yo, por ejemplo, tuve tres años de etapa de abstinencia, y la controlé sólo estando dentro de alcohólicos anónimos. Yo siempre que he tenido parejas, novias... que me escriben; “oye, ¿vas a ir al grupo en la noche?” y les digo; “Sí”, me dicen; “ah, entonces ya no quiero nada contigo”, entonces como ya traigo una herida del rechazo, una herida del abandono, pues ¿qué hago?... digo; “No, no te vayas, ya no voy a ir”, y ¿qué es lo que hago? pues descuido mi enfermedad, porque ante la Secretaría Mundial de la Salud, esto es una enfermedad, ¿no? Trifásica y de consecuencias mortales, ¿no? Entonces, yo descuido mi enfermedad y así la descuidé, ¿no?, a mí... esta vez, esta pareja, me dijo “ya no quiero que vayas al grupo, lo me pones atención, y esto, y el otro”, y yo decidí pues irme con ella, y al final de cuentas descuidé mi enfermedad, ella se fue y yo me quedé en las calles, y al final tuve que llegar a un grupo de AA a que salvaran mi vida, entonces el día de hoy, pues ya digo; “este es el único lugar donde yo he podido recuperar mi dignidad como persona”, yo en la calle salgo y pues... sé que soy alcohólico anónimo, ¿no? Entonces, muchas veces, como decía mi compañero, ¿no?; así como cuando andas en la calle todo desaliñado, todo mugroso, la sociedad si no te da tu lugar, es algo muy muy fuerte. Borracho o

drogadicto, y ya en estos lugares llegas y renaces como los Fénix, de las cenizas, porque literalmente renacemos de las cenizas; porque si algún día vieran cómo llega una persona como cualquiera de nosotras, digamos en “una instancia deplorable”. Entonces, el día de hoy, como decía mi compañero, ahorita nos ven bañados porque nos tocó baño, ¿no?... [risas]... Entonces, como dicen mis compañeros, pues el día de hoy, para mí esa parte es en la que ha influido mucho, en la codependencia, en la dependencia de las emociones de las demás personas...

Todos: Este... es algo raro, ¿no?, porque dices “alcohólicos anónimos, o sea, estoy porque soy alcohólico”, ¿no?, pero anónimo no soy, anónimo debería de haber sido cuando estaba allá afuera, no aquí, o sea, ¿por qué no fuiste anónimo cuando me veías allá afuera?, ¿o te confías o algo así?, o sea, todo el mundo sabe que eres un teporocho o un drogadicto, ¿no?, es algo contradictorio. Este programa, es más que nada espiritual, es más que nada del alma, ¿no?, es la perversa enfermedad del alma...

Todos: En mi caso, yo tuve pérdida de mis padres, pero yo nunca me apagué, o sea, yo siempre, pues quise ser versátil, feliz y todo eso, simplemente a mí lo que me apaga es la gente, así como de “mala leche”, o sea, que critiquen y así, y, o sea, si ellos no pueden ser versátiles o felices pues es su problema, pero te jalen y eso me da en la torre a mí, me apaga... Yo ya llevo varios grupos, y pues anteriormente me llegué a drogar con la piedra, pero ya llevo veintidós años gracias a Dios sin esa droga. Esta última vez fue nada más el alcohol, pero yo llegué aquí para seguir adelante, o sea, pero lo que me detiene... yo siempre he sido muy motivador, muy animoso, ¿no?, lo que me apaga es la amargura de los demás, ¿no? Honestamente, ahorita está chido esto de la pulsera, por decir, yo la hice del Súper Mario Suprema, pero, así como que no me siento rodeado o a gusto, pero lo que quiero saber es eso: ¿por qué de repente que estoy teniendo una actitud alegre y feliz, y al ver que los demás ya no? me da por quedarme callado y empiezo a apagarme...

Coordinadora: Sí, bueno, pues esas cosas tienen mucho que ver, justo lo que dice Jasiel es que, pues que ustedes sienten, o sea, esta hipersensibilidad, ¿no?, pero eso también pasa afuera, pues hay momentos donde ya estás... por ejemplo: cuando vas a la escuela, nosotras que vamos a la escuela, obviamente hay compañeros que

decimos; “ay, ya no queremos estar ahí”, pero justo está esa conciencia, esa noción de saber quién está a nuestro alrededor; para bien o para mal, siempre influyen en lo que somos como personas, y lo que hacen en nuestro interior, aunque nos caiga muy mal una persona, también es bueno preguntarnos este... ¿por qué está resonando esta persona dentro de mí?, ¿qué tanto de lo que él o ella dice me está pegando y por qué?, o sea, no es tanto esta frase de; “lo que me choca, me checa” es más hacia el “¿por qué me resuena tanto? y pues... creo que es normal también, pues ya que al final ustedes están viviendo la abstinencia de algo, que como ya lo han dicho, les ayudaba a escapar de lo que no les gusta, y el estar sobrios les hace ver aquello que no les gusta y les hace recordar todo aquello de lo que han hecho que no les gusta...

Todos: Sí, por ejemplo, hay una frase que dice que... perdón que te interrumpa... a mí me decían cosas que me daban directo donde más me dolía, y me decían; “¿a qué te sabe ahora sin sustancia?”, y decían, o sea, también tienes que aprender a disfrutar el dolor, o sea, que ahora no te puedas refugiar en una copa o en una dosis de droga, y que de repente te digan; “arrastrado”, por ejemplo, ¿no? Entonces, al día de hoy, eso duele, pero como me decía mi padrino a mí; “debes de aprender a disfrutar del dolor”, porque a nosotros nos dicen que el dolor es la base o el yunque, ¿no?, el dolor es el crecimiento, o sea, te va a doler, pero vas a crecer. Entonces, esas partes a nosotros, por ejemplo; ahorita que decías, a nadie le gusta que le duela... por eso dicen que el alcohólico le huye al dolor como a la peste, entonces pues tu le huyes al dolor porque a quien le gusta que le duela, pues a mí no...

Todos: Y es que es fuerte, porque pues yo en mi caso personal, pues las cosas bonitas, parejas, llámese familia, las cosas bonitas las tuviste allá fuera, aquí te enseñan las peores, que son las peores, que sepas que vas a perder a tu mamá, que vas a perder a tu familia, o sea que aquí te van a preparar para las cosas peores...

Coordinadora: Si, si justo... pues bueno, justo nos acercamos hacia el cierre, no se si quieren agregar algo, los demás no se si quieren decir algo más... como para ya dirigirnos al cierre de esta sesión, también porque sabemos que ya casi es su comida

Coordinadora: Pues igual pues recapitular como lo que comentamos, y más que nada preguntarles ¿qué libro de lo que leen aquí en Alcohólicos anónimos, es el que más les ha ayudado?

Todos: Pues los 12 pasos, que es como el programa de recuperación que es el que seguimos, igual hay un libro que se llama el libro grande, que es el libro azul, y que es el primero que se escribió y es como el que está más completo, ya que hay un capítulo completo hacia las esposas, hacia la familia, la familia después, como trabajan, ese libro es el más completo, el libro azul o el libro grande que es como se llama, y ya luego vienen los 12 pasos... igual está el lenguaje del corazón pero ese es como para ya como para el individuo ya para el que lleve más años, para que lo puedan comprender, pero si ustedes quieren como saber un poco más acerca de la enfermedad pues yo te recomendaría el libro azul, el libro grande, está escrito por Bill y de hecho ahí viene su historia, que es médico, y como trabaja, capítulo de cómo funciona, de hecho este, en ese libro encuentras muchas historias que van entremetiendo entre la teoría... y otro libro muy bonito que se llama "tal como la bebí" que ese trae fragmentos de... pero compaginados como cuando sientes desesperación, cuando sientes dolor, angustia, alegría, pequeños fragmentos que están justo cuando lo necesitas, porque hasta en la literatura dice "en los momentos de desesperación, hagan su oración dios concédeme la serenidad para aceptar las cosas que yo no puedo cambiar, para encontrar valor para cambiar las que si puedo y sabiduría"... si quieren esos libros, yo les recomiendo el libro azul, el libro grande de alcohólicos anónimos y este los 12 pasos.

Coordinadora: Y por ejemplo ahorita que hablaban de axiomas, ¿que son?

Todos: Allá hay unos cuadros... los axiomas son primero es lo primero, luego poco a poco...

Todos: En la primera... en la primera es primero la acción... poco a poco se va a ir dando lo que tu quieras, vive y deja vivir...

Todos: De hecho ese es el punto, de que nos quedemos aquí... que dejes de molestar ya a tu familia, ya que la familia se enferma también como alcohólico y drogadicto, enfermas a tu familia, y en general enfermas a tu entorno... el alcohólico

enferma, bueno ya cuando estas enfermo pero así seriamente ya es otra cosa y ya en recuperación también enfermas, aunque hay gente que te comprende... yo tengo amigos que son alcohólicos y drogadictos, y por quedarse en alcohólicos anónimos todavía tienen a su esposa... y es que no llega al tiempo, no llega al tiempo que tu quieres sino que en el tiempo de Dios, o en el tiempo que debe ser ¿no? entonces a veces ese es el error, que no aprendes a esperar y si aprendes a esperar con los años el tiempo o Dios te va a traer las cosas que son para tu vida, y en cualquier momento llegará...

Coordinadora: Ya para cerrar a mí me gustaría preguntarles, por ejemplo, cuando suben a tribuna y se presentan “soy...” no sé, soy K. y soy alcohólica, alcohólica y drogadicta, y así, entonces, ¿ustedes creen que siempre van a ser alcohólicos? ¿sólo son alcohólicos cuando suben a tribuna o en qué momento creen que ustedes son alcohólicos y en qué momento creen que no lo son? ¿Cómo crean esa idea de ser alcohólico o de no serlo?

Todos: Bueno, no es idea, para mí es una enfermedad que porto desde nacimiento, nada más que fue... porque mira yo desde nacimiento yo mataba así gatitos ¿no? y tenía ideas muy... o sea que tenían que ver con drogas, ¿no? yo tenía pensamientos turbios ¿no? yo espiaba a mi tía y no tenía alcohol y droga, entonces desde nacimiento yo creo que yo soy alcohólico y drogadicto, y yo creo que voy a ser alcohólico y drogadicto hasta el día que me muera...

Todos: Es una enfermedad como el sida y el cáncer, y por eso dicen que es una enfermedad incurable y progresiva y de hecho estamos desahuciados, así lo marca el libro grande...

Coordinadora: O sea, nunca, aunque estén sobrios, ¿ustedes consideran que van a recuperarse?

Todos: No, no, nunca...

Todos: Bueno, esto es dependiendo del sistema en el que estemos, o como se quiera ver uno o como se sienta capaz uno de...

Coordinadora: ¿Bueno, y así en lo personal... por ejemplo tú que piensas?

Todos: No, yo no, yo pienso que hasta que me muera voy a ser alcohólico y drogadicto

Todos: Si, yo igual... Por ejemplo, aquí le llaman tu pastillita diaria que te ayuda a mantenerte...

Todos: Si, es que en cualquier momento podemos volver a recaer...

Todos: Es como enfermo de sida o de poliomielitis, o de cáncer ¿no? todos cuando ven un enfermo de cáncer dicen pobrecito, vamos a ayudarlo, pero cuando ves un enfermo de alcoholismo, el borracho, hazte para allá... vete para allá...

Todos: No, yo si siento que sí, porque yo he logrado y porque hay cosas mejores que hacer que estar aquí, por decir si me hace enojar estos cabrones, me voy a ir, por eso puedo decir que podría hacer mejor un deporte o algo, no se si este equivocado pero yo pienso diferente, cada quien es diferente y piensa así ¿no? si soy alcohólico o lo fui pero yo en vez de irme o enojarme así a lo bestia o irme a tomar, mejor me pongo a correr, y sale la misma pero con más confianza o sea en mi caso... hay muchos que tenemos la mentalidad de que soy alcohólico de nacimiento porque a lo mejor es como se perciben pero no por eso voy a decir... me voy a ir de borracho, ya que eso ha sido siempre... últimamente realmente lo agarre porque 20 años o 22 fui drogadicto, le metí a la piedra, y ¿que hice cuando me hicieron otra vez... fui o tome molestia? comencé a hacer deporte, mejor me voy a poner a hacer algo como el deporte o algo, y así lo agarre y así me di cuenta que si se puede dejarla... o sea si puedo tomar otras actitudes o actividades para poder dejar el alcohol y las drogas...

Todos: En mi caso personal, fueron 6 años que dejé la bebida, pero precisamente por dejar la agrupación volví a recaer, porque ya no cabe... o sea tiene una crisis y ya no te sientes igual, ya no es lo mismo, son lugares que ya no son lo mismo...

Coordinadora: O sea, ustedes lo ven como una enfermedad para siempre y este su lugar de tratamiento, como dicen, los de cáncer que tiene quimioterapia...

Todos: O los de sida, ¿no? por ejemplo, por decirse, una persona de sida que tiene que tomarse sus pastillas, pues si no toma sus pastillas diariamente no se va a morir mañana ¿si me entiendes? si no que, al paso del tiempo, no importa que no te des de alta solo dices ya no voy a ir a AA, es como entender el programa, lo que te significa y como te portas en tu día... a lo mejor pasa 1 o 2 o 3 meses o 2, 3, 4, 5, 7 años, o 10 pero vas a volver a beber, porque no estas en tratamiento...

Coordinadora: Entonces, ya entrando una vez a AA te agarra esa conciencia de que ya no lo puedes... o sea de que te puedes ir, y duras, pero al final de cuentas vas a recaer porque ya es parte de tu enfermedad...

Todos: Aquí te abren la conciencia de que tu ya eres alcohólico o drogadicto de por vida, es que antes estas ignorante en la calle y no conoces del programa, pero cuando llegas al programa ya te dijeron que es lo que portas ¿no? que eres una persona que ya tiene problemas en su manera de beber seriamente, que tiene problemas en su trabajo, en su familia, con el núcleo personal, que ya tiene problemas hasta para controlarse no, ya necesita de una cantidad para controlarse...

Todos: Como dicen, la ignorancia...

Todos: No, pero ya después del grupo ya no eres ignorante, porque ya hay conciencia, de que el grupo te está ayudando, pero igual tienes que tener consciencia de que puede haber otra solución...

Todos: Por eso nos mantenemos con nuestras mutuas experiencias, la fortaleza y la esperanza, el único requisito es de verdad querer dejar la bebida, si tú quieres dejar de consumir, y vienes aquí y dices yo quiero dejar de beber, pues ya, pero no porque yo lo diga sino porque tú te estas acercando también a nosotros, entonces cuando tú quieras aquí si dices que quieres dejar la bebida, ese es el único requisito...

Todos: En mi caso, sé que yo hice daño con la bebida, sé que yo me estaba haciendo daño, como dicen, fue muy ignorante de mi parte volver a tomar...

Coordinadora: Ok... ¿alguien quiere agregar algo más? Bueno, si no es así para ya cerrar, eh... primero que nada pues les agradecemos justamente que tengan esta apertura de hablar y todo... pues eh... pues justo creo que esta es el enriquecimiento que tienen ustedes, aquí como agrupación, escuchar sus propias experiencias e incluso pues tal vez llega a ser feo pero poder verse a futuro, ver a aquel que llega mucho peor que tu y dices ok, tal vez eso es lo que yo no quiero en mi vida, creo que es muy importante esta identificación de emociones que tienen y yo creo que en este grupo lo vimos un poco más que cuando trabajamos en el taller pasado, incluso aunque fue solo una sesión pudimos ver como pues como hay una mayor consciencia de lo que les ha pasado a lo largo de su vida, y pues si les agradecemos mucho su participación y que hayan logrado hacer sus pulseritas...

Todos: Yo quiero dar las gracias, chicas, porque ahorita digo... está muy de moda una sustancia bien machina que es el cristal y está volando el casco a toda la bandita... entonces es chido que lo hagan llegar a todos...

Coordinadora: Si, justo es lo que queremos...

Todos: Si, porque yo he visto acá a muchos chavitos o como muchachitas se prostituyen por una sustancia, que vale 30 o 40 pesos, suben y bajan de taxis, y todo por una droga...

Coordinadora: Igual, antes que cerrar queremos preguntarles acerca de sus pulseras

Todos: En mi caso personal, son los colores, iba a hacer la bandera de la diversidad, que es la bandera gay, marqué mucho los dorados porque siempre me gustaron los brillos y eso, porque siempre fui una persona aislada, una persona que siempre quiso llamar la atención, las caritas felices porque yo de niño no lo era.

Coordinadora: Ok, muchas gracias...

Todos: Yo porque pues salud, para evitar las malas vibras...

Todos: Bueno la mía tiene una C por mi nombre, y un corazón e igual una M. por mi compañera, mi pareja...

Todos: Yo este, puse mis iniciales, JAVJ y este es un ojito y un dije del árbol de la vida, y a mí me encanta mucho el negro y el dorado, porque me gusta brillar y resaltar, tal vez por las carencias que a veces tienes, como carencias de importancias y así...

Coordinadora: Bueno, pues muchas gracias por compartirnos sus experiencias, les vamos a regalar el kit de pulseras que compramos por si luego cuando tengan un tiempo libre quieren hacer más.

Anexo 2. Fotografías
Fachada del Grupo AA



Ilustración 1 Grupo AA (fachada)

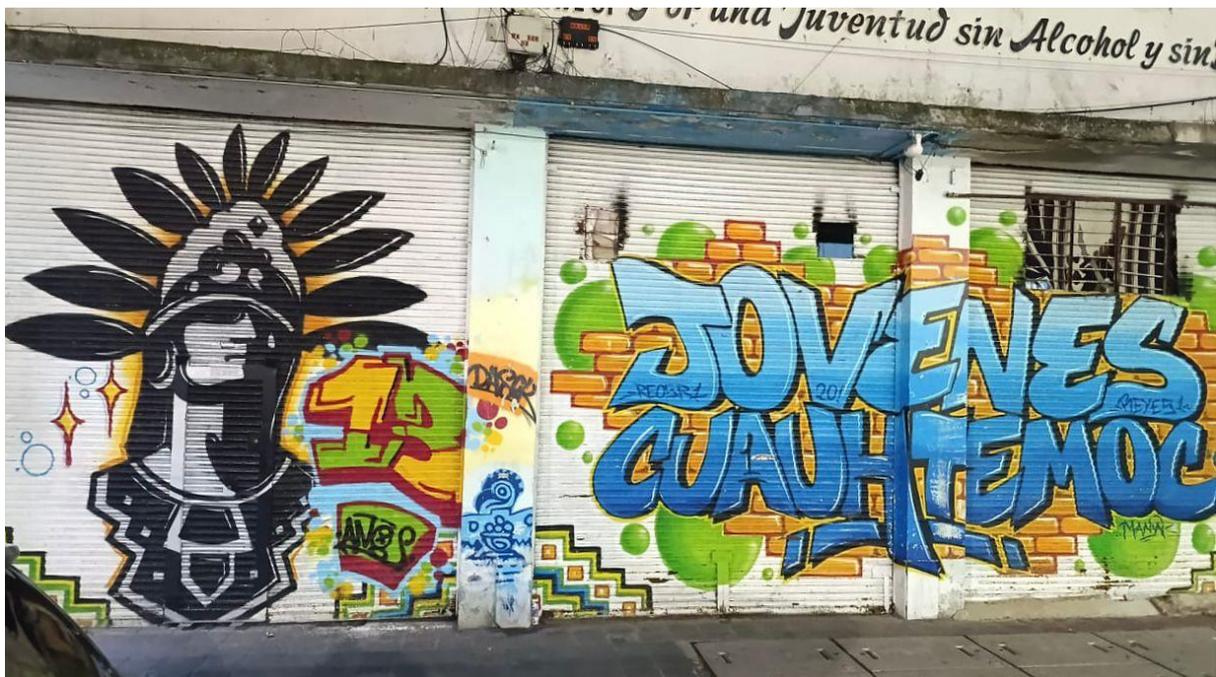


Ilustración 2 Grupo AA (graffiti)

Distribución del espacio



Ilustración 3 Recepción



Ilustración 4 Cocina



Ilustración 5 Cocina



Ilustración 6 Pasillo que lleva a los dormitorios



Ilustración 7 Baño compartido

Organización de los servicios

GRUPO "24 HRS" DE A.A. Y T.L.
JOVENES "CUAUBTEMOC"

MESA DE SERVICIO
PRESIDENTE ★

→ SECRETARIO E. E. → TESORERO
A. G. DELEGADO F. F.

★ GUARDIAS ★

★ LUNES	E. M. A.	★
★ MARTES	J. G. C. O.	★
★ MIÉRCOLES	J. J. C.	★
★ JUEVES	J. F.	★
★ VIERNES	G. M. G.	★
★ SÁBADO	R. L. H.	★
★ DOMINGO	F. J. H.	★
★	A. U.	★

TIERRA DE GUERREROS NO DE COBADES

WWW24H ←

Ilustración 8 Tabla de servicios semanal

Primeros acercamientos



Ilustración 9 Presentación en tribuna



Ilustración 10 Presentación en tribuna



Ilustración 11 Fotografía tomada después de la comida



Ilustración 12 Fotografía tomada durante una junta

Grupo de reflexión



Taller “Alcoholismo y emociones”



Ilustración 13 Dibujar la silueta sobre el papel (trabajo en equipo)



Ilustración 14 Dibujar silueta sobre el papel

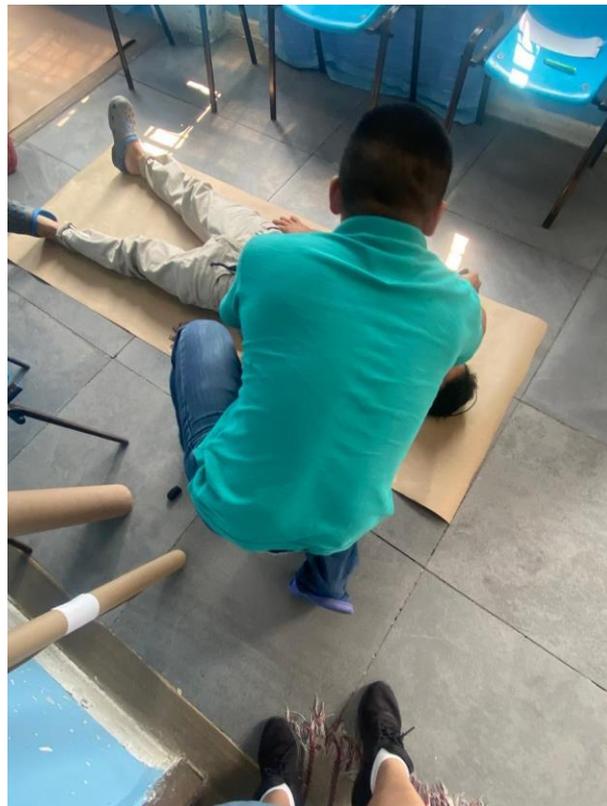


Ilustración 15 Seguimiento de la siluetas

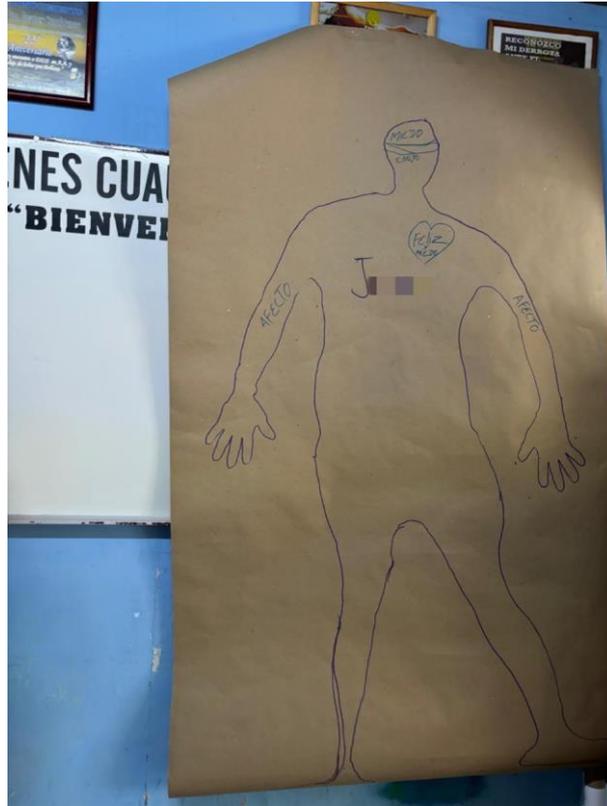


Ilustración 16 Identificando las emociones



Ilustración 17 Identificando las emociones



Ilustración 18 Collage y asociación con las emociones



Ilustración 19 Collage y asociación con las emociones

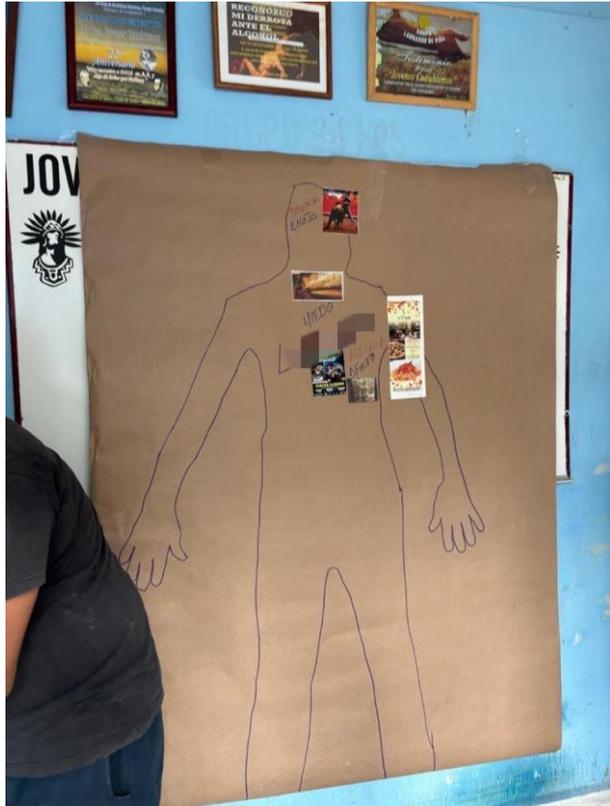


Ilustración 20 Explicando la silueta y cómo significan las emociones a partir de su experiencia y de las imágenes puestas sobre la misma

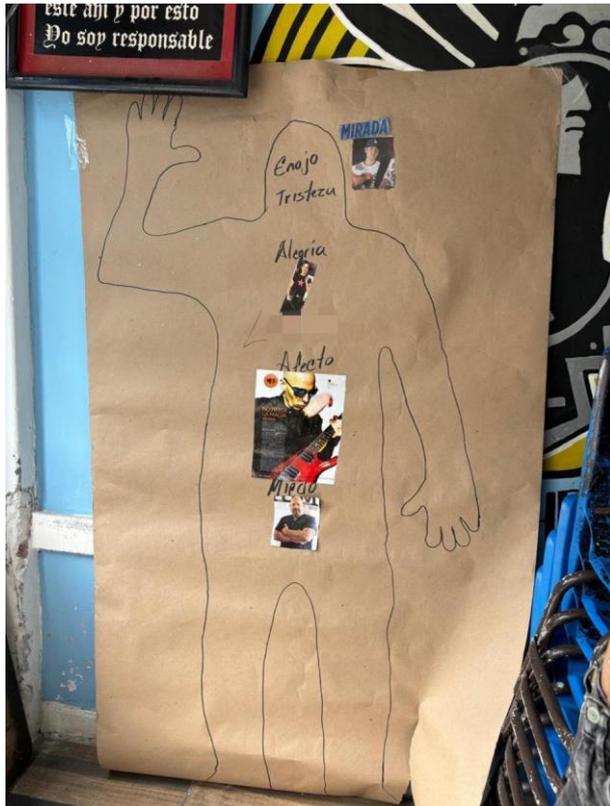


Ilustración 21 Explicación de la silueta



Sesión de pulseras y grupo de reflexión



Ilustración 22 Kit de pulseras



Ilustración 23 Resultado de la sesión

Aniversarios



Ilustración 24 Fotografía tomada en un aniversario (facilitada por un miembro del agrupamiento)



Ilustración 25 Fotografía tomada en un aniversario (facilitada por un miembro del agrupamiento)