

47



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE CIENCIAS POLITICAS Y SOCIALES

LA CASA DE LOS ESPEJOS; UN ESTUDIO DE CASO DEL PROCESO DE RECUPERACION DE ADICTOS AL AMOR-PASION DENTRO DE UN GRUPO DE AUTOAYUDA QUE LLEVA POR NOMBRE ADICTOS A LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS. (A.R.R.).

T E S I S

PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADA EN SOCIOLOGIA

P R E S E N T A :

MARIA DEL CARMEN SUAREZ ALCANTARA

ASESORA DE TESIS: MARIA LUISA CASTRO SARIANA

MEXICO, D. F.,

MAYO DE 2002.





Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

**Paginación**

**Discontinua**



## Agradecimientos

\* A Dios por ser piernas y letra en los momentos más importantes de mi existencia.

\*A mi madre Gloria Alcántara González y a mis hermanas Gloria y Verónica Suárez Alcántara. Y en especial a Eduardo Bernardo Aramburu Suárez.

\*A María Luisa Castro Sariñana por parirme como escritora.

\* A Antonio Delhumeau por su confianza y apoyo en todo.

\*A los profesores Jorge Rodríguez Sánchez y María Patricia Josefina Morales González por sus observaciones y dedicación a la tesis.

\*A los profesores Carlos Lozano y Mónica Guitian por su amor a la docencia.

\* A Lizbeth Huerta Arenas, Sandra Zarzoza, Tony Valle, Margarita Fuentes, José Suárez y Zurema Murillo por ser un poco luciérnagas.\*

---

\* Dibujos de Alejandro Peña García.

## Índice

**Introducción..... 1-5.**

**Capítulo I. Un Primer acercamiento al tema.....6-17.**

- 1.1. La importancia de los grupos de autoayuda para la sociología.
- 1.2. El proceso de toma de conciencia de adictos al amor-pasión como un fenómeno integral y complejo para la sociología.
- 1.3. Una metodología para un fenómeno complejo.
  - 1.3.1. La toma de conciencia de adictos al amor-pasión dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre "Adictos a las Relaciones Destructivas. (A.R.R.)" tratado como un fenómeno complejo.
- 1.4. Un estudio cara a cara del Grupo de autoayuda (A.R.R.).
- 1.5. Un método para el estudio cara a cara del Grupo de Autoayuda.

**Capítulo II. La sociedad y su control.....18-58.**

- 2.1. La culpa.
- 2.2. ¿Qué es una adicción?, ¿qué tipos de adicciones existen?
- 2.3. Tipo de adicciones.
- 2.4. Conciencia aislada o fragmentada.
- 2.5. Sentimiento de impertinencia.
- 2.6. Un hombre fragmentado.
- 2.7. Sociedad y amor.
  - 2.7.1. Sociedad y amor como adicción.
  - 2.7.2. Adicción al amor.
    - 2.7.2.1. El por qué es una adicción según los miembros del grupo S.L.A.A.
    - 2.7.2.2. La experiencia de la adicción.
    - 2.7.2.3. ¿Qué es una conducta adictiva?
    - 2.7.2.4. Características de la adicción al amor y a las relaciones destructivas.

**Capítulo III. Grupos de autoayuda.....59- 85.**

- 3.1. Un primer acercamiento a los grupos de autoayuda desde la concepción de Giddens.
- 3.2. Grupos de autoayuda y conciencia de participación.
- 3.3. Se hizo la luz, nace: Alcohólicos Anónimos.
- 3.4. Alcohólicos Anónimos.
- 3.5. Los Doce Pasos de A.A.

- 3.6. Los Pasos de Alcohólicos Anónimos.
- 3.7. Las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos.

**Capítulo IV. Un acercamiento al comportamiento de los adictos al amor.....86- 96.**

- 4.1. ¿Por qué la interacción social cotidiana es tan importante para la Sociología?
- 4.2. Personalidad dependiente.
- 4.3. Los codependientes y su interacción social.
- 4.4. La familia.
- 4.5. Como la educación influye en la conducta dependiente.
- 4.6. La gestación de la Conciencia Aislada en el abuso.

**Capítulo V. Adictos a las Relaciones Destructivas.....97-172.**

- 5.1. El grupo de autoayuda de Relaciones Destructivas.
  - 5.1.1. Actividades del grupo.
  - 5.1.2. El papel de A.R.R. ante la sociedad.
    - 5.1.2. Como surgió el grupo.
  - 5.2.1. El deseo común.
  - 5.2.2. Pérdida de control.
  - 5.2.3. La aceptación de nuestros límites y capacidades.
  - 5.2.4. Con base a su límites y capacidades, el hombre modifica su realidad.
- 5.3. ¿Qué es el síndrome de abstinencia?
  - 5.3.1. La experiencia del síndrome de abstinencia.
  - 5.3.2. Actividades y apoyo del grupo.
- 5.4. Recaída.
  - 5.4.1. Situaciones de alto riesgo externas.
  - 5.4.2. Fisiológicas.
  - 5.4.3. Cognitivas.
- 5.5. El Apadrinamiento.
  - 5.5.1. Padrino.
  - 5.5.2. Elección del padrino.
  - 5.5.3. Hay muchas clases de apadrinazgo en esta asociación.
  - 5.5.4. La disposición que se necesita para el apadrinamiento.
  - 5.5.5. Relaciones enfermizas en el apadrinazgo.
  - 5.5.6. Terminar la relación con el padrino.
  - 5.5.7. Citas de miembros de sobre la experiencia del apadrinamiento del ahijado referente a su padrino.
- 5.5.7. Del padrino referente a su ahijado.
- 5.6. Comunicación consigo mismo.
  - 5.6.1. La comunicación en el grupo.
- 5.7. La relación que existe entre la tribuna (espejo), coordinación y la conciencia.
  - 5.7.1. Coordinador.
  - 5.7.2. Tribuna.
- 5.8. El resentimiento y la culpa.
- 5.9. Constancia.

- 5.9.1. Teléfono abierto.
- 5.9.2. Servicio dentro del grupo de autoayuda.
- 5.9.3. El servicio como vida.
- 5.9.4. Guardia.
- 5.10. Liberación de la culpa.
- 5.10.1. La culpa.
- 5.11. Hoy, mañana y ayer.
- 5.12. El sujeto comienza a tener una salud integral.
- 5.13. El sujeto dentro de un grupo de autoayuda transforma su inflexibilidad en flexibilidad.
- 5.14. El proceso de renacimiento cuando se acude a un grupo de autoayuda.
- 5.15. Desde lo más pequeño forma parte de un todo.
- 5.16. El deseo y los grupos de autoayuda.
- 5.16.1. El desfase de los deseos y la realidad.
- 5.17. Los síntomas de la recuperación.

**Conclusiones.....173-174.**

**Cuadros.....175-178.**

**Cinco gráficas en hojas sin numeración.**

**Apéndice.....179.**

**Apéndice II.....180.**

**Capítulo VI. Del otro lado.....181-226.**

**Bibliografía.....227-229.**

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

**Introducción**

En esta investigación se plantea la existencia de dos binomios:

***Adicción amorosa – conciencia aislada y recuperación – conciencia de participación***, que servirán de hilo conductor a lo largo de este trabajo, que tiene como principal objetivo analizar el proceso de la toma de conciencia de hombres y mujeres que son adictos al ***amor-pasión*** dentro de un grupo de autoayuda en México que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas (ARR).

A partir de los dos binomios ya mencionados, se trazan algunos ejes fundamentales mediante los cuales se pretende integrar los niveles ***micro y macro sociales*** que conllevan las adicciones amorosas: La Conciencia aislada como resultado del control que ejerce la sociedad en los individuos y el proceso de individuación, como consecuencia de la dinámica social de los grupos de autoayuda.

Este estudio busca integrar algunas de las principales consideraciones sociológicas sobre las relaciones de la vida cotidiana y otras disciplinas paralelas a la sociología, como son el psicoanálisis y la psicología clínica.

A grandes rasgos, las motivaciones particulares que me llevaron a tender este puente multidisciplinario podrían resumirse de la siguiente manera:

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

En el caso del psicoanálisis, el trabajo de S. Freud sobre El Malestar en la cultura, sirve para introducir el problema de la **Culpa** como elemento importante de la sociedad.

De la Psicología clínica retomé trabajos de autores como: el Dr. Eduardo Kalina, Fernández Alonso y estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que me ayudaron a definir que es una adicción y en qué tipo de adicción se clasifica la dependencia amorosa.

Estudios sobre el amor y la sociedad como El arte de amar de Erich Fromm, sirvieron para poner en claro la diferencia que hay entre el amor pasión y una dependencia amorosa. El ensayo El Hombre Teatral de Antonio Delhumeau me ayudó a ver como el hombre se siente cada vez más desintegrado.

Giddens proporcionó una aproximación a la dinámica y forma de organizarse que tienen los grupos de autoayuda, tanto internamente como con la sociedad, además de dar argumentos sobre la importancia de la vida cotidiana para la sociología.

"Los Doce Pasos" y "Las Doce Tradiciones" son fundamentos significativos para los grupos de autoayuda, su revisión me permitió situar el tema de la tesis como un proceso socio-histórico que tiene su origen en Estados Unidos (1935)

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

cuando nace el primer grupo de autoayuda, el posterior acogimiento que el programa de AA ha tenido en el mundo y su extensión vertiginosa para tratar otras adicciones.

Por otro lado, utilicé el estudio Las mujeres que aman demasiado realizado por Robin Norwood, porque además de ser uno de los principales trabajos que trata sobre la adicción amorosa, es la herramienta teórica en la que se apoyaron los fundadores de Adictos a las Relaciones Destructivas (ARR) para establecer un grupo de autoayuda, en el que desde entonces, se trata este tipo de dependencia. Autores como Norwood, Fracoise Dolto, Irving G.Sarason, Friedrich W.Doucet, y la literatura de Adictos al amor y al sexo (SLAA) me permitieron definir tanto las características sociales, como el perfil psicológico que tienen los adictos al amor, así como la experiencia adictiva (amorosa) y la dinámica social en la que están inmersos los mismos.

Si bien "Los Doce pasos" y "Las Doce tradiciones": son la columna vertebral de todo grupo de autoayuda, no hay que olvidar que cada una de estas asociaciones tiene una forma particular de organizarse, de allí que el análisis de la interacción social y de la comunicación que existe entre las diferentes partes que conforman a "Adictos a las Relaciones Destructivas" no es una reproducción de estudios anteriores, en especial el de Alcohólicos Anónimos, pues la mayoría de estos trabajos se concretan únicamente al análisis del

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

programa, y no al proceso que experimentan los integrantes del grupo, ni a la dinámica social que mantienen a lo largo de su recuperación.

Los resultados derivaron de una investigación de campo con duración de medio año que lleve a cabo en un estudio "cara a cara" del proceso de recuperación de adictos al amor – pasión, dentro del grupo de autoayuda "Adictos a las Relaciones Destructivas (ARR)," en algunos de sus establecimientos.

Los estudios psicoanalíticos de Jung sobre los procesos conscientes e inconscientes y el proceso de individuación en Jung realizada por Alberto Chislovsky, me permitieron explicar cómo la dinámica que se lleva a cabo dentro de los grupos de autoayuda, provoca que el individuo maneje la culpa, que de manera inconsciente, le ocasionan sus deseos.

El último capítulo titulado "Del otro lado", es un homenaje a Julio Cortázar, quien en su obra Rayuela dedica a sí mismo un capítulo en el que incluye tanto reflexiones, como notas de periódicos o de sus autores favoritos para mostrarle al lector su mundo. Cortázar juega con sus lectores, convirtiéndose en un personaje más, mostrando que la distancia entre lo que somos y escribimos es relativa. Al igual que él, pretendo mostrar al lector el camino que transité para acercarme al tema de tesis: reflexiones propias y escritos sobre lo que me rodeaba, que finalmente me permitieron ver el puente que existe entre una inquietud individual y un problema social. Para la conformación de este capítulo

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

se seleccionaron algunos de los escritos del taller de tesis impartido por María Luisa Castro Sariñana.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

**Capítulo I**

**Un primer acercamiento al tema.**

Para analizar el proceso de la toma de conciencia de hombres y mujeres que son adictos al amor-pasión, dentro del grupo de autoayuda "Adictos a las Relaciones Destructivas" (ARR), es necesario responder a la pregunta: ¿Por qué es importante el tratamiento de este tema desde la Sociología?

**1.1 La importancia de los grupos de autoayuda para la sociología.**

1. Giddens en su libro Sociología, se refiere al estudio de este tipo de asociaciones de la siguiente manera:

*"A menudo los sociólogos suponen que las únicas asociaciones sociales de cierta importancia en las sociedades modernas son los grupos primarios<sup>1</sup> y las organizaciones burocráticas, pero esto está lejos de la verdad. Desde hace mucho tiempo ha habido, además, una variedad de asociaciones voluntarias, caritativas y organizaciones de autoayuda."<sup>2</sup>*

---

<sup>1</sup> Familia, pareja.

<sup>2</sup> Giddens, A. Sociología. Madrid. Alianza universidad textos. 1996.p. 321.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Debido a que el crecimiento "en número y variedad de organizaciones de autoayuda como conjunto ha aumentado sustancialmente durante el siglo pasado,"<sup>3</sup> los científicos sociales, debemos comenzar a preguntarnos: ¿ Por qué los individuos cada vez más militan en este tipo de agrupaciones? ¿A qué tipo de necesidades responden estas asociaciones?.

**1.2. El proceso de toma de conciencia de adictos al amor – pasión, como un fenómeno integral y complejo para la sociología.**

A lo largo de este trabajo analizaremos la adicción amorosa y argumentaremos respecto a la importancia que tiene este tema para la sociología.

Los contextos donde se desarrolla la adicción amorosa corresponden a las interacciones que mantienen los actores sociales, pues es en el proceso en que los actores sociales se relacionan con otros y por extensión, producen y reproducen instituciones, y por ende, su estudio resulta muy revelador para hacer un diagnóstico sociológico de estructuras sociales más complejas.

---

<sup>3</sup> Giddens. Op. cit. P.322.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

Giddens introduce en su teoría de la estructuración, el papel reflexivo de los actores y el concepto de la doble estructura, para romper con una vieja discusión que contraponía por un lado la microsociología (relacionada con el subjetivismo) y por otro lado la macrosociología (relacionada con el objetivismo).

En la microsociología, los científicos sociales por lo general abordan los factores de carácter interno al individuo, como los motivos y elementos inconscientes e interacciones, en contextos de co-presencia muy reducidos, sin que se dé cuenta de estas rutinas de una manera integral.

Por otro lado, la macrosociología es identificada sólo con estructuras generales y externas que determinan la perpetuación de las instituciones, es decir, que dejan de lado a los individuos particulares y sus acciones cotidianas, despojando al actor lego de su capacidad reflexiva con respecto a los eventos de los que él mismo es partícipe, olvidando que para que toda institución permanezca en el tiempo, debe haber agentes individuales que actúen día con día.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

La teoría de la estructuración de Giddens, al contemplar los niveles estructural y el del actor está proponiendo como alternativa una dualidad, donde la separación de lo microsocioal y lo macrosocioal se supera, ya que el nivel de reproducción institucional y la rutina de los agentes realizadas día a día no pueden ser desvinculadas, porque los agentes a través de sus prácticas cotidianas, reproducen las estructuras sociales.

*"La interacción se constituye en y por la conducta de los sujetos; la estructuración, como la reproducción de prácticas, denota abstractamente el proceso dinámico mediante el cual las estructuras llegan a existir. Por dualidad de estructura entiendo que la estructura social es constituida por el obrar humano, y al mismo tiempo es el medio mismo de esta constitución."<sup>4</sup>*

La teoría de la estructuración, al tomar en cuenta la interacción que existe entre los dos niveles, nos permite darnos cuenta que el estudio del proceso de la toma de conciencia de algunos individuos que son adictos al amor-pasión debe ser tratado de manera integral tomando en cuenta tanto el nivel macro como micro social, marcando la necesidad de buscar la metodología adecuada para el estudio de este fenómeno complejo.

<sup>4</sup> Giddens, A. Las nuevas reglas del método sociológico. Buenos Aires, Amorrortu, 1993. p. 149,150.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

**1.3 Una metodología para un fenómeno complejo.**

Edgar Morín parte del desarrollo de la cibernética y de la teoría de sistemas para proponer una nueva metodología integradora del conocimiento científico, el cual a su juicio, es actualmente simplificado y mutilado por la extrema especialización disciplinaria.

*"...el pensamiento simplificante es incapaz de concebir la conjunción de lo uno y lo múltiple (unitax multiplex). O unifica abstractamente anulando la diversidad o , por el contrario, yuxtapone la diversidad sin concebir la unidad".<sup>5</sup>*

Morín propone que para evitar la parcelización del conocimiento es necesario partir de un pensamiento complejo:

*"... los principios del pensamiento complejo, entonces serán necesariamente los principios de distinción, conjunción e implicación. La complejidad es el tejido de eventos, acciones, interacciones, retroacciones, determinaciones, azares que constituyen nuestro mundo fenoménico; se presenta con los rasgos inquietantes de lo enredado, de lo inextricable, del desorden , la ambigüedad, la incertidumbre. La dificultad del pensamiento complejo es que se debe enfrentar lo entramado, la solidaridad de los fenómenos entre sí, la bruma, la incertidumbre, la contradicción..."<sup>6</sup>*

<sup>5</sup>Morín E. Introducción al pensamiento Complejo, Barcelona, Gedisa, 1994, p. 30.

<sup>6</sup> Morin. O p. cit. p.32.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

La diferencia que existe entre el pensamiento complejo y el conocimiento científico tradicional, es que el primero tiene el propósito de no mutilar el saber, y por lo tanto toma en cuenta la contradicción, la incertidumbre y el desorden que existe en la realidad a diferencia del segundo, que se distingue según este autor, por tener un principio ordenador que reduce la realidad y la transforma en fenómenos simples que convierten el conocimiento en unidades elementales "manejables" o "abordables".

Uno de los principios fundamentales del pensamiento complejo es el principio dialógico. A partir del diálogo, de la asociación, el paradigma de la complejidad plantea la posibilidad de abordar analíticamente el problema de los contrarios, de la paradoja. El principio dialógico no es un intento por desconocer la contradicción, sino más bien un esfuerzo por demostrar *que las oposiciones son complementarias*.

*"El principio dialógico asocia dos términos a la vez complementarios y antagonistas... la complejidad es la unión de los procesos de simplificación que implica la selección, jerarquización, separación, reducción, con los contraprosesos que implica la comunicación, la articulación de aquello que está disociado y distinguido, la complejidad se halla en el corazón de la relación entre lo simple y lo complejo porque la relación tal es, a la vez, antagonista y complementaria."*<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Ibidem, p.32.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Otro principio en el que también se basa el pensamiento complejo es el de la recursividad organizacional, este es un proceso en el cual los productos y los efectos son, al mismo tiempo, causas y productores de aquello que los produce.

*"La sociedad es producida por las interacciones entre individuos, pero la sociedad , una vez producida, retroactúa sobre los individuos y los produce... dicho de otro modo, los individuos producen la sociedad que produce individuos"...<sup>8</sup>*

La idea recursiva rompe con la idea lineal de causa y efecto dando lugar a la idea de que todo lo que es producido reentra sobre aquello que lo ha producido, en un ciclo en sí mismo auto-constitutivo, auto-organizador y auto-productor.

El principio hologramático parte de considerar que la realidad opera como un holograma, en donde no solamente la parte está en el todo, sino el todo en la parte.

---

<sup>8</sup> Ibidem, p.107.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

*"Podemos enriquecer al conocimiento de las partes por el todo y del todo por las partes, en un mismo movimiento productor de conocimiento".<sup>9</sup>*

Morin propone dejar de ponerle barreras al conocimiento con el fin de analizar aspectos contradictorios de la realidad, para permitirnos construir explicaciones complejas. Esto quiere decir, que si bien debemos evitar la parcelación del conocimiento, tampoco debemos caer en análisis generalistas, eclécticos o vacíos.

El estudio de las partes también nos habla de cómo éstas se integran y se comunican en un todo complejo, a pesar de sus diferencias; además, éstas diferencias no dejan de existir al asociarse unas con otras.

Analizaremos el tema de la toma de conciencia de algunas personas adictas al amor dentro del un grupo de autoayuda "Adictos a las Relaciones Destructivas," desde el paradigma de complejidad propuesto por Edgar Morin, porque en éste se encuentran todas las herramientas necesarias para tratar de llegar a una explicación compleja del fenómeno social.

---

<sup>9</sup> Ibidem., p. 107.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

**1.3.1. La toma de conciencia de adictos al amor-pasión dentro del grupo de autoayuda "Adictos a las Relaciones Destructivas (A.R.R.)" tratado como fenómeno complejo.**

Partimos del hecho de que los binomios: adicción amorosa-conciencia aislada y recuperación-conciencia de participación, son las partes que integran un fenómeno complejo, pues tienen elementos *contradictorios* e *inciertos*. Por ejemplo: ¿Cómo es que algunos individuos que buscan desesperadamente entablar una relación amorosa estable con una sola pareja, se ven envueltos en múltiples relaciones amorosas al mismo tiempo?

Sin embargo, el paradigma de la complejidad propuesto por Edgar Morin sostiene que estos aspectos no son obstáculos para realizar un análisis científico, sino por el contrario, que aquellos que pretendan construir un objeto de estudio desde la complejidad, deberán realizar un esfuerzo de integración de los distintos planos desde los cuales se puedan abordar los fenómenos sociales que se estén estudiando. *"Así es como el conocimiento complejo está animado por una tensión permanente entre la aspiración a un saber no parcelado, no dividido, no reduccionista y el reconocimiento de lo inacabado e incompleto de todo conocimiento."*<sup>10</sup> Este tipo de pensamiento tiene como propósito evitar

---

<sup>10</sup> *ibidem*, p.23.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

la parcelación del conocimiento, y por ello, considera que la realidad que se nos presenta es de por sí sumamente parcial como para que además la estudiemos con criterios analíticos fragmentarios que nos impidan abordarla en su complejidad, de allí que haga énfasis en que el investigador social debe tomar en cuenta aspectos contradictorios, que le permitan construir explicaciones complejas.

Esta fue una de las principales razones por lo que en la presente investigación se recurrió a autores que si bien tienen propuestas diferentes y contradictorias, explican perfectamente la realidad compleja que es el proceso de recuperación por el que transitan los adictos al amor-pasión dentro de un grupo de autoayuda, tratando de abarcar los niveles macro y microsociales que integran este fenómeno.

**1.4 Un estudio "Cara a cara" del grupo de autoayuda (ARR).**

Las observaciones y la información del cuarto y quinto capítulo de la actual investigación, son el resultado del estudio microsociales del proceso de recuperación de adictos al amor – pasión, que se realizó en algunos de los establecimientos del grupo de autoayuda " Adictos a las Relaciones Destructivas (ARR)."

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Giddens dice que " a simple vista podría parecer que los análisis micro y macro están alejados entre sí. Pero de hecho están íntimamente relacionados...pues el análisis macro es esencial si intentamos comprender la base institucional de la vida cotidiana. El modo de vida de las personas está profundamente afectado por el marco institucional más amplio dentro del cual existe."<sup>11</sup>Cuestión que hace que los estudios micro sean necesarios para llegar a comprender los modelos institucionales más amplios. Giddens subraya que " La interacción cara a cara es claramente la base principal de todas las formas de organización social, independientemente de sus dimensiones." <sup>12</sup>

### **1.5 Un método para el estudio cara a cara del Grupo de Autoayuda.**

Debido a que "una vez que sabemos cómo se ven las cosas desde dentro de un determinado grupo es muy probable que alcancemos una comprensión más profunda de por qué determinadas personas actúan de una manera dada",<sup>13</sup> escogimos el método de trabajo de campo para llevar a cabo el estudio microsocia sobre el grupo de autoayuda de " Adictos a las Relaciones Destructivas (ARR)".

---

<sup>11</sup>Giddens Op. cit. p.146.

<sup>12</sup> Ibidem.p. 147.

<sup>13</sup> Ibidem.p.722.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

El material para llevar a cabo la investigación consistió en la recopilación de notas descriptivas y en una observación participante dentro del grupo durante medio año.

No hay que olvidar que para Giddens el trabajo de campo y la observación participante son términos intercambiables. Este método fue acompañado por la investigación documental y las historias de vida de algunos de los integrantes del grupo. Es decir, que en esta investigación se hizo lo que Giddens denomina como Triangulación, que consiste en la combinación de distintos métodos de investigación empleando cada uno de ellos para comprobar a los demás.

Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.

## Capítulo II

### LA SOCIEDAD Y SU CONTROL

#### 2.1. La culpa

Una de las principales características del ser humano es el constante sentimiento de culpa que lo acosa. A través de los escritos de Freud<sup>14</sup> comprendemos que el sentimiento de culpabilidad que hay en el individuo es indispensable para la existencia de la cultura. Pues el hombre goza de disposiciones instintivas que tienden a la agresividad, razón por la que la cultura se ve obligada a realizar múltiples esfuerzos para poner barreras a estas tendencias, pues de no ser así, sería imposible la convivencia entre los seres humanos.

Debido a que la cultura debe coartar la agresión, que es *"una disposición instintiva, innata y autónoma del ser humano"* por serle antagónica, utiliza varios métodos para lograrlo. Uno de estos es que la agresión sea introyectada, *"internalizada, devuelta en realidad al lugar de donde procede: es dirigida contra el propio yo, incorporándose a una parte de éste, que en calidad de super -yo se opone a la parte restante, y asumiendo la función de conciencia (moral), despliega frente al yo la misma agresividad, que -el yo, de buen grado, habría satisfecho en individuos extraños. La tensión creada entre el severo super-yo, y el yo subordinado al*

---

<sup>14</sup> Freud, S. El malestar en la cultura. Buenos aires, Amorrortu Editores, p.64.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

*mismo, la calificamos de sentimiento de culpabilidad; se manifiesta bajo la forma de necesidad de castigo. Por consiguiente, la cultura domina la peligrosa inclinación agresiva del individuo debilitando a éste, desarmándolo y haciéndolo vigilar por una instancia alojada en el interior, como una guarnición militar en la ciudad conquistada".<sup>15</sup>*

Otro medio, es el desamparo del individuo ante la pérdida del amor. *"Cuando el hombre pierde el amor del prójimo, de quien depende, pierde con ello su protección frente a muchos peligros, y ante todo se expone al riesgo de que este prójimo, más poderoso que él, le demuestre su superioridad en forma de castigo. Así pues lo malo es, originalmente, aquello por lo cual uno es amenazado con la pérdida de amor ; se debe evitar cometerlo por temor a ésta pérdida".<sup>16</sup>*

Es así como el miedo a la soledad, a la no aceptación y al rechazo amenaza constantemente al individuo, dando como resultado que este sea un ser inseguro, vacío, temeroso de quedar excluido en cualquier momento del círculo social al que pertenece. La mayoría de las veces los seres humanos están sometidos a pesados sacrificios por parte de la sociedad, pues. *"si la cultura es la vía ineludible que lleva de la familia a la humanidad, entonces a consecuencia del innato conflicto de ambivalencia, a causa de la eterna querrela entre la tendencia de amor y la muerte la*

---

<sup>15</sup> Freud, S. Op.cit.p.64.

<sup>16</sup> Ibidem. p.66.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

cultura está ligada indisolublemente con una exaltación del sentimiento de culpabilidad que quizá llegue a alcanzar un grado difícilmente soportable para el individuo",<sup>17</sup> cuestión que la mayoría de las veces, lo hace sentir como un ser desgarrado o dividido, pues lo que siente a veces se contrapone con lo que piensa o lo que realmente desea, pero esta contradicción interna casi siempre es controlada por la conciencia moral.<sup>18</sup>

"Es un principio de psiquiatría uniformemente admitido, que todo intento en el sujeto de fusionar o unir dos cosas o sentimientos opuestos produce dolor, y su efecto inmediato en el sujeto es el sentimiento de estar dividido o desgarrado interiormente, es la sensación de dualidad".<sup>19</sup> En consecuencia, la mayoría de las veces el individuo sigue las normas que rigen a la sociedad, de tal manera, que aprende a anular casi por completo sus verdaderos sentimientos y percepciones del mundo.

Por otro lado una de las características importantes del sentimiento de culpa es "que no es, en el fondo, sino una variante topográfica de la angustia".<sup>20</sup> Freud menciona que la angustia presenta las mismas y extraordinarias variaciones que observamos en el sentimiento de culpabilidad, que de una u otra forma, la angustia se oculta tras

---

<sup>17</sup> Ibídem.p.74.

<sup>18</sup> La renuncia a lo pulsional crea la conciencia moral, que después reclama más y más renunciaciones.

<sup>19</sup> MAYA; Maribel. Alcoholismo, causas, consecuencias y alternativas de rehabilitación. México. UNAM, 1998. Tesis de licenciatura en psicología. Pág. 21.

<sup>20</sup> Freud, S.op.cit.p.76.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

todos los síntomas; pero que en ciertas ocasiones acapara ruidosamente todo el campo de la consciencia, y que en otras se oculta de tal manera que la angustia es inconsciente. *"Por eso también se concibe fácilmente que el sentimiento de culpabilidad engendrado por la cultura no se perciba como tal, sino que permanezca inconsciente en gran parte o se exprese como un malestar, un descontento que se trata de atribuir a otras motivaciones."*<sup>21</sup>

De allí que el displacer que causa la culpa, sea calmado por el individuo de forma parcial con ciertos "actos, sustancias o personas". El círculo vicioso queda establecido, al sujeto lo embargan las manifestaciones de sus necesidades físicas Insatisfechas y los deseos que han sido reprimidos, porque las manifestaciones de estos socialmente no son aceptados, provocando que el sujeto sienta una constante culpa.

*"Cuando un impulso instintual sufre represión, sus elementos libidinales se convierten en síntomas y sus componentes agresivos, en sentimientos de culpa,"*<sup>22</sup> dando como resultado un malestar latente que el sujeto aprende a mitigar, como ya se explicó en las líneas anteriores.

---

<sup>21</sup> Ibidem.p.77.

<sup>22</sup> Ibidem.p.77.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Al hacerlo, la culpa en vez de disminuir aumenta y con ella la necesidad de aplacar el malestar que esta provoca, y que la mayoría de las veces permanece de manera inconsciente en el individuo, logrando que el sujeto ignore a ciencia cierta el motivo de su descontento y de su falta de control sobre la cantidad, la frecuencia o la duración de uso de cierta sustancia, actividad o persona. A pesar de que esta recurrencia implique cierta peligrosidad física, anímica y social. Es decir que el individuo ignora el porqué se encuentra inmerso en lo que denominaremos: **adicción**.

**2.2.- ¿Qué es una adicción?, ¿qué tipos de adicciones existen?**

La Organización Mundial de la Salud define adicción o dependencia *"como el conjunto de fenómenos de comportamiento, cognitivos y fisiológicos, que se desarrollan luego del consumo repetido de la sustancia en cuestión, entre los cuales se cuentan característicamente los siguientes: un poderoso deseo de tomar la droga, un deterioro de la capacidad para autocontrolar el consumo de la misma, la persistencia del uso a pesar de consecuencias dañinas, una asignación de mayor prioridad a la droga que a otras actividades y obligaciones, un aumento de la tolerancia a la droga y a veces un estado de abstinencia por dependencia física. Puede haber síndromes de dependencia de una sustancia específica psicoactiva (por ejemplo tabaco, alcohol, diazepam); de una clase de sustancia (por ejemplo drogas opiodes); de una variedad más amplia de sustancias psicoactivas*

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

farmacológicamente diferentes."<sup>23</sup>

El Dr. Eduardo Kalina, psiquiatra argentino, estudioso del tema de las adicciones y de los riesgos de los medicamentos, explica el origen de la palabra adicción:

*"La palabra adicto proviene del latín y en su significado más profundo alude a esclavo. En la Roma antigua, cuando una persona fracasaba y quedaba sin pertenencias, entregaba su vida, se entregaba a determinado señor y se convertía en adicto.*

*El concepto de sumisión alude a un fracaso anterior en otro orden. Me refiero a la incapacidad que tienen estas personas para enfrentar vitalmente las dificultades de la existencia y al modelo autodestructivo al que recurren frente a las adversidades, configurando lo que considero un proyecto de muerte. Este modelo de fracaso tiene sus antecedentes sociofamiliares".<sup>24</sup>*

Adicción y dependencia son términos concurrentes que expresan la pérdida de libertad interior ante un deseo, reflejan como decía Kant, no la incapacidad de eliminar el deseo sino de resistirse a él y controlarlo; a partir de ese momento, la dinámica de libre elección del sujeto experimenta una quiebra importante, es decir, el deseo se

---

<sup>23</sup> Clasificación estadística internacional de enfermedades y problemas relacionados con la salud, Décima revisión. Volumen 1. Lista de categorías. Ed. OMS Y PAO. P.247.

<sup>24</sup> Kalina, Eduardo. Temas de Adicción. Buenos Aires, Colección Villa Guadalupe Editorial Nueva Visión. p.105

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre *Adictos a las Relaciones Destructivas*.**

agiganta y se vuelve incontrolable e incontenible para la voluntad y la libre elección. Es la matriz patológica del grupo de enfermedades que llamamos adicciones o dependencias. Francisco Alonso Fernández <sup>25</sup> las define como enfermedades de negación o enfermedades invisibles, porque el adicto no llega fácilmente a la convicción de tener un problema de salud, y porque durante una larga temporada pasan inadvertidas.

### **2.3 Tipos de adicciones.**

Este autor divide a las adicciones en dos: las adicciones que se relacionan con sustancias se denominan ingestivas y las adicciones a objetos y a actividades no químicas o a personas se les llama adicciones en proceso y al igual que las primeras, absorben la personalidad del sujeto.

*"En cualquier caso, el elemento adictivo y las experiencias en torno a él absorben la personalidad del adicto, convirtiéndose en el centro de sus preocupaciones, ideas, fantasías y en el eje de la organización de su intimidad y de sus vivencias".<sup>26</sup>*

---

<sup>25</sup> Autor del libro Las otras drogas.

<sup>26</sup> Fernández, Alonso. Las otras drogas. Madrid. Colección Fin de siglo. P. 13.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Actualmente existe la proliferación de adicciones a actividades legales y normativas como son: ver televisión, comprar, jugar, practicar el sexo, comer y el sentimiento amoroso o relación destructiva, etc.

*"La adicción normativa no química es uno de los máximos exponentes de la psicopatología moderna y posmoderna".<sup>27</sup>*

CLASIFICACIÓN DE ADICCIONES INGESTIVAS	CLASIFICACIÓN DE ADICCIONES EN PROCESO
Adicciones con drogas: <u>Drogas legales:</u> Tabaco, alcohol, café, farmacos. <u>Drogas ilegales:</u> opiáceos, cannábicos, cocaína, heroína, khat, alucinógenos, productos inhalados y solventes volátiles	<u>Adicciones a objetos o actividades:</u> comer, ver televisión, comprar, jugar, trabajar, relaciones amorosas o sexuales.

Ahora bien, todo tipo de adicción es una enfermedad social; surge como resultado de los males emocionales que se generan como consecuencia del rígido control que la sociedad ejerce sobre algunos deseos que tiene el individuo además de otros factores como son las inseguridades, las frustraciones, la soledad y la baja calidad de vida.

<sup>27</sup>Fernández op cit .p.14.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

"Si el individuo se desliza hoy con tanta facilidad por el tobogán de las adicciones a actividades legales y normativas...se debe en una amplia medida a la sobrepresión que ejerce sobre él la sociedad anómica y de control".<sup>28</sup>

A continuación se presentarán varias notas de diversas fuentes, en donde se ilustra perfectamente la problemática de esta civilización adicta :

Crónica de la OMS,35:237-244 (1981)

• **EL OPIO** se usa en algunos países o regiones del Oriente Medio, de Asia Sudoriental y del Pacífico Occidental, particularmente en Afganistán, Bangladesh, Birmania, Egipto, Hong Kong, Indonesia, Irán, Macao, Pakistán, Singapur, Sri Lanka, Tailandia y Viet Nam. Donde se produce la mayor cantidad de opio ilícitamente es en el llamado "Triángulo de oro", entre Birmania, La República Democrática Popular Lao y Tailandia, y también en Afganistán y Pakistán. Lo consumen sobre todo las personas de edad en las zonas rurales. El hábito de fumar o de comer opio tiene una larga tradición y cumple fines sociales y terapéuticos.

• **HEROÍNA.** El uso de la heroína es muy frecuente en Asia, Europa y Estados Unidos de América. Entre los países afectados en mayor o menor medida figuran Australia, Birmania, Canadá, Estados Unidos de América, Hong Kong, Italia, Macao, Malasia, Reino Unido, República Federal de Alemania, Singapur, Suecia, Tailandia y Viet Nam. Como la

<sup>28</sup> Ibidem.p.15.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

heroína procede del opio, suele producirse ilegalmente en los mismos lugares que el opio, pero también en otros países. La mayoría de los usuarios de heroína son jóvenes de las ciudades que suelen fumarla o inyectársela por vía intravenosa. En Norteamérica y en Europa se la administran en general por vía intravenosa.

- **Ha probado la heroína cerca de un 1% o menos de la población general, situándose el número de heroinómanos europeos entre 500,000 y un millón. De todos modos, es alrededor de esta droga que se producen los problemas más relevantes. En la segunda mitad de los 80, en muchos países se registró un significativo aumento de número de muertes "súbitas" de heroinómanos después de su última dosis, cosa que a partir de 1994 vuelve a aparecer en algunos países.**

**\* ANFETAMINAS Y OTROS ESTIMULANTES, BARBITÚRICOS**, durante lo últimos años el abuso de estos productos ha aumentado en mucho países en desarrollo, sobre todo en África y el Oriente Medio.

**\*Las anfetaminas, el éxtasis y el LSD han ido ganando popularidad estos últimos años entre los jóvenes. Las han probado de 18-20 años, de un 3-4% a un 9-10%, según diversos países.**

**OTROS SEDANTES Y TRANQUILIZANTES LIGEROS**

De entre las benzodiazepinas prescritas con mayor frecuencia están el diazepam, el clordiazepóxido, el oxazepam, el clonazepam, el lorazepam y el alprazolam. Para dar una idea del consumo, **el diazepam hace algunos años se prescribió diez millones de veces en un año en los Estados Unidos. En un país de 300'000,000 de habitantes significa que fue recetado al menos una vez para el 3 % de la población sin distinguir género o edad.**

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

**CANNABIS.** La cannabis es una de las drogas más utilizadas en el mundo entero. Se suele fumar, pero en la India y en el Pakistán se toma por lo general en infusión o mezclada con dulces. Recientemente se ha comunicado el uso de tetrahidrocannabinol (principal constituyente activo extraído de la planta) en Europa y en los Estados Unidos de América. La cannabis se utiliza desde hace mucho tiempo entre los grupos de edad más avanzada de las poblaciones rurales en algunos países de Africa y del Oriente Medio. Otros usuarios comunes son hoy en día la gente de edad media en las ciudades. Se ha discutido mucho, sin que se haya llegado todavía a conclusiones precisas, si la cannabis tiene o no efectos a largo plazo. Proporción de población que afirma haber probado alguna droga ilegal: de 5-8% a 11-16%, según países; ó entre 10-20% si se trata de adultos jóvenes. El porcentaje es inferior si se limita a los últimos 12 meses. En el caso del cannabis, p.ej., es entre 1-5%, que se eleva al 5-15% entre los más jóvenes. Su forma de consumo más extendida no es la regular, sino la ocasional o intermitente.

\*Desde los años 80, en la mayoría de países se han registrado fuertes incrementos de delitos relacionados con las drogas. Se afirma que un 30-40% de la población reclusa son drogodependientes.

**COCA Y COCAÍNA.** Es tradicional el consumo de hoja de coca mascada o en infusión. Su empleo está principalmente limitado a la zona montañosa de los Andes, en América del Sur, que incluye partes de Argentina, Bolivia y Perú. En cambio, el empleo de la cocaína se ha extendido a muchos países. Se aspira por la nariz o se inyecta por vía intravenosa. Actualmente, las hojas de coca se elaboran en forma de pasta, que fuman en forma de cigarrillos mezclados con tabaco las personas de clase media de las zonas

Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.

urbanas, particularmente jóvenes. *Consumo de cocaína: ha aumentado ligeramente su prevalencia, pero es poco habitual, predominando su carácter social e intermitente. Una novedad problemática es la de la existencia de fumadores de crack entre grupos urbanos marginados.* (Fuente: EMCDDA, 1996)

**DROGA PRINCIPAL:** heroína, del 70-95%, aunque en Finlandia figuran en primer lugar las amfetaminas, que también tienen su importancia en Suecia y menos, en Gran Bretaña. Cocaína: entre 1-5% y 8-13%, según países. Cannabis: entre 5-10%, a excepción de Finlandia (20%). En casi ningún país aparecen el éxtasis o el LSD como droga principal, siendo la cifra más alta de este último la de Irlanda (4%). Entre los pacientes UDVP (Usuarios de Drogas por Vía Parenteral) hay grandes diferencias: en el caso de los heroínómanos, se inyectan el 15% de Holanda, el 46% en España, y casi el 90% en Francia, Grecia e Italia.

• **EL KHAT** se viene usando tradicionalmente en algunos países de África y del Oriente Medio sobre todo en Djibouti, Etiopía, Kenya, Yemen y Yemen Democrático.

**\*PRODUCTOS INHALADOS Y SOLVENTES VOLÁTILES.** Entre estas sustancias figuran distintos tipos de cola, diluyentes de pinturas y bencina. Estos productos pueden causar alteraciones patológicas de carácter irreversible. Los principales países que la consumen México y Sudán, si bien se ha registrado también en países como Estados Unidos de América y otros países como África, América Latina y Europa.

• **ALUCINÓGENOS.** Los alucinógenos se usan poco en comparación con otras drogas. En ciertas culturas se han venido empleando tradicionalmente sustancias extraídas de plantas, pero en la actualidad las dos sustancias más difundidas son el LSD y la fenciclidina. El período de uso máximo del LSD y la fenciclidina. El período de uso máximo del LSD fue entre 1976 y 1978; más recientemente ha disminuido. La fenciclidina sigue

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

siendo usada por jóvenes de los Estados Unidos de América, pero se ha comunicado que los jóvenes de algunos países de Europa la usan también en escala limitada.

**ALCOHOL.** Las modalidades de consumo de alcohol en el mundo están experimentando diversos cambios. La tendencia mundial de la producción y del consumo es hacia un aumento pronunciado; un reciente análisis estadístico de datos procedentes de 97 países muestra que en 1960 a 1972, la producción de bebidas alcohólicas ha aumentado en más de un 60%. A esta tendencia contribuyen, en primer lugar, el aumento de número de bebedores en los países occidentales

La Organización Mundial de la Salud calcula que hay mil 100 millones de fumadores en el mundo, cerca de la tercera parte de la población mayor de 15 años. La mayoría pertenecen a países en desarrollo donde el consumo per cápita se incrementa en 1.7 por ciento cada año.

Más de 3 millones de personas mueren cada año en el mundo a causa de tabaquismo, y podría aumentar esa cifra a 10 millones entre los años 2020 y 2030. La mitad de los fumadores eventualmente muere como resultado de su adicción. Según los expertos de la OPS, un tercio de los adultos fuman en América Latina y el Caribe, lo mismo en Canadá; en los Estados Unidos el porcentaje es menor, pues sólo el 26 por ciento son fumadores. Los países con la prevalencia más alta de fumadores son República Dominicana y Venezuela con 40 por ciento y con la más baja es Paraguay, donde sólo el 15 por ciento de los adultos fuma. El número de cigarrillos diarios por fumador en África son en promedio 10; en América 18; en la zona del Mediterráneo Este 13; Europa 18, y Asia Sudeste 15. (1)

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

\* Alrededor de 24 millones de personas en América Latina y el Caribe tienen algún trastorno depresivo, dijo la Organización Panamericana de la Salud (OPS). "Es un número altísimo que requiere una acción concertada con distintos sectores. (2)

\*De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la enfermedad más extendida en el mundo es la Neurosis y el 97 % de la población mundial la padece en diferentes grados.

\*Se compara la adicción a Internet con el juego patológico, la adicción al tabaco, el alcoholismo o las compras compulsivas. El periodista Hughes Henry especula que son ya 30 millones los afectados por el on-line. La Dra. Kimberly S. Young, Universidad de Pittsburgh-Bradford-) cifra en unos 400,000 el número de norteamericanos afectados por el IAD. En su libro Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction concluye que hay una población de unos 20,00,000 americanos conectados las personas más propensas a contraer esta "enfermedad" son los estudiantes universitarios (el 14% de la población universitaria estadounidense cumple los criterios para ser considerados "webadicto") y las amas de casa de mediana edad.

Según Alonso Fernández la civilización facilita la producción de adicciones por un doble mecanismo, por una parte, por la proliferación de la tensión, el vacío y el aburrimiento y por la otra, la tendencia a la inmediata gratificación. En el modo de vivir propio de esta civilización, es donde la sustitución del cultivo de la personalidad con sentido, está siendo reemplazado por la necesidad de obtener gratificaciones.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

#### **2.4 Conciencia aislada o fragmentada.**

Detrás de toda adicción, se encuentra lo que denominaremos Conciencia Aislada. Desde la fundación de Alcohólicos Anónimos, se sabe que las adicciones son el resultado del egoísmo llevado al extremo, es decir, de la existencia de una Conciencia Fragmentada, que provoca que el individuo se siente aislado de todos y de todo. Este sentimiento de soledad, sensación que durante toda la vida le ha provocado un inmenso dolor al sujeto, siempre se encuentra presente en él.

Sin embargo, el adicto sustenta totalmente su vida en otros y hace que esta dependa por completo de ellos, es decir, se despersonaliza, pues se rige enormemente de la actitud que tengan los demás hacia él. Piensa y siente de sí mismo, según piensen y sientan los demás. En ellos encarna una dependencia emocional.

En el adicto, existe un enorme desconocimiento de sí mismo, es por ello que sufre de soledad más que ningún otro, pues no sabe estar consigo mismo y por otra parte, no se acepta tal y como es.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

La Conciencia Fragmentada es igual a la autoinmunidad en el cuerpo humano. Para explicar mejor esta idea, me es necesario hacer una breve exposición de cómo funciona nuestro sistema inmunológico.

El propósito principal del sistema Inmunológico es protegernos de las infecciones en sus variadas formas. Sin embargo, el sistema es una moneda de dos caras, pues a veces, en vez de funcionar como un mecanismo de defensa, produce reacciones adversas para el individuo. Las reacciones Inmunológicas perjudiciales pueden estar implicando cualquiera de los aparatos y sistemas del organismo, porque el sistema inmunológico comprende una gran variedad de células distribuidas por todo el cuerpo: en el bazo, timo, ganglios linfáticos, sangre y linfas, además de los aparatos respiratorios, gastrointestinales y genitourinario.

Ahora bien, cuando un individuo se encuentra sano, los antígenos propios se distinguen claramente de los extraños y no se causa daño inmunológico alguno a los propios tejidos. Esto se debe a que normalmente el sistema inmunológico de un individuo puede distinguir entre los componentes propios de su organismo, es decir, lo propio, y las sustancias ajenas (lo extraño). El organismo es tolerante con sus componentes propios y no desencadena una respuesta inmunológica

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

contra ellos. No obstante, si concurren determinadas circunstancias, esa tolerancia natural puede alterarse, permitiendo al individuo reaccionar contra sí mismo, como ocurre en las enfermedades inmunes.

El cuerpo social puede ser equivalente al cuerpo humano, el sistema inmunológico puede compararse a la cultura, está al igual que nuestro sistema inmunológico, ésta encargada de la protección del ser humano frente a la naturaleza y de la regulación de los vínculos recíprocos entre los hombres. La cultura nos protege de agentes naturales que nos quieran destruir y a la vez es tolerante con sus propios componentes (los individuos) es por ello que se supone que no debería desencadenar una ofensiva contra los mismos. Sin embargo, para que la cultura exista, según Freud, ésta debe de utilizar algunas barreras para que los hombres no ejerzan su disposición instintiva, innata y autónoma de agredir. Los medios que la cultura utiliza pueden ser : que el individuo introyecte su agresión o procurar que éste tenga miedo ante la pérdida del amor de sus semejantes, ocasionando que el hombre enferme de sus emociones y se sienta solo, adquiriendo lo que hemos denominado como Conciencia Fragmentada o Aislada.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Un hombre que posee una Conciencia Fragmentada sufre de una enorme soledad, pues no se siente identificado con nadie y carece absolutamente del sentido de pertenencia. Tiende a aislarse frecuentemente y sobre todo a tratar de controlar a los demás y a las situaciones en las que se encuentra inmerso, pues constantemente tiene miedo de perder el amor de los que lo rodean y como consecuencia trata de todas las formas posibles de manipular la situación y a los demás individuos para evitar que esto pase. Al darse cuenta de que la realidad lo rebasa y de que no se somete a su voluntad, el sujeto sufre una gran frustración, que aunada al displacer que causa el sentimiento de culpa provoca que de manera inconsciente de forma compulsiva procure calmarlos, recurriendo a ciertos actos, sustancias o personas.

## **2.5 Sentimiento de impertinencia.**

En el adicto persiste el sentimiento de impertinencia, cuestión que hace que vea al otro paradójicamente como "la causa y la panacea" de todo lo que le acontece, por ello, en toda clase de acontecimiento con otros, el adicto se siente marginado. Esta sensación se debe a la intolerancia e inflexibilidad social a la que está sometido el hombre, pues se ve obligado a reprimir sus pulsiones, porque muchas veces

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

estas se ven acompañadas de sentimientos y de actos que socialmente son reprobables, porque de satisfacerlos, afectarían el bien de la comunidad en la que estamos inmersos.

*"La cultura reposa sobre la renuncia a las satisfacciones instintuales... esta frustración cultural rige el vasto dominio de las relaciones sociales entre los seres humanos, y ya sabemos que en ella reside la causa de la hostilidad opuesta a toda cultura "*<sup>29</sup>

Pues muchas veces, por el juego que se establece entre el cumplimiento de las normas sociales y la aceptación al grupo, nos formamos erróneamente la idea de que no podemos equivocarnos o fracasar, ya que de ser así, perderíamos el amor y la aceptación de los demás.

Es la misma inflexibilidad social la que ha provocado en el individuo un inmenso miedo a quedarse solo, es esa misma soledad la que lo orilla a querer ver al otro como el único "responsable" de todo lo bueno y malo que acontece a su alrededor, el otro no sólo llega a convertirse ante sus ojos en el único responsable de lo que pasa en el mundo exterior sino que también se convierte en culpable de sus actos

---

<sup>29</sup> Freud, S. Op.cit.pp.41-42.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

y sentimientos.

A la par que el sujeto le adjudica al otro toda la responsabilidad de lo que le acontece en su mundo interior como en su mundo exterior, provoca lo que quiere evitar (sentirse solo), pues lógicamente, al querer vivir a través del otro, está renunciando a la parte que le corresponde vivir tanto sentimentalmente como socialmente, sufriendo de lo que llamaremos "ausencia de conciencia de la participación que tienen sus actos en la sociedad."

**2.6 Un hombre fragmentado.**

Las normas no escritas, tabúes y prejuicios impuestos en la sociedad, obligan a todos los individuos que conviven en su seno de forma tácita a participar en un interminable baile de máscara, donde el hombre, tal como afirma Delhumeau *"considera..., si en lo fundamental mis acciones y las de los otros son actuaciones, teatralizaciones, apariencias de convicción, conciencia simulada y encubridora, ¿no querría esto decir que toda la sociedad es un mero espectáculo? Si esto es así, mejor me ciño a ((mi papel)), me atengo a ser un actor social, respetuoso, de apariencia responsable, aceptado por otros que yo a mi vez avalo en sus papeles."*<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> Delhumeau, Antonio. El hombre teatral. México, Editorial Plaza y Janes.p.20,21.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

Todos los hombres cambian constantemente de papel, de padre a hijo, de hijo a estudiante, de estudiante a amante, de amante a amigo (...) parecería que cada una de las funciones es desempeñada por personas distintas o diferentes. El hombre está habitado por muchos personajes al mismo tiempo, pues los diferentes círculos en los que se mueve así lo exigen.

*"Conforme se ha agudizado la exigencia social de estar más tiempo en escena, actuando ((roles)), el individuo humano moderno emerge ante su propia pantalla, observándose así mismo como un impostor".<sup>31</sup>*

De esta manera, el hombre llega a sentirse en varias ocasiones como un ser desgarrado o dividido, pues "se siente espectador del conjunto de sus propios personajes sociales-internos. Se desgaja de sí mismo y ve con gusto y desagrado a la vez, la suerte de estos fragmentos de su propio ser, al coincidir entre sí y traicionarse unos a otros en los diversos escenarios de la vida cotidiana,"<sup>32</sup> dando como resultado que se le escapen la unidad de su conciencia y la integridad de su acción, perdiendo cada vez más su individualidad unitaria y el significado de su vida, pues su existencia esta inmersa en tal incongruencia, que constantemente lo que piensa se contrapone a lo que siente y su

---

<sup>31</sup> Delhumeau. A. Op.cit.p.17.

<sup>32</sup> Ibidem.p.16.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

acción por lo general no concuerda ni con sus sentimientos, ni con sus pensamientos. Además de que sus percepciones del mundo que lo rodea son la mayoría de las veces anuladas, pues el hombre ha perdido casi por completo el contacto consigo mismo.

De ahí que la actual investigación sea de gran importancia, ya que los grupos de autoayuda parecen ser por ahora una alternativa de que el hombre pueda comenzar a ser producto de sí mismo y un ente íntegro.

Los grupos de autoayuda son asociaciones de personas que le brindan al hombre un espacio en donde se ejerce una comunicación plena y amorosa. A través del ejercicio de ésta comunicación, el hombre va adquiriendo conciencia de sí mismo y de sus actos. Posteriormente expondré como nacen los grupos de autoayuda.

## **2.7 Sociedad y amor.**

Fromm señala que si bien el hombre goza de tener conciencia de sí mismo y de sus semejantes, de su pasado y de sus posibilidades en el futuro. También padece por saberse una entidad separada de la naturaleza, por su desvalidez frente a las fuerzas de la misma y de la sociedad, razón que le ocasiona angustia.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

*"La vivencia de la separidad<sup>33</sup> provoca angustia; es, por cierto, la fuente de toda angustia. Estar separado significa estar aislado, sin posibilidad alguna para utilizar mis poderes humanos. De ahí que estar separado signifique estar desvalido, ser incapaz de aferrar el mundo - las cosas y las personas - activamente; significa que el mundo puede invadirme sin que yo pueda reaccionar. Así, pues, la separidad es la fuente de una intensa angustia. Por otra parte, produce vergüenza y un sentimiento de culpa."* <sup>34</sup>

La necesidad más profunda del hombre, dice Fromm, es superar su separidad y la manera en que logra hacerlo, varía dependiendo en cierto grado, de la individualización que alcanza y las costumbres culturales que lo rodean. Por ejemplo, antiguamente el sujeto se encontraba en una cultura en donde las prácticas comunes, o socialmente aceptadas, eran ritos de orgías sexuales o la utilización de drogas, con el fin de que el sentimiento de separidad desapareciera. Si actualmente el individuo recurriera a este tipo de métodos persiguiendo el mismo propósito en una sociedad no orgiástica, frecuentemente albergaría un sentimiento de culpabilidad en su interior.

<sup>33</sup> O Conciencia Aislada como la hemos denominado en la actual investigación.

<sup>34</sup> Fromm, E. El arte de amar. Buenos Aires. Ed. Paidós. p.18

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

*"En contraste con los que participan en la solución socialmente aceptada, tales individuos experimentan sentimientos de culpa y remordimiento. Tratan de escapar de la separatividad refugiándose en el alcohol o las drogas; pero cuando la experiencia orgiástica concluye, se sienten más separados aún, y ello los impulsa a tal experiencia con frecuencia e intensidad crecientes."*<sup>35</sup>

Ahora bien, el hombre tiene distintas maneras de aliviar la angustia que surge de la separatividad, como son la conformidad, el placer, el trabajo o la unión interpersonal, es decir la fusión con otra persona, en el amor. Fromm señala muy claramente que puede haber distintos tipos de unión interpersonal y que por ello es necesario saber a qué clase de unión nos referimos cuando hablamos de amor. La diferencia que existe entre una unión interpersonal "insana" y el amor, es que este último *"significa unión a condición de preservar la propia integridad, la propia individualidad, es decir que el amor es una acción, es la práctica del poder humano, que sólo puede realizarse en la libertad y jamás como resultado de una compulsión"*.<sup>36</sup> en contraste con lo que este autor ha denominado como unión simbiótica que significa fusión sin integridad, en donde son dos y sin embargo, uno solo. Viven juntos (sym-biosis), se necesitan mutuamente.

---

<sup>35</sup> Ibidem.p. 21, 22.

<sup>36</sup> Ibidem.p.30,31.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

En la unión simbiótica psíquica, los dos cuerpos son independientes, pero psicológicamente existe el mismo tipo de relación que hay entre el feto y su madre.

*"El feto es parte de la madre y recibe de ella cuanto necesita; la madre es su mundo, por así decirlo; lo alimenta, lo protege, pero también su propia vida se ve realzada por él."*<sup>37</sup> En la unión simbiótica, la fusión se realiza entre seres sadomasoquistas.

---

<sup>37</sup> *Ibidem*.p.28.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

**2.7.1. Sociedad y amor como adicción.**

*"Matamos lo que amamos lo demás  
no ha estado vivo nunca"  
Rosario Castellanos*

¿Que de amor nadie se muere? Millones de hombres y mujeres en el mundo, están convencidos de lo contrario, pues para ellos el amor se ha convertido en una enfermedad progresiva, incurable y mortal, que manifiesta los siguientes síntomas: Una enorme dependencia emocional o física a una o varias personas, una preocupación crónica por el amor romántico, el coqueteo o las fantasías de tipo amoroso.

Norwood, la autora de Las mujeres que aman demasiado, asegura que en nuestra cultura se trata de incluir en la definición de amor dos aspectos completamente opuestos e incluso excluyentes.

*"Cuanto más decimos sobre el amor más nos contradecimos, y cuando vemos que un aspecto del amor se opone a otro, nos damos por vencidos, confundidos, frustrados, decimos que el amor es demasiado personal, demasiado enigmático para ser analizado con precisión."<sup>38</sup>*

Norwood retoma algunas definiciones que utilizaban los griegos para distinguir dos maneras diferentes de experimentar lo que llamamos

---

<sup>38</sup> Norwood, Robin. Las mujeres que aman demasiado. Argentina . Ed . Vergara p.65.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

"amor", y así ilustrar cuales son los dos conceptos que nuestra cultura quiere fusionar. Estos conceptos son: Eros<sup>39</sup> y Ágape. El primero es aquel que se refiere al amor apasionado, en donde existe un deseo consumidor por el ser amado, a quien se le percibe como diferente, misterioso y elusivo, por el cual se siente una gran obsesión pues este es inalcanzable, para lograr consumir este tipo de amor se requiere vencer obstáculos y por lo tanto en este tipo de amor existe un elemento de sufrimiento. El segundo, según lo describe el cristianismo es la relación estable y comprometida, libre de pasión, que existe entre dos individuos que se quieren profundamente. En este tipo de amor es donde se establece una sociedad en la cual las dos personas que la conforman están comprometidas, pues entre ellos comparten varios intereses, valores y objetivos en común, además de la tolerancia mutua, confianza y respeto. Estos son los dos conceptos que la cultura trata de fusionar a toda consta.

*"La sociedad en que vivimos y la constante presencia de los medios de comunicación que nos rodean y saturan nuestra conciencia confunden constantemente las dos clases de amor. Nos prometen de mil maneras que una relación apasionada (eros) nos traerá plenitud y satisfacción (ágape)".<sup>40</sup>*

---

<sup>39</sup> O erótico porque implica alma y cuerpo.

<sup>40</sup> *Ibidem*.p.64.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Norwood precisa el precio que pagamos por elegir cualquiera de estos dos tipos de amor. El precio que pagamos por el amor de tipo erótico es el miedo y el dolor que alimentan al amor apasionado pero que también pueden destruirlo.

*"Amor mío no te quiero por vos ni por mí ni por los dos juntos, no te quiero porque la sangre me llame a quererte , te quiero por que no sos mía, porque estás del otro lado, ahí donde me invitas a saltar y no puedo dar el salto, porque en lo más profundo de la posesión no estas en mí, no te alcanzo, no paso de tu cuerpo, de tu risa, hay horas en que me atormenta que me ames (cómo te gusta usar el verbo amar, con que cursilería lo vas dejando caer sobre los platos y las sábanas y los autobuses), me atormenta tu amor. que no me sirve de puente porque un puente no se sostiene de un solo lado, jamás Wright ni Le Cobusier van a ser un puente sostenido de un solo lado, y no me mires con esos ojos de pájaro, para vos la operación del amor es tan sencilla, te curarás antes que yo y eso que me querés como yo no te quiero. Claro que te curarás, porque vivís en la salud, después de mí será cualquier otro, eso se cambia como los corpiños..."* <sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> Cortázar, Julio. Rayuela. España . Ed. Brujerna. Capítulo 93.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

El precio que pagamos por un compromiso estable es el aburrimiento, y la misma seguridad y solidez que cimientan una relación son los mismos elementos que pueden volverla rígida y sin vida.

*"La repetición cotidiana de las mismas frases previstas, de las mismas sonrisas en los mismos ángulos de la conversación toda esa mueblería entre cursi y angustiosa que era el lenguaje de entonces lo llenaba de un oscuro pánico" <sup>42</sup>*

Fromm afirma que el deseo de fusión que existe entre las personas es uno de los impulsos más fuertes que tiene el ser humano y que este es el que constituye la fuerza que sostiene a la raza humana y a la sociedad.

Una de las manifestaciones de este impulso es la elección de pareja. En muchas ocasiones el establecimiento de estos vínculos nace con rasgos negativos, porque son producto de la baja autoestima que se gestó en el respectivo seno familiar al que pertenecen cada uno de los integrantes y a la Conciencia de Aislada que ambos tienen, pues cada

---

<sup>42</sup> Cortázar, Julio. Modelo para armar. España. Ed. Bruguera. P. 45

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

uno espera que el otro llene su vacío interior. Por otro lado, debido a la baja autoestima tienen actitudes desagradables, que se estarán repitiendo constantemente de manera inconsciente a lo largo del tiempo que la relación dure, aunque a nivel consciente ambos busquen compañía, afecto, seguridad, etc hasta que finalmente acaben destruyéndose mutuamente.

**2.7.2. Adicción al amor.**

Retomaremos la definición de adicción, de Friedrich W. Doucet, porque es la que más se ajusta a esta investigación.

*"Adicción es estar sometido coactivamente a un quehacer placentero de tal tipo que no sea posible abandonarlo, a pesar de su peligrosidad física, anímica y social.*

*"La nota característica de la adicción es la satisfacción sustantiva. Todo medio que proporcione placer puede conducir a la adicción. El objeto de adicción ocupa una posición central para el adicto. Las consecuencias son la falta de libertad y un empuje irresistible..."<sup>43</sup>*

---

<sup>43</sup> Friedrich, W. Doucet. Diccionario del psicoanálisis clásico. Barcelona. Ed. Labor, S.A. p.20.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

Según las palabras de Stanton Peele, autor de Amor y adicción: *“Una experiencia adictiva es aquella que absorbe la conciencia de una persona y, al igual que los analgésicos, alivia su sensación de ansiedad y de dolor. Quizá no haya nada tan bueno para absorber nuestra conciencia como una relación amorosa de cierta clase. Una relación adictiva se caracteriza por un deseo de tener la presencia tranquilizadora de otra persona... El segundo criterio es que disminuye la capacidad de una persona para prestar atención a otros aspectos de su vida y para ocuparse de sí mismos.”*<sup>44</sup>

Rich M. uno de los fundadores de S.L.A.A.<sup>45</sup> define así la palabra adicción:

*“...el uso de una sustancia o actividad, con el propósito de disminuir el sufrimiento o aumentar el placer, por una persona que ha perdido el control sobre la cantidad, la frecuencia o la duración de su uso y cuya vida se ha vuelto progresivamente ingobernable como consecuencia de ello.”*<sup>46</sup>

Robin Norwood en su libro Las mujeres que aman demasiado afirma que la adicción a las relaciones destructivas es igual a la adicción al alcohol o a cualquier otro tipo de droga. El sujeto que la padece vive el mismo proceso. “Al igual que el alcoholismo la adicción a una relación

---

<sup>44</sup> Literatura de S.L.A.A. (Adictos al amor y al sexo), Estados Unidos, 2000. Capítulo I, p.1.

<sup>45</sup> Adictos al amor y al sexo.

<sup>46</sup> Literatura de S.L.A.A. Op.cit. Introducción.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

destruccion es una enfermedad". Norwood parte de la siguiente definicion de la palabra enfermedad: "Cualquier desviacion de la salud con un conjunto especifico y progresivo de sintomas identificables en sus victimas, que puede reaccionar a formas especificas de tratamiento.

*"Tanto el alcoholismo como amar demasiado son enfermedades muy sutiles en sus primeras etapas... Es vital ver a esos sintomas en el contexto general de los procesos de la enfermedad que los ha creado y reconocer la existencia de estas enfermedades cuanto antes posible a fin de detener la continua destruccion de la salud fisica y emocional."*<sup>47</sup>

A continuacion transcribiremos los dos cuadros en los que Robin Norwood hace una comparacion entre las caracteristicas que tiene la practica del alcoholismo y amar demasiado y sus respectivo proceso de recuperacion:

ALCOHOLICOS	ADICTOS A LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS	RECUPERACION DEL ALCOHOLISMO	RECUPERACION DE ADICTOS A LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>*Obsesion con el alcohol.</li> <li>*Negacion del alcance del problema.</li> <li>*Mienten para disimular lo mucho que beben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Obsesion con la relacion.</li> <li>*Negacion del alcance del problema.</li> <li>*Mienten para</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Admiten su incapacidad de controlar su enfermedad.</li> <li>*Dejan de culpar a otros por sus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Admiten su incapacidad de controlar su enfermedad.</li> <li>*Dejan de culpar a otros por sus problemas.</li> <li>*Concentracion en el yo,</li> </ul>

<sup>47</sup>Norwood, Robin .op.cit. p.247.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

<ul style="list-style-type: none"> <li>* Evitan a la gente para ocultar problemas de bebida.</li> <li>* Repetidos intentos de controlar la bebida.</li> <li>* Cambios anímicos inexplicables.</li> <li>* Ira, depresión y culpa.</li> <li>* Resentimiento.</li> <li>* Actos irracionales.</li> <li>* Violencia.</li> <li>* Accidentes debidos a la ntoxicación.</li> <li>* Auto/odio</li> <li>* Auto/justificación</li> <li>* Dolencias físicas debidas al alcohol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>disimular lo que sucede en la relación.</li> <li>* Evitan a la gente para ocultar problemas en la relación.</li> <li>* Repetidos intentos de controlar la relación.</li> <li>* Cambios anímicos inexplicables.</li> <li>* Ira, depresión y culpa.</li> <li>* Resentimiento.</li> <li>* Actos irracionales.</li> <li>* Violencia.</li> <li>* Accidentes debidos a la distracción.</li> <li>* Auto/odio</li> <li>* Auto/justificación</li> <li>* Dolencias físicas debidas con el stress.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>problemas.</li> <li>* Concentración en el yo, asumiendo responsabilidad por los propios actos.</li> <li>* Buscan ayuda de sus pares para recuperarse.</li> <li>* Empiezan a enfrentar su propios sentimientos en lugar de evitarlos.</li> <li>* Creación de un círculo de amigos apropiados ; intereses sanos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>asumiendo responsabilidad por los propios actos.</li> <li>* Buscan ayuda de sus pares para recuperarse.</li> <li>* Empiezan a enfrentar sus propios sentimientos en lugar de evitarlos.</li> <li>* Creación de un círculo de amigos apropiados ; intereses sanos.</li> </ul>
--	---	--	---

**2.7.2.1. El porqué es una adicción según los miembros del grupo S.L.A.A.**

El individuo que tiene algún tipo de adicción busca desesperadamente asirse a algo o alguien, sentirse integrado, pero lo que en realidad hace al recurrir a la dependencia que tiene, es aplacar el sentimiento de aislamiento que lo acosa, debido a esto, el bienestar que vive es

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

efímero pues la integración que experimenta es una ilusión, de allí que después de tener una satisfacción esporádica, vuelve a sentirse más solo que nunca y comienza a tener sentimientos de culpa o angustia. Fromm señala al respecto:

*"Todas las formas de unión orgiásticas tienen tres características: Son intensas, incluso violentas; ocurren en la personalidad total, mente y cuerpo; son transitorias y periódicas."*<sup>48</sup>

A continuación presentaré una pequeña transcripción de varios conceptos que manejan los miembros de S.L.A.A que refleja perfectamente esta búsqueda y la sensación de fracaso.

*"Creemos que ésta es una adicción no ya porque recurramos al sexo y al amor romántico más que otros, sino por el motivo que nos impulsa.*

*A diferencia de las personas "normales" que utilizan el amor y el sexo para satisfacer necesidades normales, los adictos hacemos uso de los mismos para disminuir el sufrimiento que nos produce los problemas en otras áreas de la vida.*

---

<sup>48</sup> Fromm, E. El arte de amar. Buenos Aires. Ed. Paidós. P.22.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

*Lo que hacemos al buscar a alguien o algo que nos "ayude a escapar de todo esto" es tratar de evadirnos de la realidad por completo.*

*Llegamos a un punto en el que usamos las sensaciones que el sexo y el amor romántico nos producen, por muy pasajeras que estas sean, como sustitutos de otras satisfacciones, como consuelo ante una falta de afecto, real o imaginada, o como huida o disculpa para desentendernos de una vida que estamos convencidos que produce solamente dolor.*

*Está claro que no somos los únicos que tratamos de escapar a los problemas de la vida a través de aventuras románticas o sexuales.*

*La diferencia radica en que nosotros hemos perdido el control y no sabemos cómo parar. sacrificamos la intimidad y la autenticidad emocional en nuestra relación con los demás y mientras la soledad y la ansiedad aumentan, nuestra pérdida de control produce consecuencias cada vez más serias."<sup>49</sup>*

La anterior argumentación sobre por qué consideran los miembros de (S.L.A.A.) que el amor puede en determinados casos ser una especie de droga para algunas personas, es similar a la que da Norwood en

---

<sup>49</sup> *Literatura de S.L.A.A.* Op.cit. ¿Por qué creemos que es una adicción? P.2.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

Las mujeres que aman demasiado, pues las dos coinciden que la obsesión amorosa es utilizada por algunos individuos para fugarse tanto de sí mismos como de la realidad.

**2.7.2.2. La experiencia de la adicción.**

*"En el caso de nuestra adicción parece como si el poder residiera fuera de nosotros mismos, como si fuerzas y tensiones que no podemos negar y problemas imposibles de ignorar, estuvieran destruyendo paulatinamente nuestras vidas." <sup>50</sup>*

Para el adicto al amor, el trato íntimo con sus semejantes se ha convertido en algo cada vez más raro y difícil, si es que de verdad ha existido alguna vez.

La búsqueda desesperada de alivio a su soledad recurriendo a formas que creen que son muy prometedoras y que nunca les brindan satisfacción duradera,<sup>51</sup> les aísla de la variedad de relaciones humanas de las que disfrutaban las personas "normales". Y lo que es peor, tras

<sup>50</sup> Literatura de S.L.A.A., Op. cit ;Qué es la adicción al sexo y al amor?p.3.

<sup>51</sup> Según los testimonios de militantes de S.L.A.A.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

esta búsqueda desesperada se oculta el deterioro progresivo de su personalidad, que es lo que constituye la esencia misma de la enfermedad.

A veces la adicción se manifiesta en el ir y venir de una pareja sexual a otra, en la búsqueda de alguien que reúna todos los requisitos de perfección que exigen. Con frecuencia tratan de justificar esta búsqueda repitiéndose a ellos mismos lo infelices que son en el hogar.

En algunos sujetos se manifiesta como un apego desesperado a una persona concreta, a pesar de los abusos reiterados y de la falta de comprensión. En otros, la adicción consiste en actos solitarios, tales como el exhibicionismo, el "fisgoneo" compulsivo (voyeurismo), fantasías con pornografía, acompañadas o no de masturbación. Pero para todos ellos la experiencia interna es la misma.

*"Como adictos al sexo y al amor buscamos a la persona o el acto sexual capaz de transformar nuestra realidad solitaria y de llenarnos el vacío interior, que percibimos como desasosegado y amenazante.*

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

*"Así, mientras que nos aferramos a esos medios para tratar de llenar nuestro propio vacío, creemos que nadie nos entiende de verdad y que la vida no tendría sentido sin amor y sexo."*<sup>52</sup>

A menudo se apodera de ellos el temor de que si dicen a los demás lo que de verdad piensan o les cuentan las cosas que hicieron, se apoderaría de esas personas un profundo sentimiento de desprecio hacia ellos o los abandonarían por completo.

*"El tipo de relación amorosa en el que dos personas dotadas de un concepto de integridad personal, fortaleza interior y seguridad en sí mismos, forman una pareja para compartir todo, es algo que evidentemente no forma parte de nuestra experiencia pasada como adictos al sexo y al amor".*<sup>53</sup>

Al igual que pasa con otras adicciones, cambian de personalidad para adecuarse a las circunstancias.

*"Hacemos cuanto está en nuestras manos y aún más, para conseguir unos brazos, reales o imaginarios, en los que refugiarnos y sumergirnos."*<sup>54</sup>

---

<sup>52</sup> Literatura de S.L.A.A. Op.cit.¿Qué es S.L.A.A.? P.2.

<sup>53</sup> Ibidem.p.2.

<sup>54</sup> Ibidem.p.2.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

**2.7.2.3. ¿Qué es una conducta adictiva?**

Una conducta adictiva es la actividad que se caracteriza por la pérdida de control sobre la cantidad, frecuencia o duración de la misma. Esta pérdida de control siempre produce consecuencias autodestructivas muy perjudiciales que con el tiempo se agravan.

Los patrones de conducta y por lo tanto las conductas adictivas pueden variar mucho de un miembro a otro, dentro de un mismo grupo de autoayuda. Por ejemplo en A.R.R. algunos miembros se pueden inclinar más por mantener obsesiones con fantasías o con el amor romántico; también se puede incluir problemas de dependencia con una o más personas...etc. Algunos patrones adictivos comprenden todo lo anterior.

**2.7.2.4. Características de la adicción al amor y a las relaciones destructivas.**

1. - Como no saben relacionarse con los demás, ni donde empieza una cosa y termina la otra, mantienen relaciones sexuales y/o se vinculan afectivamente sin conocer a las personas.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

2. - **Por miedo al abandono y a la soledad** prolongan y reanudan relaciones destructivas, se ocultan a sí mismos y a otros su enorme dependencia a los demás y se aíslan, se sienten cada vez más separados de amigos, personas que aman, de ellos mismos y de Dios.
3. - El miedo a no tener suficiente amor les lleva a buscar obsesivamente a una o varias parejas. Se ven envueltos en una relación tras otra, a veces con varias personas al mismo tiempo.
4. - Confunden el amor con la necesidad afectiva, con la atracción sexual y física, con la lástima por alguien y/o con la necesidad de tener a alguien a quien solucionarle los problemas o que les solucione sus problemas.
5. - **Cuando están solos se sienten vacíos e incompletos** y aunque les da miedo la intimidad y el compromiso, buscan sin cesar relaciones y contactos sexuales.
6. - Transforman la tensión, la culpa, la soledad, la ira, la vergüenza, el miedo y la envidia en deseos por tener una relación amorosa. Utilizan el sexo o la dependencia emocional como sustitutos del cariño, cuidado y afecto que otros obtienen en el seno de una relación sana.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

7. - Utilizan el sexo y los enredos emocionales para controlar a los demás.

8. - Las obsesiones o las fantasías románticas o sexuales los paralizan y les impiden concentrarse en sus tareas diarias.

9. - Evitan las responsabilidades que tienen hacia ellos mismos vinculándose con personas que no les corresponden o no les hacen caso.

10. - Siguen siendo esclavos de la dependencia emocional, del coqueteo romántico.

11. - Para evitar que les hagan daño evitan toda relación íntima, confundiendo la anorexia sexual y emocional con la recuperación.

12. - Atribuyen cualidades mágicas a los demás, los idealizan y los persiguen, para luego responsabilizarlos de que sus fantasías y expectativas no se han cumplido.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Capítulo III

Grupos de Autoayuda

**3.1. Un primer acercamiento a los grupos de autoayuda desde la concepción de Giddens:**

*"Los grupos de autoayuda están compuestos de personas que se agrupan para asistirse mutuamente con objeto de perseguir intereses compartidos o de afrontar problemas comunes. Tales grupos tienden a ser no jerárquicos y carecen de las posiciones determinadas que se asocian a las burocracias. Generalmente tienen una afiliación fluctuante: los individuos pueden asistir a una o a varias reuniones y luego dejar el grupo. Estos grupos dependen normalmente del dinero recaudado por sus miembros, o de donativos, más que de formas tasadas de ingresos. Si existe personal remunerado, de ordinario tiene salarios bajos en comparación a sus homólogos en organizaciones ortodoxas. Normalmente cierta clase de idea moral liga a los miembros del grupo."*<sup>55</sup>

Las dos características fundamentales que señala Giddens que existen en todo grupo de autoayuda son: **la participación y el proyecto de trabajo**. Para este autor la participación en este tipo de organización significa compartir información y experiencias semejantes, ya sea en

---

<sup>55</sup>Giddens . A. Sociología, Op.cit. p.232.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

reuniones cara a cara o mediante otros contactos. Por otro lado Giddens señala que el proyecto de trabajo de los grupos consiste generalmente en actividades cooperativas organizadas para conseguir objetivos como son: ayudar a otros adictos a recuperarse.

Giddens no sólo nos proporciona una aproximación a la dinámica y forma de organizarse que tienen los grupos de autoayuda, sino que también nos da algunos rasgos de la relación que dichas organizaciones tienen con la sociedad.

*"Los grupos de autoayuda corrientemente quieren influir en sus miembros y las actitudes de otros en el exterior".*<sup>56</sup> Uno de los propósitos de estos grupos es educar a la población en general sobre determinada problemática. Debido a estas características los grupos de autoayuda son considerados *Movimientos Sociales de Alteración* ya que intentan lograr un cambio parcial en los individuos y no buscan conseguir una modificación completa de los hábitos de las personas, pero se preocupan por cambiar ciertos rasgos específicos. Un ejemplo es Alcohólicos Anónimos.

---

<sup>56</sup> Ibidem. 232.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

Para Giddens, los grupos de autoayuda se han establecido habitualmente en oposición a las organizaciones burocráticas existentes. Debido a que estos proporcionan esferas externas al cuerpo burocrático donde el individuo puede hallarse en circunstancias de igualdad y cooperación. Con todo, es probable que los grupos siempre existan paralelamente a las organizaciones burocráticas y que nunca lleguen a reemplazarlas.

También hay que tener en cuenta que los grupos de autoayuda que llegan a ser permanentes y crecen en tamaño, tienden corrientemente a convertirse en organizaciones formales. Ya que desarrollan posiciones de autoridad especializada, tienden a asegurar un ingreso regular y, por lo general, la mayoría adquieren adornos de la burocracia.

### **3.2 Grupos de autoayuda y Conciencia de participación.**

Los grupos de autoayuda son comunidades de hombres y mujeres que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros adictos o enfermos a recuperarse. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar la adicción. No se pagan honorarios ni cuotas, se mantienen con sus propias

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

contribuciones. No están afiliados a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna. No desean intervenir en controversias. No apoyan ni se oponen a ninguna causa. Su objetivo primordial es alcanzar la sobriedad emocional y ayudar a otros a alcanzar el estado de sobriedad. Todos los grupos de autoayuda se apoyan en tres pilares fundamentales que son: **UNIDAD, SERVICIO Y RECUPERACION.**

Estos tres pilares son por decirlo de alguna manera el alma que le da vida a la conciencia de participación que existe en todo grupo de autoayuda. *Retomando el concepto de Jung "el ser consciente es percibir y reconocer el mundo exterior, así como al propio ser en sus relaciones con este mundo exterior."*<sup>57</sup>

La Conciencia de Participación no sólo es el reconocimiento y la relación de parte del ser con el mundo exterior. Sino que va más allá pues es la integración de este yo al mundo exterior sin perder su individualidad. El sujeto comienza a tomar conciencia de que no está sólo, pues es parte del universo y de una sociedad en la que todas sus acciones son importantes pues él pertenece a esta misma.

---

<sup>57</sup> JUNG, Carl Gustav. Los Complejos y el inconsciente. Madrid. Ed. Alianza.1970.p.234.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

La conciencia de participación sólo se adquiere participando dentro de una sociedad. De allí que la unidad y el servicio sean indispensables para la recuperación.

Todo grupo de autoayuda es considerado como un todo, constituye una gran fraternidad, una sociedad, o reunión de grupos de personas que de manera libre deciden constituir una unidad, en donde cada uno de sus individuos con su única e irrepetible forma de ser, decide formar parte de este todo, con el fin de dar, mediante el servicio y la ayuda mutua "Los Doce Pasos" y cumplir "Las Doce Tradiciones" del programa de AA, procurando de este modo su supervivencia y desarrollo para recuperarse de la problemática común que los amenaza con la locura o la muerte. El hombre, gracias al reconocimiento que adquiere del otro y de que todos somos en esencia seres humanos y que por lo tanto estamos de alguna manera entrelazados entre sí pese a nuestras diferencias, puede desprenderse de la conciencia aislada o fragmentada que poseía, dando paso a la unidad, que una de las cualidades más apreciables de todo grupo de autoayuda, pues de la unidad que haya dentro de una fraternidad dependerá su supervivencia y de las generaciones que la quieran suceder. Y para que esta sociedad exista, tiene que haber además de solidaridad entre los hombres que la conforman, dirección, programas

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

y fines en común; de allí que "Los Doce Pasos" al igual que "Las Doce Tradiciones" sean el corazón que hace latir a los grupos de autoayuda.

**3.3. Se hizo la luz, nace: Alcohólicos Anónimos.**

Bill nació en la madrugada del 26 de noviembre de 1895 en East Dorset Vermont y Bob el 8 de agosto de 1879 en East Dorset, Vermont. Ambos fueron casos desesperados de alcoholismo, pero Bill, que se hallaba en visita de negocios en Akron, Ohio, ya contaba con cinco meses de sobriedad, cuando le sobrevino un inmenso deseo de beber en el Hotel Mayflower. Mientras se paseaba nerviosamente de un lado a otro del vestíbulo del hotel, se dio cuenta súbitamente que necesitaba hablar con otro alcohólico para que él mismo se conservara sin beber.

Bill contaba con 39 años y el Dr. Bob con 55, cuando se conocieron el día 12 de mayo de 1935, en la casa de la Señora Henrietta Seiberling, nuera de Frank A. Seiberling, fundador y primer presidente de la Goodyear Tire and Rubber Company.

Cuando el Dr. Bob llevaba sin beber más de dos semanas, se celebró la convención de la Sociedad Americana de Médicos. EL Dr. Bob

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

decidió asistir pues no había faltado ni una vez en 20 años a dicha reunión. A Bill le agradó la idea, ya que para él, asistir a una convención era igual a tener licor en el aparador; sentía que los alcohólicos tenían que vivir en un mundo real, con todas sus tentaciones y peligros latentes.

El Dr. Bob empezó a beber todo lo que pudo tan pronto abordó el tren para Atlantic City. Al llegar compró varios litros de licor camino al hotel y posteriormente abandonó el lugar. La laguna mental que sufrió a consecuencia de su manera desmedida de beber le duró más de 24 horas. Al regresar a casa el Dr. Bob, Bill y Anne (la esposa de Bob) se enteraron que estaba programado para una intervención quirúrgica que se efectuaría en tres días. Bill ayudó al Dr. Bob a prepararse para la operación:

*" Era una cosa inoportuna, porque si estaba demasiado borracho no podía hacerla y si estaba demasiado seco, estaría demasiado tembloroso; así es que teníamos que saturarlo con esta combinación de jugo de tomate, coles ácidas y miel de maíz. También le dimos alguna cerveza para aquietar sus nervios".<sup>58</sup>*

---

<sup>58</sup> El doctor Bob y los buenos veteranos. Una biografía, con recuerdos de A.A. en el Medio Oeste, Nueva York. Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C.p.10.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

Tal como Bill lo describió en otra ocasión, este típico proceso de reducción gradual duró tres días. Nadie dispuso de mucho tiempo para dormir, pero Bob cooperó.

*"A las cuatro de la madrugada del día de la operación, se volvió hacia mí, me miró y dijo: -'Voy a hacer lo que tengo que hacer', recordó Bill.*

*-"¿Quieres decir que vas a hacer la operación que tienes que hacer?"*

*-"He puesto tanto la operación como a mí mismo en manos de Dios. Voy a hacer aquello que se refiere a ponerme sobrio y permanecer de esa manera"...<sup>59</sup>*

Después de muchas horas Bob telefonó para decirles a Anne y Bill que la operación había tenido éxito. Sin embargo, no regresó al poco de haberles notificado el resultado de la operación. Finalmente el Dr. Bob llegó a casa; había ocupado las horas que siguieron a la operación para disculparse con los amigos y conocidos de Akron. La botella de cerveza que Bill le dió esa mañana fue el último trago que llegó a tomar.

---

<sup>59</sup> Ibidem.p.11.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

Tal como Bill lo describió en otra ocasión, este típico proceso de reducción gradual duró tres días. Nadie dispuso de mucho tiempo para dormir, pero Bob cooperó.

*"A las cuatro de la madrugada del día de la operación, se volvió hacia mí, me miró y dijo: -'Voy a hacer lo que tengo que hacer', recordó Bill.*

*-"¿Quieres decir que vas a hacer la operación que tienes que hacer?"*

*-"He puesto tanto la operación como a mí mismo en manos de Dios. Voy a hacer aquello que se refiere a ponerme sobrio y permanecer de esa manera"...<sup>59</sup>*

Después de muchas horas Bob telefoneó para decirles a Anne y Bill que la operación había tenido éxito. Sin embargo, no regresó al poco de haberles notificado el resultado de la operación. Finalmente el Dr. Bob llegó a casa; había ocupado las horas que siguieron a la operación para disculparse con los amigos y conocidos de Akron. La botella de cerveza que Bill le dió esa mañana fue el último trago que llegó a tomar.

---

<sup>59</sup> *Ibidem*.p.11.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Aunque se han presentado y se presentarán argumentos para otras ocasiones significativas en la historia de Alcohólicos Anónimos se inició allí, en Akron, Ohio, en esa fecha: 10 de junio de 1935.

### **3.4. Alcohólicos Anónimos**

Alcohólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros alcohólicos a recuperarse del alcoholismo. El único requisito para ser miembro de AA, es el deseo de dejar la bebida.

"No se pagan honorarios ni cuotas, nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. AA no está afiliado a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna. No desea intervenir en controversias. No apoya ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad."<sup>60</sup>

Estas líneas se leen diariamente, miles de veces en todos los idiomas, al iniciarse cada una de las miles de juntas que se celebran en el mundo, en ellas AA resume lo que es dicho movimiento. Actualmente

---

<sup>60</sup> **Libro azul de Alcohólicos Anónimos.** México, Ed. Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

AA se ha establecido en más de 120 naciones y existen miles de grupos ubicados en ellas. En México según la información de la oficina de servicios generales, existían en 1990 trece mil grupos en la República Mexicana. Y debido a su desarrollo ocupa el segundo lugar en importancia en el mundo. El movimiento sigue creciendo día con día en forma vertiginosa.

Esto no es casual ya que según AA, sólo hay dos formas de detener el alcoholismo: la muerte o AA. Ante el incremento desmesurado de la enfermedad del alcoholismo es comprensible el crecimiento constante que se ha tenido AA.

Como ya se mencionó antes, Alcohólicos Anónimos nació en los Estados Unidos (1935) cuando dos alcohólicos, Bill y Bob, se dan cuenta que intercambiando sus experiencias respecto al por qué de sus fugas alcohólicas, a los sufrimientos que ello les causaba y a sus intentos frustrados de dejar de beber, se les alejaba la obsesión y la compulsión por la bebida. Se estableció entre ellos un puente de comprensión que los fortalecía interiormente para enfrentarse a su realidad y verla sin desesperación.

En abril de 1939 se publicó en Estados Unidos el libro Alcohólicos Anónimos, que vino a ser el texto oficial del movimiento con el mismo

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

nombre, iniciado cuatro años antes. En este libro aparece la experiencia del grupo.

Harry Tiebout, fue el primer psiquiatra que reconoció la labor de Alcohólicos Anónimos y que utilizó sus principios para su práctica profesional, siendo un factor determinante para que la Asociación Psiquiátrica Americana otorgara el símbolo de reconocimiento a esta asociación por parte de la profesión médica, con el premio Lasker en la ciudad de San Francisco en 1951; por recomendación de los doce mil médicos de la Asociación Norteamericana de Salud Pública.

En 1954 en Inglaterra, la Organización Mundial de la Salud, declara que el alcoholismo no es un vicio, sino una enfermedad triple: física, mental y espiritual. A su vez es incurable, progresiva y mortal por necesidad.

Desde esta fecha se ha puesto en claro que el alcoholismo es sólo un síntoma de una enfermedad más profunda aún: la enfermedad de las emociones. Desde entonces el movimiento ha crecido vertiginosamente. Y se ha extendido el programa de AA para tratar a otras adicciones. En el año de 1992 en México se estipulaba que el programa de recuperación de Alcohólicos se utilizó para controlar

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

otras 26 adicciones. Pero actualmente dicho programa se ha extendido en cantidades siderales. Quiero decir, que es imposible calcular el número de grupos que utilizan el programa de AA en el mundo para controlar las múltiples adicciones que se practican como resultado de los males emocionales y la conciencia de aislamiento que tienen algunos individuos. Algunos de estos grupos son: Neuróticos Anónimos, Drogadictos Anónimos, Comedores Compulsivos, Anoréxicos y Bulímicos Anónimos, Ludópatas Anónimos, Adictos al Internet, Codependientes Anónimos, Trabajadores Anónimos (las personas que trabajan en exceso para huir de su realidad interior), Deudores Anónimos, Fumadores Anónimos, Consumistas Anónimos, Enfermos de VIH Anónimos, sexólicos Anónimos, Adictos a la televisión, Adictos al chocolate, Mariguanos Anónimos, Diabéticos Anónimos, Enfermos de Cáncer Anónimos y Homosexuales Anónimos. Como se puede observar, el programa de AA no sólo se utiliza en la actualidad para tratar el padecimiento de adicciones sino que también se usa para la recuperación emocional de gente que tiene enfermedades mortales o que sufren por sentirse aislado por sus preferencias sexuales, además de que también existe terapia para familiares de personas son adictas. Esto se debe a que el programa de AA le proporciona al sujeto la posibilidad de tomar conciencia de que la única forma de acabar con su aislamiento, es

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

adquiriendo y desarrollando la conciencia de participación que se gesta participando en las actividades que le brinda el grupo.

Contrariamente a lo que se piensa, el dejar de practicar cualquier tipo de adicción, no depende de la fuerza de voluntad del individuo. Sino de que el adicto saneé su problemática interna (su soledad) para evitar el síntoma (su adicción).

Esto sólo se puede lograr mediante el programa de AA porque además de que el sujeto cuenta con personas que son sus iguales y que lo acompañan en su lucha (es decir con otros adictos) Aprende que se tiene a sí mismo, y por lógica su sentimiento de soledad termina.

<b>ADICCIÓN</b>	<b>GRUPOS</b>
<b>NEUROTICOS ANÓNIMOS (1996)</b>	Cálculo aproximado del número de miembros y grupos de N.A.M. en los México y Latinoamérica. Grupos en México.....71 (Latinoamérica).....15 Solitario.....3 Total 922 miembros, 166 grupos
<b>JUGADORES ANONIMOS (1990)</b>	Hasta los años 90 la escasez de publicaciones sobre tratamiento en el Juego Patológico es muy notorio. Últimamente han surgido importantes estudios al respecto con importantes

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

	<p>repercusiones. Los tratamientos desde un principio se han sustentado en los programas que ya existían para el tratamiento del alcoholismo. Según el National Council on Compulsive Gambling hay más de 41 programas distintos en Estados Unidos. La mayor parte de programas de tratamiento americanos, ya sean ambulatorios o en régimen de internamiento, están orientados hacia el consejo profesional, las psicoterapias grupales y la asistencia a Jugadores anónimos. Existen 600 grupos de jugadores anónimos en USA y unos 300 dirigidos a las familias e hijos de los jugadores.</p>
<b>MARIGUANOS ANÓNIMOS(1998)</b>	<p>En el año de 1985 se formaron Fumadores de Marihuana en Orange County, California, Adictos a la Marihuana Anónimos en el Area de la Bahía de San Francisco (San Francisco Bay Area), y dos grupos fueron llamados Marihuana Anónimos, uno en Los Angeles y el otro en Seattle, Washington. Todos ellos se unificaron alrededor de 1986 y 1987.</p>

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

<p><b>ALANON y ALATEEN</b>(Terapia de grupo para amigos y familiares de alcohólicos) Programa de <u>12 Pasos</u> y <u>12 Tradiciones</u>. Esta asociación fue fundada hace más de 45 años</p>	<p>En los siguientes países, los grupos de autoayuda: Alanon y Alateen asisten a miles y miles de personas que tengan un familiar , amigo o pariente que sufra la enfermedad del alcoholismo:</p> <p>Argentina, Austria, Australia, Venezuela, Italia, India, Irlanda (Este) , Irlanda (Norte), Honduras, Guatemala, Francia, Finlandia, Inglaterra, Japón, Korea, Malpa, México, Nueva Zelanda, Nicaragua, Perú, Panama, Norway, Netherlands, Poland, Rusia, Escocia, Sur de Africa, España, Uruguay, El Salvador, Ecuador, Dinamarca, Costa Rica, Colombia, Chile, Brasil, Bermuda, Belguim, USA, Switzerland, United Kingdom y Erie.</p>
<p><b>SEXOLICOS ANÓNIMOS:</b> En la actualidad existen en 36 países las llamadas fraternidades o grupos de autoayuda, cuyo fundamento son <u>Los Doce Pasos</u> y <u>Las Doce Tradiciones</u> que se basan en el modelo patrocinado por Alcohólicos Anónimos, en donde el único</p>	<p>Alemania, Argentina, Australia ,Austria, Brasil, Bulgaria, Canadá, El Salvador, España, Estados Unidos de América, Filipinas, Francia, Ghana, Guam, Holanda, India, Inglaterra, Islandia, Irlanda, Israel, Japón, Luxemburgo, Nueva Zelanda, Pakistán, Puerto Rico, Salomón (Islas), Singapur, Suiza, Tailandia, Taiwán (Formosa),Tanzania, Trinidad y Tobago.</p>

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

requisito para ser miembro es el deseo de liberarse de la esclavitud que la adicción al sexo crea .	
---	--

En este programa según el autor anónimo de "Soy alcohólico" se resume la sabiduría universal, postulada por todas las doctrinas filosóficas y religiosas de la antigüedad hasta nuestros días. Desde los grandes iniciados de la vanguardia espiritual del hombre como Moisés, Pitágoras, Cristo y Hermes, hasta Freud, Erich Fromm o Bertrand Russel, pasando por Santo Tomás, Voltaire y Carlos Marx, con su tesis de la enajenación humana.

En este libro se resalta el sentido práctico y concreto con que todas estas doctrinas se aplican en la terapia, logrando que el individuo tenga una conciencia de participación más desarrollada.

**3.5. *Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos***

Una parte del programa de recuperación sugerido por A.A. se encuentra expresado en Los Doce Pasos basados en la experiencia de los primeros miembros de A.A., los Pasos constituyen una constancia de los principios y las prácticas que ellos elaboran para mantener su sobriedad (después de haber fallado en otros muchos intentos).

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

Los Pasos se sugieren como programa de recuperación. Aunque la experiencia demuestra que para muchos miembros, su comodidad en la sobriedad depende, hasta cierto punto, de su comprensión y aceptación de los Pasos, no se obliga a ningún miembro a aceptarlos, ni aún a leerlos. Le corresponde al individuo decidir cuándo y cómo va a utilizarlos.

**3.6. Los Doce Pasos de A.A.**

- 1- Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
- 2- Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría devolvernos el sano juicio.
- 3- Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
- 4- Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
- 5- Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
- 6- Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

- 7- Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
- 8- Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
- 9- Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
- 10- Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
- 11- Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
- 12- Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

En los tres primeros pasos del programa de Alcohólicos Anónimos, el individuo acepta y se rinde ante su deseo. Es decir que admite su falta de control frente a su adicción y le deja el control a un poder superior.

Los dos pasos siguientes incitan al individuo para que reconozca ante Un poder Superior y ante otra persona, sus defectos de carácter y sus

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

raíces. En los pasos seis y siete el individuo suelta el control de su vida, entregándose a su Poder Superior, pues con toda humildad le pide que le ayude a corregir sus defectos. Los dos siguientes pasos están hechos para que el individuo trate de reestablecer lo más sanamente sus relaciones con la gente que lo rodea. Pues estas se vieron dañadas por su adicción. En los pasos diez y once, el individuo acepta con humildad lo que él es y le pide fortaleza a su Poder Superior para lograr dejar el control. Y en el último paso se busca que el movimiento crezca.

### **3.7. Las Doce Tradiciones De Alcohólicos Anónimos**

A continuación aparecen las Doce Tradiciones de A.A., de manera comparativa, la llamada "forma breve", que en la actualidad es de uso general. Esta es una versión condensada de la "forma larga" original que se publicó por primera vez en 1945.

1- Nuestro bienestar común depende de la unidad de A.A.	<i>1- Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A.</i>
---	--

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

<p>2- Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso que puede manifestarse en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.</p>	<p>Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso que puede manifestarse en la conciencia de nuestro grupo.</p>
<p>3- El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar la bebida.</p>	<p><b>Nuestra comunidad debe incluir a todos los que sufren de alcoholismo.</b> Por eso no podemos rechazar a nadie que quiera recuperarse. Ni debe el ser miembro de A.A. depender del dinero o de la conveniencia. Cuando dos o tres alcohólicos se reúnan en interés de la sobriedad, podrán llamarse un grupo de A.A. con tal de que, como grupo, no tenga otra afiliación.</p>
<p>4- Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a A.A., considerado como un todo.</p>	<p>Con respecto a sus propios asuntos, todo grupo de A.A. debe ser responsable únicamente ante la autoridad de su propia conciencia. Sin embargo, cuando sus planes afecten el bienestar de los grupos vecinos, se</p>

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

	<p>deben consultar con los mismos.</p> <p><i>Ningún grupo, comité regional o miembro, debe tomar ninguna acción que pueda afectar de manera significativa a la Comunidad como un todo,</i> sin discutirlo con los Custodios de la Junta de Servicios Generales.</p> <p>Referente a estos asuntos, nuestro bienestar es de altísima importancia</p>
<p>5-Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.</p>	<p>Cada grupo de A.A. debe ser una entidad espiritual con un solo objetivo primordial: el de llevar el mensaje al alcohólico que aún sufre.</p>
<p>6- Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.</p>	<p>Los problemas de dinero, propiedad y autoridad nos pueden fácilmente desviar de nuestro objetivo espiritual, somos por lo tanto, de la opinión de que cualquier propiedad considerable de bienes de uso legítimo para A.A. debe incorporarse y dirigirse por separado, para así diferenciar lo material de lo espiritual..</p>

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

<p>7- Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.</p>	<p>Un grupo de A.A. como tal, nunca debe montar un negocio. Las entidades de ayuda suplementaria, tales como los clubes y hospitales que suponen mucha propiedad o administración compleja, deben incorporarse separadamente, de manera que, si es necesario, los grupos las puedan desechar con completa libertad. Por eso, estas entidades no deben utilizar el nombre de A.A. La responsabilidad de dirigir estas entidades debe recaer únicamente sobre quienes las sostienen económicamente. En cuanto a los clubes, normalmente se prefieren directores que sean miembros de A.A. Pero los hospitales, así como los centros de recuperación, deben operar totalmente al margen de A.A. y bajo supervisión médica. Aunque un grupo de A.A. puede cooperar con cualquiera, esta</p>
--	---

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

	<p>cooperación nunca debe convertirse en afiliación o respaldo, ya sea real o ficticia. Un grupo de A.A. no puede vincularse a nada.</p>
<p>8.-A.A. Nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.</p>	<p>A.A. debe mantenerse siempre no profesional. Definimos el profesionalismo como la ocupación de aconsejar a los alcohólicos a cambio de una recompensa económica. Pero debemos emplear a los alcohólicos en los casos en que se ocupen de aquellos trabajos para cuyo desempeño tendríamos, de otra manera, que contratar a gente no alcohólica. Estos servicios especiales pueden ser bien remunerados. Pero nunca se debe pagar por nuestro acostumbrado trabajo de Paso Doce.</p>
<p>9-A.A. como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.</p>	<p>Cada grupo debe tener un mínimo de organización. La dirección rotativa es la mejor. El grupo pequeño puede elegir su secretario, el grupo grande su comité rotativo y los grupos de una</p>

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

extensa área metropolitana, su comité central o de Intergrupos que a menudo emplea un secretario asalariado de plena dedicación. Los Custodios de la Junta de Servicios Generales constituyen efectivamente nuestro Comité de Servicios Generales de A.A. Son los guardianes de nuestra tradición y los depositarios de las contribuciones voluntarias de los A.A. a través de los cuales mantenemos nuestra Oficina de Servicios Generales. Tienen la autoridad conferida por los grupos para hacerse cargo de nuestras relaciones públicas en forma global y aseguran la integridad de nuestra publicación "A.A. El Mensaje". Todos estos representantes deben guiarse por el espíritu de servicio, porque los verdaderos líderes de A.A. son solamente los fieles y experimentados servidores de la Comunidad entera.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

	Sus títulos no les confieren ninguna autoridad real, no gobiernan. El respeto universal es la clave de su utilidad.
10- A.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.	Ningún miembro o grupo nunca debe, de manera que pueda comprometer a A.A., manifestar ninguna opinión sobre cuestiones y polémicas ajenas, especialmente las que tengan que ver con la política o la religión. Los grupos de A.A. no se oponen a nadie. Con respecto a estos asuntos, no pueden expresar opinión alguna.
11-Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.	Nuestras relaciones con el público en general deben caracterizarse por el anonimato personal. Opinamos que A.A. debe evitar la propaganda sensacionalista. No se deben publicar, firmar o difundir nuestros nombres o fotografías, identificándonos como miembros de A.A. Nuestras relaciones públicas deben guiarse por el principio de la atracción en vez de la

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

	promoción. Nunca tenemos la necesidad de alabarnos a nosotros mismos. Nos parece mejor dejar que nuestros amigos nos recomienden.
12.- El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.	12.- Finalmente, nosotros los Alcohólicos Anónimos creemos que el principio de anonimato tiene una inmensa significación espiritual. Nos recuerda que debemos anteponer los principios a las personalidades; que debemos practicar una verdadera humildad. Todo esto a fin de que las bendiciones que conocemos no nos estropeen; y que vivamos en contemplación constante y agradecida de El que preside sobre todos nosotros.

*"Ninguna otra asociación de hombres y mujeres ha tenido nunca una necesidad más urgente de eficacia continua y unión permanente. Nosotros los alcohólicos vemos que tenemos que trabajar juntos y conservarnos unidos o de lo contrario la mayoría de nosotros pereceremos."*<sup>61</sup>

<sup>61</sup> Ibidem, p.20.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

“Las Doce Tradiciones” son un conjunto de principios que fueron adoptados por el movimiento de AA en la Primera convención Internacional de Cleveland, en el mes de junio de 1950. El objetivo de las mismas es asegurar la supervivencia y el desarrollo de millones de grupos que comprenden la sociedad de Alcohólicos Anónimos. Son Principios de Convivencia de los grupos, por medio de los cuales se busca que la unidad de los medios predisponga la concordancia de las voluntades, a través de la práctica y la aceptación de los principios de supervivencia y desarrollo de los grupos contenidos en “Las Doce Tradiciones”.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

**Capítulo IV**

**Un Acercamiento al Comportamiento de los Adictos al Amor**

**4.1.¿ Por qué la interacción social cotidiana es tan importante para la sociología?**

Guiddens dice que nuestras rutinas cotidianas y las interacciones en las que estamos inmersos nos sumergen, estructuran y modelan. Es decir, que podemos aprender mucho de nosotros mismos como seres sociales y sobre la vida social estudiando estas rutinas.

Por otro lado, el estudio de la interacción social de la vida cotidiana ilumina aspectos significativos de los sistemas e instituciones sociales más amplios." *Todos los sistemas sociales a gran escala, de hecho, dependen de modelos de interacción social en los que estamos inmersos en el curso de nuestra vida diaria.*<sup>62</sup>

De allí la importancia que tiene el análisis de ciertas características y comportamientos que tienen los adictos al amor-pasión.

---

<sup>62</sup>Giddens , A. Sociología. Op.cit..p.124.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

#### 4.2. Personalidad dependiente.

La Organización Mundial de la Salud define el trastorno de la personalidad dependiente de la siguiente manera: *"El trastorno de la personalidad dependiente se caracteriza por una dependencia pasiva prevalente de otras personas para tomar decisiones en la vida, tanto las importantes como las menores. Hay gran temor al abandono, sentimiento de desamparo e incompetencia, complacencia pasiva con los deseos de los mayores y de los demás y una débil respuesta a las demandas de la vida cotidiana. La falta de vitalidad puede hacerse evidente en las esferas intelectual o emocional. A menudo hay tendencias a transferir la responsabilidad a los demás. Las personas que sufren trastornos de dependencia tienen personalidad: asténica, inadecuada, pasiva, derrotista."*<sup>63</sup>

El comportamiento de un individuo dependiente aún sigue amoldado a las expectativas infantiles: en esencia, el sujeto desea encontrarse bajo el cuidado de otras personas. Su conducta toma la forma de vínculos francamente pegajosos, e incluso parasitarios y de una sumisión a los deseos de los demás.

<sup>63</sup> Clasificación estadística internacional de enfermedades y problemas relacionados con la salud, Décima revisión. Volumen 1. Lista de categorías. Ed. OMS Y PAO. P.221.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

La gente dependiente se deja llevar hacia ocupaciones y relaciones matrimoniales que sean de tipo protector y poco exigentes. Por lo general estas personas se adhieren a la gente y solamente hacen concesiones con el objeto de recibir algo a cambio y de proteger su propia posición dependiente.

Los individuos que son dependientes suelen actuar con sumisión y obediencia con objeto de conservar a las demás personas a su lado. Se comportan de manera afectuosa y de admiración con sus protectores. En muchos casos esto es una técnica de control afectiva.

Debido a que la persistencia de una conducta dependiente en el individuo durante la edad adulta no es tolerada abiertamente, la expresión de este comportamiento tiende a ser disfrazada. Sin embargo, las evidencias de dicha dependencia son fáciles de poner al descubierto. Por ejemplo constituye uno de los componentes principales del amor, según la definición que de este se hace en las canciones populares, las novelas y la televisión. Al ser analizadas, es posible ver que muchas de las relaciones interpersonales, que aparentemente están cimentadas sobre un sentimiento de afecto mutuo, en realidad están fundadas sobre una satisfacción recíproca de estas necesidades de dependencia.

#### **4.3. Los codependientes y su interacción social.**

Los codependientes comprometen su integridad y sus valores para evitar el rechazo y el enojo de las otras personas. Son muy sensibles a los sentimientos de los demás y por lo general, adoptan los mismos sentimientos, suelen soportar situaciones perjudiciales por mucho tiempo, dejan de lado sus intereses y pasatiempos personales para hacer lo que los demás desean, aceptan el sexo como sustituto del amor y tienen dificultad para identificar sus sentimientos, minimizan, alteran o niegan sus sentimientos, se perciben a sí mismos como personas que son completamente desinteresadas, dedicadas al bienestar de los demás. También juzgan con dureza sus propias acciones, palabras y pensamientos como si nunca fueran suficientemente buenos, se apenan al recibir reconocimientos, elogios y regalos, valoran más la aprobación de los demás respecto a sus sentimientos, pensamientos y comportamientos que su propia auto-aprobación.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

**4.4. La familia.**

A lo largo del libro Las Mujeres Que Aman Demasiado, Norwood expone que la adicción a las relaciones destructivas se debe en parte a la repetición de un patrón de conducta aprendido en el seno de la familia generalmente disfuncional, que tienen uno o más de los siguientes rasgos:

Abuso de alcohol y/o drogas prescritas o ilegales; conducta compulsiva, como por ejemplo, una forma compulsiva de comer, de trabajar, limpiar, jugar, hacer dieta... ; maltrato del cónyuge y/o de los hijos; conducta sexual inapropiada por parte de uno de los progenitores para con un hijo o hija desde la seducción hasta el incesto; lapsos prolongados en que los padres rehusan hablarse; padres que tienen actitudes o principios opuestos o que exhiben conductas contradictorias que compiten por la lealtad de los hijos; padres que compiten entre sí o con sus hijos; cuando uno de los progenitores no puede relacionarse con los demás miembros de la familia y por eso los evita activamente, al tiempo que los culpa por esa efusividad; rigidez extrema con respecto al dinero, la religión, el trabajo, el uso del tiempo, las demostraciones de afecto, sexo, la televisión, el trabajo en casa, los deportes, la política, una obsesión por alguno de estos temas puede impedir el contacto o la

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

intimidad, porque el énfasis no se coloca en relacionarse sino en atacar las reglas.

A menudo los padres que fundan estos hogares tienen patologías complementarias. De esta manera cada uno luchara por controlar la adicción del otro. Con frecuencia apunta la autora, los padres se equilibran mutuamente en formas dañinas. Ejemplo: una madre sobreprotectora con un esposo irascible que tiende al rechazo, así que la conducta de cada uno de ellos, hace que mutuamente se relacionen de manera destructiva con los hijos.

Ahora bien la repetición de este patrón aprendido en la infancia se debe a que *"cuando las experiencias de la niñez son particularmente dolorosas, a menudo nos vemos obligados inconscientemente a recrear situaciones similares durante toda la vida, en un impulso de obtener el control sobre ellas."*<sup>64</sup>

---

<sup>64</sup>Norwood, Robin. Las mujeres que aman demasiado. Argentina . Ed . Vergara.p.31.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

**4.5. Como la educación influye en la conducta dependiente.**

Los individuos que son dependientes, por lo general en su infancia sufrieron lo que Françoise Dolto denomina una perversión en su educación, es decir,<sup>65</sup> el crecimiento del niño sufre una interrupción que lleva al infante a una regresión o algo que va en sentido contrario al crecimiento.

*"Cuando hablé de perversión, hablé de todo lo que en educación, no va en el sentido del progreso y del desarrollo de un niño".<sup>66</sup>*

Estas son algunas de las perversiones que señala la autora que pueden provocar una regresión en el desarrollo del niño:

Cuando se educa a un niño para beneficio y satisfacción propia con prohibiciones y vigilancia constante, el educador no educa, sino que controla a los niños que tiene a su cargo y los somete a su ley y deseo, orientándolos hacia el placer que podrían dar a los padres, al estimularlos para que sean completamente francos y sinceros, en lugar de guiar su educación para sí mismos.

<sup>65</sup> Según la acepción que la autora le da a este concepto.

<sup>66</sup> Dolto, Françoise. La educación en el núcleo de la familia. Buenos Aires. Editorial. Paidós.p. 105.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Para Françoise Dolto no hay peor acontecimiento que la alienación del niño por el deseo de la madre o de cualquier otro adulto, porque implica que este se traicione a sí mismo.

*"Un niño sigue las exhortaciones angustiadas de una madre, la ama pero la deshonra. Si le complace no corriendo riesgos, traiciona la vida que lo empuja a hacerse autónomo y responsable de sí mismo, y que implica asumir riesgos, y el primero de los cuales es desobedecer a una madre que le pervierte con su angustia".<sup>67</sup>*

El niño que complace totalmente los deseos de sus padres, o cualquier otro adulto, renuncia a formarse como un ser autónomo, con sentido crítico, responsable de sí mismo y dispuesto a asumir riesgos a lo largo de su vida, en su lugar se vuelve un ser dependiente que lo único que sabe hacer es complacer a los demás por el resto de sus días , carente de todo proyecto propio.

---

<sup>67</sup>-Ibidem.105.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

#### **4.6. La Gestación de la conciencia aislada en el abuso.**

La mayoría de las personas que militan en un grupo de autoayuda han sufrido en la infancia algún tipo de abuso ya sea físico, emocional, sexual, intelectual o espiritual. Razón por la que en la etapa adulta, a menudo se ven atrapados en situaciones negativas que afectan su salud física y mental y el bienestar de otros.

*"Como infantes, nuestra identidad así como nuestra relación con nuestro Poder Superior, nosotros mismos y los demás, fueron dañadas cada vez que sufrimos algún tipo de abuso y nos abandonaban. Sentimos vergüenza y naturalmente temimos que estas situaciones se repitieran, sin embargo, permitimos que nuestro sentido de bienestar y lo que somos fuera moldeado por aquellos que nos abandonaron o abusaron de nosotros (as). Como niños no teníamos otra opción.*

*En la medida en que continuamos sufriendo abuso o abandono, nuestro miedo y vergüenza se intensificaron; nos alejamos cada vez más de nosotros mismos. A través del tiempo casi siempre sin darnos cuenta, nuestros abusadores se convirtieron en nuestro Poder Superior. Aprendimos a temer su autoridad. En la medida en que la negligencia y el abandono continuaron, se disminuyó la posibilidad de desarrollar una relación satisfactoria con*

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

*nuestro poder superior, con los demás y con nosotros mismos.”<sup>68</sup>*

Por lo general, el sujeto con el tiempo aprendió a aliviar el miedo y la vergüenza que sentía ante el abuso, controlando o evitando a los demás. Transportando sus conflictos emocionales, algunas actitudes y varios patrones aprendidos en su núcleo familiar, que le ayudaron a sobrevivir en la infancia a su vida adulta, la mayoría de las veces de manera inconsciente.

*“En nuestras relaciones adultas, nos guardamos temerosos de cualquier señal de vergüenza, abuso o abandono. Nos convertimos en manipuladores o evitamos a las personas y a las circunstancias. Este miedo puede crecer hasta ser mayor que la vergüenza misma; forma cimientos bastante tambaleantes para las relaciones. Continuamos atrayendo a otros hacia nosotros con la esperanza de tener intimidad, pero cuando se acercan demasiado, los alejamos debido a nuestro miedo a la vergüenza”<sup>69</sup>*

La vida de los codependientes gira alrededor de la evasión y del control, tienden a tratar de manipular a las personas que los rodean, gestándose de esta manera la Conciencia Aislada, debido a que la

---

<sup>68</sup> Literatura de CODA. Codependientes Anónimos, México. 2000. P.12.

<sup>69</sup> *Ibidem*.p.13.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

mayoría de las veces el codependiente trata de manipular la vida de las personas que conviven con él, estas tienden a alejarse del sujeto controlador ( es decir el codependiente) y a vivir su vida en contra de los deseos de este. Por otro lado el codependiente siempre buscará inconscientemente a alguien que lo abandone o abuse de él de alguna manera, reafirmando la idea que este tiene de que se encuentra solo y de que nadie lo comprende.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

Capítulo V

**Adictos a las Relaciones Destructivas**

**5.1. El grupo de autoayuda de adictos a las Relaciones Destructivas.**

Los grupos anónimos de autoayuda han tenido un crecimiento vertiginoso en los últimos años. La aplicación del programa de recuperación de Alcohólicos Anónimos se ha extendido para tratar otro tipo de adicciones como: ludopatías, infectados de VIH, fobias, neurosis, sexoadicciones y a personas que aman demasiado, por mencionar algunas adicciones.

Los grupos funcionan con el antiguo modelo de Alcohólicos Anónimos, que se basa en "Los 12 Pasos" y "Las 12 Tradiciones" que son fundamentales para el funcionamiento de la terapia. Actualmente existen en el mundo grupos anónimos de autoayuda dedicados a combatir la adicción al sexo y al amor como: *Sexólicos Sexual Compulsives Anonymous (SCA)*, *Sex Addicts Anonymous (SAA)*, *Sexual Recovery Anonymous (SRA)*, *SLAA (Adictos al Sexo y al Amor Anónimos) - en Español*, *Sex & Love Addicts Anonymous (SLAA) - in English*, *SLAA - em Português*, *S-Anon International Family Groups*, *Renewal from Sexual Addiction (RSA)*.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

En países tanto del primer mundo como del tercer mundo como son : Alemania, Argentina, Australia, Austria, Brasil, Bulgaria, Canadá, El Salvador, España, Estados Unidos de América, Filipinas, Francia, Ghana, Guam, Holanda, India, Inglaterra, Islandia, Irlanda, Israel, Japón, Luxemburgo, Nueva Zelanda, Pakistán, Puerto Rico, Salomón (Islas), Singapur, Suiza, Tailandia, Taiwán (Formosa), Tanzania, Trinidad y Tobago.

En México también existe una fraternidad anónima que se dedica no sólo a atender las adicciones al amor, sino las relaciones destructivas que el ser humano puede establecer con su sociedad, su nombre es: A.R.R. Adictos a las Relaciones Destructivas. Pero dejemos que esta asociación se defina así misma:

*"Relaciones Destructivas, A. C. es un organismo no gubernamental, que busca presentar alternativas a algunos de los problemas característicos de nuestra sociedad de finales de siglo: la crisis de la familia (incapacidad para establecer relaciones duraderas, divorcios, abandonos, infidelidades, etc.) y su consecuente impacto en la proliferación en el consumo de alcohol, violencia, abandono del individuo, maltrato físico y emocional, entre otras."*<sup>70</sup>

<sup>70</sup> Literatura de Adictos a las Relaciones destructivas. (A.R.R.). México. 2000. pp.18.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

La Asociación realizó su primera reunión pública en octubre de 1987 y se estableció formalmente como entidad jurídica en agosto de 1992, siendo la Directora y apoderada legal la Lic. Guadalupe González Macías.

A.R. R. (Adictos a las Relaciones Destructivas) es una fraternidad cuyo fundamento son "Los Doce Pasos" y "Las Doce Tradiciones", que conjuga el modelo patrocinado por Alcohólicos Anónimos con el propio, que se desarrolla en tres fases:

A) - Autoconocimiento: En esta fase, la Asociación apoya al individuo para que realice un proceso de autoexploración y pueda entender qué sucede con él o ella y con su entorno. El ambiente de empatía, comprensión, seguridad y confianza en las Unidades Terapéuticas, permite a la persona expresar abiertamente lo que va descubriendo.

B) - Identificación de Conductas Destructivas y Autodestructivas: en esta fase el individuo identifica las conductas que han determinado su manera de relacionarse y comprende la necesidad de modificar los patrones de conducta.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

C) - **Compromisos de Acción Constructiva:** En esta fase el individuo se entrena para enfocar su atención en logros y habilidades, fortaleciendo su autoestima y confianza en sí mismo y reaprendiendo patrones de conducta constructivos.

**5.1. 1. Actividades del grupo.**

En estos doce años, sus actividades se han articulado en torno a tres ejes:

- 1- Resolver el problema común de relaciones destructivas mediante el intercambio de experiencias
- 2- Propiciar el desarrollo del individuo para que sea capaz de desarrollar una vida tranquila y productiva.
- 3- Prestar servicio de orientación a personas con problemas de relaciones destructivas.

El objetivo del Modelo de Atención es apoyar al individuo, la pareja y la familia en su crecimiento emocional, de manera que puedan hacer frente a sus problemas de manera autónoma, responsable, clara y organizada así como a las dificultades y obstáculos posteriores que se les presenten.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

La Asociación está integrada por seis unidades terapéuticas ubicadas en locales que cuentan con áreas habitacionales, comedores, salas de juntas y líneas telefónicas de atención ininterrumpida las 24 horas del día los 365 días del año. Los servicios que brinda la Asociación son: terapia emocional gratuita, asesoría jurídica para los miembros de la Asociación que lo requieran y servicio de comedor para las personas que asisten a la terapia.

La Asociación cuenta con dos unidades de población mixta (Atenas y Veracruz), una de jóvenes (entre 13 y 20 años, en Atenas) y tres de población femenina (Iztapalapa, Xola y Cuautitlán).

A.R.R. es una sociedad de ayuda mutua, abierta a personas de cualquier edad o inclinación sexual. Entre sus miembros se encuentran tanto los que experimentan una necesidad compulsiva al amor, como aquellos que tienen el apego desesperado a una sola persona.

Todos los miembros tienen en común un patrón obsesivo/compulsivo, de tipo emocional a través del cual las actividades y las relaciones se vuelven cada vez más destructivas y afectan a todos los aspectos de su vida la carrera, la familia y el concepto de amor propio.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

La terapia se sostiene a través de las aportaciones voluntarias de los miembros y es gratuita para aquellos que lo necesitan.

Como fraternidad, A.R.R. no opina sobre temas ajenos y evita las controversias. No está vinculada a ninguna otra asociación, movimiento o causa, religiosa o secular. Sin embargo, a sus miembros los reúne un objetivo común: el deseo de mejorar su relación con ellos mismos, la familia o en el ámbito laboral, además de la recuperación de la adicción al sentimiento amoroso.

En la asociación se protege con especial cuidado el anonimato de sus miembros. Además, de que se trata de evitar atraer la curiosidad indebida de los medios de comunicación hacia A.R.R. en su conjunto. Sin embargo sus miembros no se han olvidado de realizar constantemente una labor de difusión sobre el programa de recuperación que ofrece el grupo a la sociedad.

Para hacer más eficaz su tarea acuden constantemente a centros de salud, escuelas, universidades, mercados, centros deportivos y culturales, radio, televisión y prensa para transmitir sus experiencias. En 1996, realizaron una Junta Pública a la que asistieron alrededor de 6,500 personas.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

**5.1.2. El papel de A.R.R. ante la sociedad.**

En distintas ocasiones A.R.R. se han reunido con autoridades como la Procuraduría General del Distrito Federal, el DIF, Delegaciones Políticas, IMSS, Comisión Nacional de los Derechos Humanos y otras instancias para concertar acciones contra la Violencia Intrafamiliar.

En febrero de 1999 fueron invitados por la Secretaría de Gobernación para participar en el diseño y redacción del Programa Nacional Contra la Violencia Intrafamiliar (PRONAVI 1999-2000). Y en agosto de este mismo año, el Gobierno del Distrito Federal, a través de la Secretaría de Desarrollo Social se invitó a (A.R.R.) a formar parte del Registro de Organizaciones Sociales que trabajan en la Prevención y Atención de la Violencia Familiar, solicitándoles, así mismo, la atención de personas que acuden a sus centros a denunciar casos de Violencia Familiar.

**5.1.2. Como surgió el grupo.**

La fundación del grupo fue inspirada por el libro de Las Mujeres que aman demasiado de Robin Norwood, en donde se delimitan las características, el origen y las consecuencias que tiene "amar demasiado."

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

**5.2. 1. El deseo común.**

En todos los grupos de autoayuda existe un problema común generado por el mismo deseo. (Ya sean las incontrolables ganas de comer, beber o fomicar... que experimentan los sujetos.) Las experiencias de todos los integrantes de la asociación giran alrededor de la problemática de no poderse controlar ante este deseo común. La identificación surge entre todos los sujetos que conforman el grupo siendo indispensable que todos los individuos que se quieran incorporar a determinado grupo no difieran de este deseo, pues de ser así no se sentirán ni identificados, ni integrados dentro de la asociación. El deseo común funge como el principal elemento de cohesión, debido a que los grupos de autoayuda contienen una población muy heterogénea, en estos no importa el status social, la edad, raza, nivel cultural, estado civil, sexo, o las diferentes formas que tenga el individuo de ejercer su sexualidad. Por lo enunciado anteriormente se puede comprender el porqué los grupos de autoayuda están divididos de acuerdo a la misma problemática (pérdida de control) ante un deseo específico. Es por esta causa que existen grupos de autoayuda para la recuperación de una adicción en especial. De allí que haya alcohólicos, drogadictos, sexoadictos o adictos por Internet anónimos. Aunque las experiencias que viven los

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

integrantes de los diferentes grupos sean similares y que los diversos grupos se rijan principalmente por "Las Doce Tradiciones" y "Los de Doce Pasos" de AA. Cada individuo debe de buscar el grupo de autoayuda más adecuado para tratar su dependencia.

*"El hecho de tener un problema común, el alcohol o la droga, ayuda al establecimiento del contacto entre el recién llegado y el veterano. Este último, al abstenerse de la droga y del alcohol, muestra de paso al primero que el esfuerzo que de él se exige no es imposible".<sup>71</sup>*

#### **5.2.2. Pérdida de control.**

El individuo después de llegar a una situación límite, debido a su adicción, concluye que ya no puede más con la manera en la que vive y comienza a buscar ayuda terapéutica. En muchas ocasiones las personas que acuden a los grupos de autoayuda, ya tenían informes del grupo o una idea muy vaga de cómo funciona la terapia. Pero no fue hasta que se vieron en una situación verdaderamente insoportable que acudieron a dichos lugares.

---

<sup>71</sup> Durand , Jacques. Psicoterapia sin psicoterapeuta. Madrid. Editorial. Marova. 1974 P.33.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

*"Como en el caso del alcoholismo, a la obsesión mental que nos empuja a volver una y otra vez al patrón destructivo sólo la puede vencer la decisión de pedir ayuda a alguna forma de poder exterior a uno mismo. Por regla general, llegamos a adquirir y mantener consciencia de que ese poder existe, tan sólo cuando vemos que el sufrimiento llega al extremo de amenazar nuestra propia vida." <sup>72</sup>*

La admisión de derrota ante las adicciones, se produce normalmente cuando el sujeto que las padece comprueba que su vida se limita cada vez más a relaciones o situaciones que sólo le causan un mayor sufrimiento, mientras que las satisfacciones que le provocaba su adicción se encuentran fuera de su alcance. El comienzo aunque es sencillo no es fácil, por que el individuo debe admitir que ha perdido el control de la situación, que carece de poder para dominarse ante su adicción, es decir, debe derrotarse ante su adicción, aceptar que sin ayuda, no podrá superar su dependencia. En muchas ocasiones el sujeto que comienza a asistir a las reuniones de un grupo de autoayuda niega la existencia del problema. Atraviesa por una etapa

---

<sup>72</sup> Literatura de S.L.A.A. (adictos al amor y al sexo), Estados Unidos. 20000. ¿Cómo empezar?, p.4.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

de autoengaño, comienza por tratar de justificar su adicción o a negar el padecimiento de la misma:

*"Mi caso no es tan grave como el de la gente que va a las reuniones"; " no soy adicto porque pertenezco a una buena familia"; "Una vez más no hace daño" ...<sup>73</sup>*

Cuando el individuo admite que no tiene el control de la situación es cuando comienza a darse cuenta que es necesario que se integre a la terapia pues de lo contrario su dependencia lo podría llevar hasta su propia muerte. Este rompimiento con el control que la persona cree tener sobre las situaciones y las personas, muchas veces sucede cuando al escuchar las experiencias de los integrantes del grupo de autoayuda toma conciencia de que está repitiendo patrones aprendidos en su infancia. Esto se debe según Robin Norwood a que *"cuando las experiencias de la niñez son particularmente dolorosas, a menudo nos vemos obligados inconscientemente a recrear situaciones similares durante toda la vida, en un impulso de obtener el control sobre ellas."*<sup>74</sup>

---

<sup>73</sup> Ibidem.p.4.

<sup>74</sup>Norwood , Robin. Op.cit.p.31.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

En todos los grupos de autoayuda existe el reconocimiento de un poder externo al que los integrantes del grupo llaman **PODER SUPERIOR**. En los tres primeros pasos del programa de Alcohólicos Anónimos, que como ya se mencionó antes es el modelo de los demás grupos de autoayuda, se encuentran la pérdida de control, primero que nada hacia la adicción:

1- Admitimos que éramos impotentes sobre otros y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

Y posteriormente la entrega de este control a un Poder Superior que no se encontraba en ellos.

2- Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría devolvernos el sano juicio.

3- Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.

El rompimiento del control dentro de los grupos de autoayuda se debe a la conmoción que provoca en el sujeto las experiencias compartidas dentro del grupo. Pues desde el momento en que el sujeto admite que necesita ayuda y asiste al grupo, está quebrando la estructura de control. Posteriormente, cuando acepta que hay un Poder Superior a él que controla su vida, logra liberarse de una carga enorme, pues logra

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

darse perfectamente cuenta que "él no es el ombligo del mundo" y que tampoco es perfecto, adquiriendo la humildad suficiente para aceptarse tal cual es.

*"Nos damos cuenta que nuestro control y evasión ya no funcionará y que los demás ya no serán responsables por nuestra felicidad y bienestar. Comprendemos que jugar a ser Dios o dar el poder de Dios a otros es doloroso, de breve duración y finalmente, autodestructivo, obtenemos un mejor o nuevo entendimiento de un poder más grande que nosotros. Hasta que volcamos nuestra atención emocional hacia Dios, seguimos limitados por nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos codependientes."<sup>75</sup>*

**5.2.3. La aceptación de nuestros límites y capacidades.**

El reconocimiento de sus deseos dentro del grupo, es el primer paso para que el individuo comience a tomar conciencia de sus límites y alcances como ser humano.

---

<sup>75</sup>Literatura de Codependientes, CODA, México, 2000, p.24.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

El individuo empieza a aceptar sus límites (hasta dónde le es posible intervenir para que se detenga o se lleve a cabo determinada acción) y alcances (cuáles son sus capacidades reales) para conseguir lo que desea.

***5.2.4. Con bases a sus límites y capacidades, el hombre modifica su realidad.***

El verdadero conocimiento y aceptación de los límites y alcances que los individuos van adquiriendo (en el transcurso de la terapia) y la valoración de sus propias experiencias, abren el camino para que el individuo comience a tomar en cuenta alguna de las diversas alternativas que las experiencias de personas más adelantadas en su proceso de curación, practicaron en una problemática similar a la que éste está viviendo.

El sujeto va aprendiendo a discernir la realidad de su deseo y a decidir y actuar de acuerdo con su realidad, al admitir que él no tiene el poder de transformar su realidad, que sólo puede modificar su forma de relacionarse con ésta, cambiando sus actitudes y efectuando diversas acciones.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

**5.3. ¿Qué es el síndrome de abstinencia?**

El síndrome de abstinencia es un proceso por el que atraviesan los miembros del grupo al interrumpir sus actividades adictivas. Este produce una serie de síntomas a nivel: físico, mental y emocional que es imposible eludir, pues es una de las etapas por la que todo adicto pasa antes de lograr estabilidad en su proceso de recuperación y que por lo tanto no tiene más remedio que aceptar.

Muchos de los síntomas son tan dolorosos y molestos como los que causa el síndrome de abstinencia del alcohol o el de las drogas, como son: la ansiedad, miedos, deseos de suicidio, sentimientos de fracaso y obsesiones con el envejecimiento, las enfermedades y la muerte, depresiones, enfados y el empeño en no aceptar la realidad.

**5.3.1. La experiencia del síndrome de abstinencia.**

Cuando se interrumpe la conducta adictiva, el sujeto comienza a experimentar el llamado síndrome de abstinencia, este se produce como resultado de los siguientes síntomas:

\* Un deseo incontrolable de dejarse arrastrar por conductas adictivas.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

- \* Un dolor físico inexplicable.
- \* Agotamiento o enfermedades físicas.
- \* La sustitución de unas adicciones por otras.
- \* Pautas irregulares en lo que a la comida y al sueño se refiere.
- \* Inseguridad y dudas sobre la propia persona.
- \* Desesperación y miedo.
- \* Pensamientos de suicidio.
- \* Deseos de aislarse de los demás.
- \* Pensamientos obsesivos.
- \* Tristeza y depresión .
- \* Sueños en los que las prácticas adictivas están presentes.
- \* Altibajos emocionales.
- \* Irritabilidad, ira o rabia.
- \* Obsesión con fantasías.
- \* Perplejidad o dificultad al tratar de concentrarse.
- \*Dudas sobre si conviene la militancia en un grupo de autoayuda o la recuperación.

Durante el síndrome de abstinencia salen a la superficie muchos de los pensamientos y miedos que durante tanto tiempo el sujeto había estado tratando de soslayar utilizando el sexo, el amor romántico o propiciando algún problema, no sabe qué es lo que debe de hacer...

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Percebe intensamente que algo le falta. Y al no poder evitar conmocionarse por sus miedos, sufre esta serie de trastornos por algún período.

*"El período del síndrome de abstinencia nos puede resultar muy incómodo a muchos. Nuestro cuerpo sufre cambios físicos inesperados: experimentamos altibajos emocionales que jamás hubiéramos imaginado posibles. Y sentimos, quizá por primera vez en nuestra vida, el vacío que habíamos tratado de llenar con nuestras adicciones."<sup>76</sup>*

El síndrome de abstinencia es una de las etapas más importantes por la que atraviesa el sujeto que está dentro del programa de un grupo de autoayuda. Porque aquí se define en gran medida la renuncia, retroceso o avance que este tiene en su proceso de recuperación.

*"El primer período de abstinencia sirve de catalizador para poder enfrentarnos a nosotros mismos, haciendo frente a los sentimientos que anulaba la adicción.*

---

<sup>76</sup> Literatura de S.L.A.A. (adictos al amor y al sexo), op.cit. La puerta de acceso a la libertad y el gozo.p.5.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

*"Puesto que esto equivale a cuestionar nuestro propio concepto de identidad personal y toda nuestra forma de relacionarnos con el mundo, el proceso puede resultar doloroso y difícil". <sup>77</sup>*

De allí que algunos grupos de autoayuda elaboren listas de herramientas, lemas y sugerencias para que sus militantes sobrelleven de la mejor manera esta etapa... Además de ofrecerles apoyo en el aspecto emocional como pudimos observar en la lista anterior:

*"Aislados, la tensión sería enorme, la tentación de volver a todo aquello una vez más sería intolerable y la creencia de que existe otro tipo de vida se debilitaría.*

*La comprensión y el apoyo de otros que han sufrido los dolores y las pruebas del síndrome de abstinencia nos ayuda a atravesar este período". <sup>78</sup>*

### **5.3.2. Actividades y apoyo del grupo.**

\*La elaboración cada día de un horario sencillo y bien estructurado.

---

<sup>77</sup> Ibidem.p.5.

<sup>78</sup> Ibidem.p.2.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

- \* Evitar el aislamiento. Telefonar a los miembros del grupo. telefonar al padrino o a la madrina. Conseguir los números de teléfono de otros miembros del programa. Tener la lista a mano. Llamarlos.
- \* Evitar a las personas, los lugares y las actividades que puedan disparar la adicción.
- \* Mantenerse en comunicación con el Poder Superior.
- \* Pedir a las personas del Programa con las que te sientes cómodo que te llamen.
- \* Si hay recaídas, no abandonar el programa. Empezar de nuevo. Renovar el compromiso con la recuperación.
- \* Asistir a treinta reuniones en treinta días.
- \* Acudir a un/a psicoterapeuta.
- \* Tirar a la basura cualquier objeto que pueda estimular la adicción: revistas, videos, contactos, números de teléfono, direcciones, fotos, cartas, etc. Si no te resulta posible deshacerte de ellos, entregar dichos objetos a tu padrino o a otro miembro del programa para que te los guarde.
- \* Escribir en tu diario. Preparar el primer paso del programa por escrito.
- \* Asistir a alguna reunión. Si no hay en el grupo que militas, ir a una reunión abierta de Alcohólicos Anónimos, Al-Anon, Comedores

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Compulsivos Anónimos, u otro programa de recuperación de los doce pasos.

- \* No tener miedo al decir que "no" ya que debes recordar que tienes el derecho a establecer límites para asegurar tu recuperación.
- \* Si te ves en situaciones peligrosas y no puedes evitarlas, pide ayuda aun miembro del programa.
- \* Procurar no recurrir a otras adicciones (cambio de adicciones), compulsión por la comida, las compras, el juego, las drogas, etc.
- \* Buscar una nueva ruta para ir al trabajo, a tu centro de estudios, o tu casa.
- \* Asistir a una iglesia, sinagoga o a otro lugar de culto. (Si crees en ello)
- \* Rezar, meditar, mantener un contacto consciente con tu Poder Superior.
- \* Evitar los medios de comunicación que no te convengan: TV, cine, vídeos, revistas, música, novelas, etc.
- \* Disfrutar de la compañía de familiares y de amigos con los que te sientas a gusto y que no pongan en peligro tu recuperación.
- \* Buscar un lugar o una persona de confianza con la que puedas llorar, expresar tu rabia, lamentarte. Con quien no tengas que reprimir tus sentimientos.
- \* Evitar pasar hambre, y los sentimientos de enfado, soledad y fatiga.
- \* Recordar que una cosa son los sentimientos y otra los hechos, no te

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

morirás a consecuencia de ellos.

\* Evitar los lugares que solías frecuentar cuando practicabas la adicción.

\* No empeñarse en intentar salvar una relación de pareja. Antes de plantearte la reconciliación, espera hasta que hayas pasado el síndrome de abstinencia.

Como se puede observar, las actividades y lemas que aparecen en la lista anterior están enfocados para lograr dos objetivos:

Evitar el aislamiento del militante y con ello un sentimiento de soledad.

Evadir por todos los medios posibles una recaída en la adicción. O que esta sea intercambiada por otra.

#### **5.4. Recaída**

Es la vuelta a la conducta adictiva, por muy breve que esta sea, las recaídas no "ocurren por casualidad". Los miembros que las han tenido dicen que obedecen a razones muy concretas y que conducen a la degradación de la persona. Habían olvidado que eran adictos y se confiaron demasiado. Estaban demasiado ocupados en las tareas cotidianas o con las relaciones sociales y olvidaron la importancia de abstenerse de ciertas conductas.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Permitieron que el cansancio se apoderara de ellos y sus defensas mentales y emocionales estaban muy bajas cuando les invadió el deseo de dejarse llevar por la adicción. De cualquier forma, no utilizaron la ayuda de la que disponían.

Habían soltado su salvavidas que es el programa de "Los 12 Pasos", eran deshonestos consigo mismos y con los demás.

A continuación expondré el modelo conceptual de la dependencia y la recaída. La probabilidad de una recaída depende de:

La existencia de situaciones de riesgo, definidas como "cualquier situación que por estar asociada a la adicción, en función de la experiencia que tiene el individuo, representa una amenaza para la percepción de autocontrol del mismo y, por tanto, aumenta la posibilidad de una recaída."

Tres cuartas partes de las recaídas están asociadas con tres categorías de situación de riesgo según <sup>79</sup>estados emocionales negativos, conflictos interpersonales y la presión social.

---

<sup>79</sup> Marlatt y Gordon, 1985.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

**5.4.1. Situaciones de alto riesgo externas.**

Asistencia a lugares asociados a la adicción; compañía de personas que fomenten la dependencia; momentos del día, de la semana y del mes, en los que el individuo se siente solo e incomprendido.

**5.4.2 Fisiológicas.**

Señales de abstinencia que le parecen al individuo nunca pasaran, dolor, estados emocionales adversivos.( tristeza, aburrimiento, enfado, etc.) o apetitivos (alegrías, excitación).

**5.4.3. Cognitivas**

Pensamientos positivos de la dependencia amorosa; sobre la necesidad de la dependencia amorosa para ser competente; la capacidad de control sobre la dependencia amorosa y sobre la indefensión ante la obsesión amorosa. Además de la minimización del problema y los pensamientos de injusticia, debido a que otros sí pueden hacer lo que ellos quieran referente a sus relaciones amorosas. En general excusas y justificaciones asociados al riesgo de la obsesión amorosa.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

## **5.5. El Apadrinamiento**

El apadrinamiento figura entre los instrumentos más importantes de la recuperación, junto con la asistencia frecuente a las reuniones y "Los doce pasos".

El padrinzago es un instrumento muy útil que le permite ver al sujeto con más claridad en qué consiste su adicción. Ya que lo orienta y le proporciona apoyo para que pueda enfrentarse con su patrón adictivo. Gracias al apadrinamiento los integrantes del grupo conocen nuevos modos de vivir en recuperación.

A medida que aumenta la sobriedad entre los miembros del grupo, la relación padrino-ahijado se presenta como una alternativa frente a la preocupación exacerbada que tienen por ellos mismos.

### **5.5.1. Padrino**

Un padrino es un integrante del grupo que orienta personalmente a otros miembros de la asociación que quieren aprender una nueva forma de vivir, aplicando el programa de recuperación.

El padrino no es un psicólogo, ni un confesor. El padrino es, de hecho, otro adicto. Como tal, no aconseja desde un terreno de superioridad

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

moral, pues solo comparte la experiencia que ha tenido al aplicar el programa de "Los 12 Pasos" en su vida. Los padrinos no son personas perfectas con programas perfectos, son humanos y como tales tienen dudas, al igual que los demás miembros. En consecuencia, los miembros que son sus ahijados deben de sentirse identificados con sus experiencias, tenerles la suficiente confianza para poder ser honestos y por ningún motivo deben buscar su aprobación o juicio.

Rara vez la recuperación tiene lugar en soledad. Cuando el adicto comienza a incorporar las experiencias de otros a su vida, su visión de la misma y de la recuperación se enriquece.

El adicto al pedirle a su padrino afecto, apoyo y orientación, aprende a ser sincero consigo mismo, logrando de esta manera integrarse al grupo. La paciencia y comprensión que muestra el padrino con su ahijado hace que desaparezca paulatinamente el temor que este tiene de ser condenado por sus actos y el sentimiento de vergüenza. Poco a poco el adicto se va arriesgando a mostrarse tal y como es ante su padrino. Este aumento de confianza hace posible que se beneficie de la ayuda de otro. La atención y aceptación que recibe, la va asimilando en su interior, lo que favorece su proceso de curación.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

El adicto con la ayuda del padrino, comienza a enfrentarse a sus problemas más comunes, a orientarse en las travesías difíciles por las que pasa como consecuencia de la interrupción de sus actividades adictivas.<sup>80</sup>

Tiene la oportunidad de explorar opciones que nunca se le hubieran ocurrido. Gracias a que el padrino le comparte su propia experiencia debido a que ha vivido situaciones semejantes a la suya, y pone un especial cuidado en no darle consejos. El padrino al escuchar las experiencias de otros adictos los ayuda sin tratar de curarlos e intenta comprenderlos sin juzgarlos.

### **5.5.2. Elección de padrino.**

El padrino ideal tiene una abstinencia firme con respecto a su patrón adictivo y está dispuesto a orientar a su ahijado a dar "Los Doce Pasos".

Los integrantes del grupo deben de buscar como Padrino a alguien al que "Los Doce Pasos" le hayan proporcionado sobriedad, libertad o alegría y que entienda en qué consiste el proceso de recuperación.

---

<sup>80</sup> Síndrome de abstinencia.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

Quizá sus cualidades son complementarias con la fase actual de crecimiento espiritual que tiene el miembro que busca la posibilidad de ser apadrinado.

El tiempo que el prospecto de padrino en potencia lleve en el programa, sean meses o años, es sólo una de las muchas características que el adicto debe tener en cuenta a la hora de elegir padrino.

He aquí alguno de los criterios que el adicto debe de tomar en cuenta para elegir padrino:

- \*¿Será esta persona lo suficientemente sincera conmigo para señalarme aquello que me niego a ver?
- \*¿Puedo confiarle mis secretos?
- \*¿Me encuentro cómodo es su compañía?
- \*¿Es capaz de comentarme sus propias experiencias en lugar de darme consejos?
- \*¿Está dispuesto a ayudarme a resolver mis problemas adictivos?
- \*¿Tiene a su vez padrino?
- \*¿El nivel espiritual de esta persona complementa al mío?
- \*¿Cómo trabaja los pasos?
- \*¿De cuánto tiempo dispone para hablar por teléfono y para el trato en

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

persona?

\*¿Son compatibles nuestros horarios?

Lo ideal es que el padrino en potencia tenga también padrino. Al igual que en tantos otros apartados en el proceso de recuperación, es primordial el poder identificarse con otros.

Es más probable que tenga más capacidad de comprensión una persona que a su vez conoce la experiencia del apadrinamiento, que una persona que carece de este apoyo. La mayoría de las veces, al adicto le tranquiliza ver que la persona a la que le pide ayuda, recibe a su vez la ayuda de otro.

El padrino ha de ser una persona con la que no existe ningún riesgo de relaciones adictivas, o posibilidad de juegos de coqueteo. Una pareja sexual en potencia dificultaría el propósito principal de la relación de padrinazgo, que es la recuperación a través del programa. A veces esto exige que el padrino y el ahijado sean del mismo sexo; otras veces que sean del opuesto.

La prudencia y el sentido común pueden ayudar en el proceso de selección. Una vez que el adicto tiene padrino, se compromete a

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

mantenerse en contacto continuo con él. La frecuencia en la que el adicto y su padrino se verán, se establece por común acuerdo de ambas partes, a medida que conocen sus necesidades individuales y sus posibilidades.

A veces la persona a la que el adicto le pide que sea su padrino no acepta; en esos casos, es aconsejable que este se apoye en su Poder Superior y busque a otra persona que sí tenga disposición de ser su padrino.

A medida que el adicto comienza a aplicar los principios espirituales del programa a su vida, es muy posible que quiera afianzar el programa ayudando a otro.

El apadrinamiento es una forma muy útil para que algunos adictos ayuden a otros en su recuperación y a la vez fortalezcan su propio proceso. Los miembros de adictos al amor y al sexo lo definen así:

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

*"Cuando otros nos piden ayuda, a medida que permitimos que las palabras de nuestro Poder Superior broten de nosotros, descubrimos que poseemos una capacidad de humildad que no conocíamos."* <sup>81</sup>

La experiencia del apadrinamiento, como sucede con tantas otras experiencias espirituales, deja huella. A medida que los adictos ven los efectos de la adicción al amor en la vida de otros, sus propios deseos de trabajar el programa de autoayuda aumentan. Ven su propia recuperación bajo un prisma nuevo.

*"Admitimos nuestro progreso y curación y estamos dispuestos a devolver al programa alguno de los beneficios que conseguimos."* <sup>82</sup>

Es también posible que el adicto, a la hora de examinar la posibilidad de convertirse en padrino, sea presa de un miedo terrible a la responsabilidad y al compromiso. Según diversas experiencias, el mismo acto de aceptar uno o más ahijados, constituye en sí mismo el medio más eficaz de superar esos miedos. Muchas veces el apoyo y la fe en el Poder Superior, es lo que le permite al adicto apadrinar a alguien que está dando los primeros pasos en el terreno espiritual.

---

<sup>81</sup> Literatura de S.L.A.A. Op.cit. Apadrinamiento, p.6.

<sup>82</sup> Ibidem, p.2.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

El padrino, al compartir su propia experiencia a un ahijado que está bajo el efecto de un síndrome de abstinencia semejante al que este padeció, hace unas cuantas semanas o meses atrás, y ver el progreso patente que su ahijado ha tenido, aprende a valorar la trascendencia que el programa tiene en sus vidas.

El padrino al transmitir el mensaje de recuperación del grupo de autoayuda se convierte en parte integrante del proceso de "Los Doce Pasos". Por muy difícil que el apadrinamiento le pueda parecer en un principio al adicto, a la larga se da cuenta de que otros se pueden beneficiar de su experiencia adictiva. La vergüenza y el aislamiento de su pasado se transforman en un medio inapreciable para que otros se puedan identificar y puedan intentar comenzar el proceso de recuperación.

Los padrinos se ven reflejados en sus ahijados. Estos, al aceptarlos con todos sus defectos y adicciones, forman parte de la familia humana.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

**5.5.3. Hay muchas clases de relaciones de padrinazgo en esta asociación.**

**A) Padrinos provisionales.**

Los padrinos provisionales son personas que están dispuestas a ayudar a otros durante breves periodos de tiempo. El apadrinamiento temporal es a menudo una solución apropiada para los recién llegados, o para personas que están alejadas de su propio grupo durante un cierto período de tiempo.

Esta medida permite a los ahijados en potencia tomar parte activa en el programa mientras que buscan un padrino más adecuado para un período más largo. Además, estos padrinos pueden preferir comenzar su servicio con un compromiso temporal corto.

**B) Apadrinamiento múltiple.**

Puede suceder que un determinado padrino no esté en condiciones de satisfacer todas las exigencias de recuperación de determinado adicto. Porque quizás comparte sólo de forma parcial los mismos patrones adictivos. El adicto debido a esto puede ser que necesite tener varios padrinos que estén versados en uno o en más aspectos de dichos patrones. También puede suceder que su padrino principal disponga

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

de una cantidad de tiempo muy limitada o tenga otras dificultades.

Por regla general, en ARR existe un número límite de padrinos que el adicto puede tener, en otros grupos por el contrario, el adicto puede tener un número ilimitado de padrinos.

Sin embargo en estos grupos, los miembros que utilizan la libertad de tener varios padrinos tienen la posibilidad de crear compartimentos estancos y de no querer arriesgarse a que un ser humano conozca todo lo referente a su persona. Pueden hacer acto de aparición comportamientos manipuladores tales como el secreteo o las medias verdades.

**C) Apadrinamiento mutuo.**

Otra alternativa es el coapadrinamiento o apadrinamiento mutuo, donde dos personas de mutuo acuerdo, establecen una relación de apadrinamiento en la que cada una de ellas orienta y pone su experiencia a disposición de la otra.

Esta alternativa se muestra especialmente útil en ausencia de miembros con períodos de sobriedad grandes, o cuando ambos

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

miembros tienen en su haber períodos largos de sobriedad.

***D) Apadrinamiento a distancia.***

Para los miembros que carecen de grupo o para aquellos que se encuentran a menudo alejados del hogar, tener un padrino a distancia puede ser un salvavidas en lo que a la recuperación se refiere. Mientras tanto, contactar con un intergrupo local, para pedirle que les ayude a buscar padrino en el área de su competencia, les puede ayudar a encontrar un padrino más adecuado.

***5.5.4. La disposición que se necesita para el apadrinamiento.***

Uno de los obstáculos más corrientes que se le pueden presentar a los miembros del grupo para que el apadrinamiento no resulte o les resulte difícil, es el no aceptar que el padrinzago nace meramente del interés por salir del aislamiento.

Debido a que el adicto cree que independencia es tener que resolver todos sus problemas sin contar con nadie, cae en la tentación de convertirse en artífice de su propia recuperación creyendo que se puede desempeñar solo. Pasando de lado los beneficios del padrinzago y olvidando que no es lo suficientemente independiente

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

con respecto a su adicción, como para ser capaz de verla o de reflexionar imparcialmente sobre ella. En su aparente independencia, muchos miembros del grupo se sienten incapaces de identificarse con otros. Quizá por que creen que su forma particular de adicción, revela una maldad tan singular que nadie estaría dispuesto a apadrinarlos. En muchas ocasiones por no comentar con otros su conducta adictiva, es posible que estos integrantes no le den al programa tiempo suficiente para solucionar sus necesidades y terminen por desertar.

La cohesión que el adicto puede tener al grupo, es el nivel de identificación que éste tenga con las experiencias de los individuos que lo integran. La identificación del adicto sólo se dará con alguien que comparta sentimientos semejantes y que haya superado conductas adictivas similares.

El posible aislamiento del adicto también puede proceder de un sentimiento de "estar por encima de todo". Algunos de los integrantes sacan defectos a cada posible padrino. La búsqueda de defectos no es algo exclusivo de los nuevos integrantes, sino que también se da en algunos veteranos. Ya que después de trabajar el programa durante un cierto tiempo, estos individuos llegan a pensar que nadie reúne los

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

requisitos necesarios para apadrinarlo, porque según ellos, la sobriedad de otros puede ser inferior a la suya en tiempo o calidad. Muchas veces algunos adictos se imponen así mismos el aislamiento, por no ser capaces de renunciar a viejos patrones de conducta o tienen miedo a que un padrino les pueda obligar a afrontar aquello que no quieren ver. Por otra parte, la posibilidad de intimidad estando sobrios emocionalmente, los aterroriza, sin caer en cuenta de que les falta una parte imprescindible del programa, provocando que su proceso sufra un estancamiento permanente en el mejor de los casos.

El padrinazgo le da al adicto una serie de herramientas para recuperarse de su adicción, debido a esto es indispensable que todos y cada uno de los miembros que integran un grupo de autoayuda, lo asuma como uno de los pasos más importantes que tiene que dar para su recuperación.

**5.5.5. Relaciones enfermizas en el padrinazgo.**

En muchos de los casos los viejos moldes de conducta de los adictos pueden reaparecer, incluso en el seno de una relación de apadrinamiento. A veces, la relación que el adicto tiene con su padrino puede reproducir las relaciones enfermizas o de búsqueda de aprobación que tenían con uno de sus padres o con un miembro de su

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

familia. También puede reaparecer en la relación padrino-ahijado la dependencia, el flirteo y el abuso e incluso a veces, adoptar tonos de coqueteo sexual y emocional.

Es responsabilidad de ambas partes (del padrino y del ahijado) ser delicados en estos temas, y siempre tener en cuenta cuáles son los objetivos originales de la relación.

**5.5.6. Terminar la relación con el padrino.**

De vez en cuando en la relación de apadrinamiento se necesita renovar acuerdos y en caso de que la relación no le ayude al adicto a recuperarse, cualquiera de las dos partes puede darla por concluida. Al hacerlo, ambas partes aprenden a romper relaciones de forma sana.

**5.5.7. Citas de miembros de sobre la experiencia del apadrinamiento del ahijado referente a su padrino.**

\*Debido a que mi padrino me acepta, con independencia de cómo esté o de lo que soy, aprendo a aceptarme a mí mismo.

\*Si me acepto tal como soy, no me preocupa lo que otros piensen de mí.

\*Llamo a mi padrino cuando me sucede algo positivo y no sólo durante las crisis.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

\*No quiero que mi padrino me cambie. No cuento con que me solucione nada.

\*Espero alguien que me escuche, que me entienda y que no me juzgue. Tan sólo conque me escuche y me entienda, se abren nuevas posibilidades y porque hay alguien que me escucha, doy con mis propias respuestas y opciones.

\*Al no verme en la situación de tener que justificar lo que creo y siento, puedo, por tanto, dedicarme a hacer cosas más positivas, como solucionar mis problemas, por ejemplo.

\*Me doy cuenta que es aceptable sentir lo que siento.

\*Su afecto y su comprensión hacen que me sienta bien con independencia de la fase de recuperación en la que me encuentre como adicto al amor.

\*En nuestra enfermedad a menudo hemos tratado de parecer buenos a alguien.

\*En la recuperación, con padrino, vemos que no es asunto nuestro lo que los demás piensen de nosotros.

\*Necesito alguien ante el que me pueda mostrar débil, me he pasado la vida cuidando a otras personas; tener un padrino me libera de la necesidad de tener que ser siempre el fuerte.

\* Un padrino es alguien al que puedo considerar mi igual.

\*Durante meses aplacé la elección de padrino porque creía que yo no

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

valía nada.

\*Cuando compruebo lo fácil que resulta apadrinar a otros, me resulta más fácil permitirle a mi padrino realizar su labor.

\*Mi Poder Superior habla a través de mi padrino, aunque mi padrino no sea mi Poder Superior.

**5.5.7. Del padrino referente a su ahijado.**

\*A veces doy alguna recomendación a mis ahijados; pero si lo hago, trato de inhibirme cuanto antes del resultado.

\*El apadrinamiento no es para controlar las acciones de otra persona.

\*Mis ahijados tienen que contribuir poniendo buena voluntad, en caso contrario me convierto en una caja de resonancia para un sinnúmero de infortunios y de análisis, y mis comentarios caen en saco roto.

\*La diferencia entre controlar a alguien y decirle la verdad es muy sutil.

\*Confianza: ¿confío en mí lo suficiente como para poder confiar en ti?

\*Dios se ocupa de lo que mi ahijado me oye decir. A veces, la adicción transforma lo que me escucha.

\*Ayudar a los recién llegados me ayuda a afianzar la recuperación.

\*Recomiendo a mis ahijados que lleven siempre una lista con los números de teléfono de otros cinco miembros a los que puedan llamar en caso de que no me localicen.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

\*Muy frecuentemente mi ahijado y yo nos enfrentamos a la vez con problemas similares y le digo justo lo que yo necesito escuchar.

\*El dolor que mis ahijados sufren es una llamada a la humildad, veo lo lejos que he ido de la mano de Dios.

\*Si llamo a uno de mis ahijados para ver que tal le va, mi codependencia disminuye.

\*Las cosas tienen que estar muy claras: lo que voy a aceptar y lo que no voy a aceptar.

\*No apadrino a alguien con quien me quiero casar o a quien quiero salvar.

\*La generosidad a la hora de apadrinar a otros tiene su recompensa en nuestra propia recuperación. Cosechamos más de lo que hemos sembrado.

#### 5.6. Comunicación consigo mismo.

La primera comunicación que el sujeto comienza a cuidar y a establecer dentro del grupo de autoayuda es la que mantiene consigo mismo. Para esto, el grupo recurre a diversos elementos como son: frases, pensamientos y oraciones (La oración de la serenidad: "Señor, concédenos serenidad para aceptar las cosas que no podemos cambiar, valor para cambiar las que sí podemos y sabiduría para discernir la diferencia; hágase tu voluntad y no la nuestra".<sup>83</sup>) que reiteran diariamente al comienzo o al final de una junta dentro del grupo. En algunos grupos se tienen diversos carteles en las paredes, con lemas, que alientan al sujeto en su proceso de recuperación.

<sup>83</sup> AGUSTÍN, SANTO, Obispo de Hipona. Confesiones de San Agustín. Madrid. Ed. Edaf. 1969. pp.228.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

**Lemas:**

- \* Tómatelo con calma.
- \* Lo primero es lo primero.
- \* No lo compliques que es sencillo.
- \* Suelta las riendas y ponte en manos de Dios.
- \* Piensa.
- \* Día a día.
- \* Sólo estas veinticuatro horas.
- \* Esto también pasará.
- \* Dios hace por nosotros lo que nosotros no podíamos hacer por nosotros mismos.
- \* ¡Pase lo que pase, no te dejes arrastrar por la adicción!.

**5.6.1. La comunicación en el grupo.**

Los grupos de autoayuda ayudan a que el individuo encuentre un equilibrio entre su deseo y el deseo que tienen los otros, es decir, que el deseo de cada persona puede fluir con el deseo de los demás, porque hay un encauzamiento de los deseos por medio de la palabra; este deseo si va en contra de la leyes o de la sociedad, no se llevará a cabo, porque ha sido liberado y reconocido.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

*"El sujeto debe asumir, como ser humano, su deseo inconsciente, compatible con los deseos del prójimo, y de sí mismo con el prójimo. Debe, pues, decir el deseo, hablarlo, lo que significa no satisfacerlo, sino que se reconozca que uno lo ha dicho, y que esa declaración tenga valor para todos. El sujeto no va a realizar ese deseo si esta fuera de la ley, pero se reconoce en posesión del fantasma. Eso es "asumir conscientemente el deseo" y por su dignidad de hombre o de mujer, no pasar al acto." <sup>84</sup>*

En los grupos de autoayuda se gestan las condiciones necesarias para que el individuo pueda comunicarse plenamente. Pues en estos existe un puente de comprensión que se sostiene de elementos tan sencillos como son:

Honestidad.

Escuchar (sin prejuicios)

Empatía con las experiencias compartidas.

---

<sup>84</sup>Dolto, Françoise. En el núcleo familiar, pág.136.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

**5.7. La relación que existe entre la tribuna (espejo), la coordinación y la conciencia.**

La dinámica entre los tres elementos de los que se componen los grupos de autoayuda (tribuna, coordinación y conciencia) dan como consecuencia que los integrantes de la asociación tomen conciencia de:

\*Sus deseos.

\* El desfase que existe entre estos y su realidad.

\* La aceptación de su entorno, sus experiencias y sus propios límites y capacidades.

\*Con base a sus propios límites y capacidades, además de la particular manera que tiene cada uno de relacionarse con su entorno, aprovechan sus experiencias y se dan alternativas para superar su problemática.

**5.7.1. Coordinador.**

Los deseos dentro del grupo no son juzgados como buenos o malos como pasa dentro del resto de la sociedad. La culpa desaparece por completo, en su lugar el grupo abre ante el individuo un abanico de alternativas, basadas en las experiencias de los integrantes de la asociación que tienen asistiendo a terapia algún tiempo considerable y por lo tanto la experiencia necesaria para poder compartirla.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Las experiencias que el coordinador comparte, sirven para recordarle, actitudes, pensamientos, sentimientos o deseos que en determinado momento de su dependencia, lo llevaron a tomar decisiones correctas e incorrectas en circunstancias, muy similares a las vivencias que expresaba la persona que estuvo en tribuna.

La persona que coordina recuerda cómo se sentía ante la problemática, cuáles eran sus pensamientos en aquellos momentos, qué sugerencias o alternativas se le dieron dentro del grupo, si su problemática fue o está siendo superada mediante la práctica de las opciones compartidas, dentro de la asociación.

El coordinador, al compartir sus experiencias, no sólo recuerda las condiciones morales, económicas y sociales que debido a su dependencia tenía antes de llegar a la asociación, sino también el cómo éstas condiciones han ido cambiado a favor suyo desde que se incorporó a la terapia.

Las experiencias compartidas, hacen que la persona que coordina tenga presente los logros y avances que ha tenido desde que llegó a la asociación, además de que refuerza el querer seguir practicando las sugerencias que se le dieron en el grupo, reafirmando así actitudes o decisiones que en determinado momento de su proceso le ayudaron a

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

afrontar su dependencia. Además de que le hace tener muy presente, que todos los beneficios obtenidos con base a su esfuerzo pueden perderse, si no se mantiene dentro de la asociación.

**5.7.2. Tribuna.**

Cuando se comparte desde la tribuna, el individuo expresa lo más honestamente posible lo que siente, piensa y la forma de actuar que tiene ante sus deseos. Aquí el individuo hace catarsis, saca de sí todas aquellas emociones que lo angustian o le causan algún malestar y le da forma a sus sentimientos por medio de las palabras.

En este monólogo, el hombre comienza a escuchar su voz interior, a exteriorizar sentimientos, acciones o pensamientos que en muchas ocasiones están encontrados entre sí, a medida que se va escuchando a sí mismo les comienza a dar un cauce. Aquí el individuo trata de explicarse y reconstruir para sí la forma que tiene de relacionarse con el exterior (familia, amigos, trabajo...) en síntesis, con la sociedad. La verdadera idea que este tiene de sí. Y de ésta manera puede conocer sus verdaderos límites y alcances. Es por ello que es indispensable ser honesto.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

En la tribuna el hombre:

- \*Libera todas sus emociones negativas o dañinas.
- \*Visualiza su forma de relacionarse con el exterior (Sociedad)
- \*Visualiza el concepto que él mismo tiene de su persona.
- \*Comienza a darse cuenta de sus límites y alcances.
- \*La persona que pasa a tribuna ayuda a que los demás integrantes de la asociación vean más claramente sus actitudes, pensamientos o sentimientos.

La tribuna funge como espejo, pues todas las personas que integran el grupo de autoayuda - la conciencia y la coordinación- se ven reflejados o identificados con las experiencias que se expresan, ya que estas giran alrededor de la problemática que es resultado del deseo común a todos los integrantes.

Muchas de las experiencias que se comparten sirven de detonador para que los integrantes de la conciencia, recuerden algunas experiencias que ya habían olvidado por lo dolorosas que estas le resultaban, es decir, sacan a relucir a la conciencia aquellos recuerdos que habían sido archivados en el inconsciente como mecanismo de defensa.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Las personas que conforman la conciencia, al escuchar las experiencias que se comparten desde la tribuna, se sienten identificadas con la manera de pensar, sentir y actuar ante su deseo. Las personas que integran la conciencia encuentran su reflejo. Para lograrlo, deben de escuchar atentamente y no juzgar las experiencias compartidas. Los integrantes aprenden a conmoverse, es decir, a moverse con los sentimientos, ideas o maneras de comportarse del otro. Comienzan no sólo a escuchar sino a conmocionarse, o a sacar de sí, con la emoción del otro, aquellos sentimientos que los perjudican, es por lo anterior que en muchas ocasiones, algunas personas que conforman la conciencia, sienten algún tipo de catarsis al escuchar una experiencia similar a la que ellos han vivido, pues el grado de compasión (entendida ésta como el acompañar en su pasión al otro) es tal, que parece que son ellos quienes están expresando ese sentimiento.

La tribuna dentro de un grupo de autoayuda es considerada como un regalo, porque los integrantes de la asociación además de hacer catarsis, aprenden a perdonar.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Para resaltar la importancia que tiene el perdón dentro del proceso curativo del enfermo, me es necesario describir qué pasa cuando el individuo tiene la incapacidad de perdonar.

La incapacidad de perdonar lleva consigo que el sujeto quede atrapado en una serie de sentimientos que le causan un malestar biopsicosocial -como son el miedo, el rencor, la angustia - El individuo vuelve a resentir (vuelve a sentir) constantemente todos estos sentimientos de manera inconsciente, pues son problemas psíquicos no resueltos acertadamente, generando en el sujeto una gran culpa. El displacer que causa la culpa es calmado por el individuo de forma parcial con ciertos actos, sustancias o personas, como al realizar el coito, consumir drogas, alcohol, comer, comprar compulsivamente o estallar en arranques de cólera. Por poner algunos ejemplos.

*"El resentimiento es el ofensor número uno. Destruye más alcohólicos que cualquier otra cosa. De este se derivan todas las formas de enfermedad espiritual, ya que nosotros hemos estado no solamente física y mentalmente enfermos, sino también espiritualmente."*<sup>85</sup>

---

<sup>85</sup>Libro azul de Alcohólicos Anónimos. Op.cit.p.60.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

**5.8. El resentimiento y la culpa.**

El círculo vicioso queda establecido. El sujeto tiene una serie de problemas psíquicamente no resueltos que le causan una serie de sentimientos en su mayoría no aceptados socialmente, calificados por la sociedad como inmorales, vergonzosos, y altamente reprobables, cuestión que provoca que en primer lugar el sujeto, archive todos estos sentimientos en el inconsciente, como mecanismo de defensa y en segundo, que sienta una constante culpa, por algo que conscientemente ignora y que le genera un malestar latente, que aprende aplacar, como ya se explicó. Lo más terrible del caso, es que la culpa en vez de disminuir aumenta, ya que aunque el sujeto ignore aquello que le causa malestar, puede darse cuenta que sus actos, por desgracia, tampoco son aceptados socialmente; el sujeto ignora la causa, pero sabe el resultado: No se puede controlar ante cierta sustancia, actos o persona.

Es por ello, que dentro del grupo de autoayuda, el sujeto al expresar lo más honestamente posible sus sentimientos y manera de actuar consigo mismo y con los demás. En primer lugar aprende a escucharse a sí mismo, al hacerlo va descubriendo todos aquellos sentimientos y formas de pensar que le causan tanta culpa.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

El individuo se va dando cuenta que lo que lo hace sentirse tan mal, no son ni las acciones o actitudes que los demás tienen hacia él, sino que son sus propios sentimientos, actos y actitudes que no se perdona, por considerarlos reprobables o por que no son lo que quisiera que fueran, lo que no le permiten ser feliz.

*"A veces era remordimiento y entonces nos molestábamos con nosotros mismos. Cuanto más luchábamos por amoldar el mundo a nuestro deseo, más empeoraban las cosas. Como en la guerra, el victorioso solamente parecía ganar. Nuestros momentos de triunfo eran de corta duración."<sup>86</sup>*

El sujeto aprende a asumir su parte en todos los actos que tiene con los demás. Al asumirla se da cuenta que a la persona que está perdonando no es al otro, que hizo o dejó de hacer, sino a ella misma. El perdón es para sí mismo no para los demás.

La forma de trabajar en el grupo es la siguiente. El sujeto expresa la manera en que siente, actúa y piensa ante una persona o situación, que le causa cierto malestar, el sujeto no dejara de hablar en las

---

<sup>86</sup> Ibidem, p.62.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

diversas ocasiones que le regalan la tribuna del mismo tema, una y otra vez, hasta que tenga la capacidad de ver la parte que él realiza dentro de la circunstancia o relación interpersonal y de ver el impacto que tuvieron sus actos dentro de un todo. Toma conciencia de qué es en lo que él contribuye o deja de hacer para que la relación o circunstancia sea así. El sujeto al tomar conciencia de esto, puede modificar su modo de actuar, buscando alternativas para que esa situación o relación que tanto le afecta, sea diferente.

**5.9. Constancia.**

A.R.R. respeta con un cuidado especial el anonimato de sus miembros. En consecuencia, las reuniones se celebran a puerta cerrada, excluyendo de las mismas a las personas ajenas y a los curiosos. Sin embargo, están abiertas las puertas de la asociación a todas aquellas personas que crean tener adicción a las relaciones destructivas, siempre y cuando respeten el anonimato de las personas asistentes a la reunión.

Dentro de los grupos de autoayuda, cada individuo es responsable del avance de su proceso. La recuperación del individuo se irá dando conforme el individuo asista a la terapia y realice los servicios que se le

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

asignen. La constancia es fundamental para el sujeto que se encuentra en un grupo de autoayuda, pues su participación activa dentro del programa, lo pone a prueba y fortalece su sobriedad emocional y mental. Ya que es una forma de adquirir un compromiso consigo mismo. Dentro del grupo, el sujeto aprende a integrarse a su sociedad.

*"Existen diferentes formas de relacionarse con la gente y conviene que las practiquemos en el seno de S.L.A.A.; al hacerlo ponemos en funcionamiento los patrones mentales y emocionales que sustituirán a los viejos moldes adictivos. Las relaciones con los demás miembros de S.L.A.A. son un campo de prueba, un laboratorio en el que ensayamos una nueva forma de vida."*<sup>87</sup>

Dentro de los grupos de autoayuda, para que el proceso tenga resultados óptimos, la constancia en las reuniones es indispensable, debido a que sólo de esa manera el sujeto toma conciencia de que no está solo. Es decir va adquiriendo la conciencia de participación. En los grupos de autoayuda los individuos pueden asistir de por vida a la terapia, pues en ésta obtiene las herramientas necesarias para adquirir conciencia de sí mismos, porque: *"Siempre hay una parte de nuestra personalidad que es inconsciente, que está en vías de formación; estamos eternamente inacabados. Crecemos y cambiamos."*<sup>88</sup>

<sup>87</sup> Literatura de S.L.A.A., Op.cit. Libertad, esperanza y gozo.p.4.

<sup>88</sup> Jung.Op. cit. P.115.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

**5.9.1. Teléfono abierto**

En los grupos de autoayuda se ofrece atención las 24 horas del día. Existe la posibilidad de que por vía telefónica se dé apoyo a cada uno de los integrantes. En ningún momento el individuo se encuentra aislado.

**5.9.2. Servicio dentro del grupo de autoayuda.**

EL Servicio es la disposición y la actitud positiva que el individuo tiene al realizar un acto o actividad que es indelegable, con base a sus capacidades y límites. Esta disposición y actitud positiva se va desarrollando conforme el sujeto comienza a tomar conciencia de que la mayor parte de su infelicidad se debe a su egóismo exacerbado y a la ausencia de valoración de cualquier acto, acontecimiento o persona que forma parte de su vida.

*"El trabajo de servicio nos da la oportunidad de practicar poner límites, trabajar con otros y aceptarlos, abstenemos de comportarnos de maneras auto-derrotistas, y desarrollar relaciones sanas y amorosas con otros codependientes en recuperación. También nos ayuda a volvernos más*

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

*sensibles a las diferencias entre dar cuidados, responder, reaccionar, convertirnos en un ser humano que es, en vez de un ser humano que hace".<sup>89</sup>*

Debido a que la mayoría de las veces lo que desea del sujeto no concuerda con la realidad en la que se encuentra inmerso, experimenta constantemente un sentimiento de frustración ante lo que vive.

*"Cuanto más luchábamos por amoldar el mundo a nuestro deseo, más empeoraban las cosas. Como en la guerra, el victorioso solamente parecía ganar. Nuestros momentos de triunfo eran de corta duración."<sup>90</sup>*

De ahí que el servicio dentro de los grupos de autoayuda sea de gran importancia, porque no sólo logra que el individuo se integre a la sociedad, sino que lo hace sentir útil al realizar cierta función que la mayoría de las veces servirá para lograr paralelamente un objetivo individual y un objetivo social común.

---

<sup>89</sup> Literatura de Codependientes. CODA. México. 2000.p.60.

<sup>90</sup> Libro azul de Alcohólicos Anónimos. Op. cit. Pág.58.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

El beneficio o los beneficios que el sujeto obtiene al llevar a cabo un servicio, es el autoconocimiento de sus propios límites y alcances. Porque el servicio le otorga los elementos suficientes para estar en contacto con su realidad. Si tomamos en cuenta que el dependiente la mayor parte de su vida se ha mantenido en un plano ideal, esperando que los demás cambien para ser feliz, tratando de controlar el mundo que lo rodea para que satisfaga su deseo, podemos deducir fácilmente que es un individuo que no se conoce a sí mismo, por haber estado al pendiente toda su vida del otro.

*"Empezamos a percibir que el mundo y la gente que hay en este en realidad nos dominaban. En ese estado, las maldades de otros, imaginarias o reales, tenían suficiente poder para matar." <sup>91</sup>*

En la realización de un servicio, a la par de que un individuo se integra a la sociedad, comienza a generar el sentimiento de pertenencia. El sujeto aprende que pertenecer es sinónimo de participar, haciendo una parte de forma individual o en grupo, para realizar un objetivo social común.

---

<sup>91</sup> Ibidem.p.62.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

*"Nuestro verdadero propósito es ponernos en condiciones para servir al máximo a Dios y a los que nos rodean."<sup>92</sup>*

Dentro de los grupos de autoayuda el sujeto en lugar de ser reprimido por sus defectos de carácter, actitudes y conductas negativas aprende a aceptarse tal y como es. El servicio lo pone en contacto con lo que realmente piensa, siente y hace ante las circunstancias que lo rodean; el individuo desarrolla la capacidad de reconocer con qué disposición realiza todos sus actos.

Los grupos de autoayuda son una especie de "gimnasio emocional" en donde el sujeto dependiente puede practicar otro tipo de actitudes para modificar aquellas que le causan cierto conflicto con él mismo y con los demás. Además de fortalecer su "buena voluntad". Mediante el servicio el individuo aprende a valorar que todos y cada uno de sus actos son importantes, por mínimos o insignificantes que estos parezcan ante sus ojos, porque estos contribuyen a que un todo esté bien.

El individuo adquiere la capacidad de abrirse al cambio, pues en primer lugar acepta sus límites y en segundo, adquiere la disposición para aprender, pues se da cuenta que sus limitaciones no son eternas e insalvables.

---

<sup>92</sup> *Ibidem.*

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

**5.9.3. El servicio como vida.**

***El que no vive para servir***

***No sirve para vivir.***

En los grupos de autoayuda los roles sociales que desempeña el hombre son considerados como Servicios. Cuando el sujeto asume el servicio como forma de vida, se predispone de manera positiva, para vivir, disfrutar y desempeñar lo mejor posible de acuerdo con sus límites y sus capacidades, cada uno de los roles sociales que tenga que ejercer dentro de la sociedad. Los papeles y funciones sociales son redefinidos dentro de los grupos de autoayuda con base en las experiencias personales de los sujetos que ya llevan avanzando su proceso de recuperación dentro de la terapia. El Servicio le regala al individuo el vivir con humildad. Humildad en el sentido que la Madre Teresa de Calcuta lo define "Humildad es la verdad de lo que soy."

Las personas que integran los grupos de autoayuda, son individuos que por lo general no saben valorar y convivir con lo cotidiano, debido a que en ellos existe un deseo que sobrepasa en la mayoría de los casos a la realidad en la que se encuentran inmersos. La vida se les ha tornado insoportable debido a que no logran entender que forman parte de un todo, sino que se sienten aislados, de ahí que no se den cuenta de la repercusión que tienen sus actos en los diferentes

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

ámbitos en que se desempeñan, pues poseen una conciencia fragmentada.

El servicio sirve de vínculo entre el sujeto y la sociedad, es en el desempeño de este que el individuo logra expandir su conciencia, pues se pone en contacto con la realidad que lo rodea a través de las personas a las que sirve.

**5.9.4. Guardia.**

La Guardia dentro del grupo de autoayuda, es considerada como la oportunidad que tiene el sujeto de servir a los demás. Esta tiene un día y un tiempo determinado a la semana. La guardia significa uno de los principales pasos en el proceso de recuperación del sujeto, pues es la integración del mismo a la asociación y la certeza de que jamás se sentirá solo o aislado porque la guardia en sí es el seguro de vida que todo integrante de la asociación debe tener, pues mediante ella, el individuo asegura la unidad, el servicio y la recuperación. Es decir la existencia de los tres pilares que mantienen el alma del grupo.<sup>93</sup>

---

<sup>93</sup> La conciencia de Participación.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

La guardia es el compromiso que el individuo asume consigo mismo. La guardia es la posibilidad de que el sujeto aprenda a servir, es decir a vivir de una manera distinta a la que ha vivido hasta entonces en donde la única persona que importaba era él... en el sujeto comienza a darse cuenta que tiene la capacidad de dar comprensión a otro ser humano que sufre al igual que él. Las personas que conforman una guardia son como una familia en donde debe de haber confianza y respeto. Dentro de la guardia el individuo aprende a dar lo que recibe de la asociación brindándole una serie de servicios a sus pares que viven y comparten la misma problemática que a él lo hace sufrir.

**5.10. Liberación de la culpa.**

La culpa que le ocasionaba al individuo darse cuenta de sus errores, desaparece dentro del grupo, pues se le comparte al sujeto, que es responsable mas no culpable de lo que haya hecho en su pasado, pues pese a lo negativo que este sea, él dio lo mejor de sí en ese momento, pues no era consciente de lo que hacia, además de que nadie le habla enseñado a vivir de una manera diferente. Los deseos no se sacrifican dentro de los grupos de autoayuda se liberan por medio de la expresión verbal.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

**5.10.1. La culpa.**

El sujeto al tomar conciencia de cual es su parte dentro del todo comienza a dejar de culpar al otro. Este paso dentro del proceso es de suma importancia porque la apertura a la acción.

Sólo cuando el sujeto logra tener claro cual es la parte que le corresponde desempeñar en todos sus ámbitos, tanto sociales o individualmente, puede modificar la realidad que tanto le angustia.

**5.11. Hoy, mañana y ayer.**

Enfocar la conciencia en lo que se está viviendo hoy, ayuda a anular la inmovilidad y a evitar actos que son resultado de la culpabilidad que siente el sujeto por las acciones no hechas o por los errores cometidos en el pasado. El pasado de cada uno de los integrantes del grupo es importantísimo, a este se le da el nombre de historial: Son todas las vivencias que el sujeto ha tenido (esto puede ser desde su infancia, adolescencia, juventud, etc.) hasta su llegada al grupo.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

En el grupo, el individuo aprende a valorar todas las vivencias que conforman el historial. Las experiencias más vergonzosas, que influyeron directa o indirectamente en su adicción, como las derivadas de la misma o aquellas que se encontraban guardadas en el inconsciente del sujeto y que durante la terapia son recuperadas mediante la dinámica que se establece entre la tribuna, la coordinación y la conciencia.

La recuperación de las vivencias pasadas que fueron almacenadas por los años en el inconsciente, tienen como fin que el sujeto al expresarlas oralmente reviva aquellos conflictos que no fueron solucionados en determinada etapa de su vida, para que por medio de la catarsis que se efectúa con la expresión verbal del deseo, el sujeto vaya psíquicamente saneando aquellas problemáticas que no había resuelto y que inconscientemente provocaban la repetición de patrones de conducta (en su mayoría negativos) que el sujeto no alcanza a comprender.

**5.12. El sujeto comienza a tener una salud integral.**

Las personas dependientes se encuentran en un estado de insatisfacción eterna consigo mismas, y las enfermedades físicas son el vehículo extremadamente apropiado para expresar dicha insatisfacción.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Los síntomas físicos se vuelven portadores de sentimientos perturbadores como son: la ira, la irritación, la angustia que sienten y que pueden estar asociados con síntomas de dolor, insomnio y otras enfermedades físicas.

Quando el individuo está dentro de un proceso de recuperación en un grupo de autoayuda, este tipo de trastornos somatomorfos (Según la OMS la característica principal de estos es la presentación repetida de síntomas físicos, junto con solicitudes persistentes de exámenes médicos, a pesar de que los hallazgos sean repetidamente negativos y de que los médicos hayan reafirmado que los síntomas no tienen fundamentos físicos. Si es que existen algunos trastornos físicos, éstos no llegan a explicar la naturaleza ni la magnitud de la aflicción y la preocupación del paciente) y de la somatización. (Sus principales características según la OMS son los síntomas físicos múltiples, recurrentes y cambiantes, que duran por lo menos dos años. La mayoría de los pacientes ha tenido una larga y complicada historia de contactos con los servicios de atención médica primaria y especificada, durante la cual pueden haberse realizado muchos análisis negativos de laboratorio o exploraciones infructuosas. Los síntomas pueden referirse a cualquier parte del sistema corporal. La evolución del trastorno es crónica y fluctuante, y a menudo se asocia con una alteración del comportamiento

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

social, interpersonal y familia). La somatización desaparece porque en la terapia el individuo realiza catarsis cuando pasa a tribuna. Es decir que éste se libera de sus síntomas neuróticos mediante la conscientización de contenidos inconscientes. Esto se lleva a cabo cuando el sujeto trabaja su historial o la problemática que lo afecta.

**5.13. El sujeto dentro de un grupo de autoayuda transforma su inflexibilidad en flexibilidad.**

La inflexibilidad es un fenómeno de autodefensa del individuo, donde existe una ausencia de valoración ( de las diferentes ideas, actos, y formas que cada uno de los seres humanos tiene de relacionarse con el mundo que lo rodea) y que se gesta en la incomunicación interpersonal.

La inflexibilidad es una actitud negativa (en el sentido que es una descalificación previa), mediante la cual, el individuo puede evadirse del compromiso del cambio que nos otorga el tener la conciencia de que son válidos los distintos modos con los que el otro se enfrenta a esa realidad.

Asumir lo anterior, implica aceptar que algunas de nuestras ideas que han sido o son las que nos otorgan cierta seguridad ontológica están equivocadas. La inflexibilidad es una forma de defender estas ideas, de

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

negarse a asumir la responsabilidad, el esfuerzo que implica aprender a modificar nuestro modo de vida. Todo cambio es antecedido por el miedo que el individuo tiene a perder el control.

Ser inflexible es de cierta manera un intento de controlar el mundo que nos rodea (individuos, situaciones, sentimientos, miedos...)

El sujeto dentro de los grupos de autoayuda va adquiriendo la fortaleza suficiente para ser flexible.

La flexibilidad es la disposición de aceptación o abertura que tiene un sujeto ante un hecho, circunstancia o persona. Ser flexible es doloroso porque significa correr el riesgo de que algunas de las ideas que me proporcionan cierta seguridad y sustentó ontológico en el mundo tengan que modificarse o quedar anuladas.

La flexibilidad me permite ver, entender y sobretodo aceptar como válidos pensamientos, sentimientos y formas de ser distintas a la mía. Ser flexible significa estar dispuesto a ceder parte de nosotros mismos; pues si tomamos en cuenta que las ideas establecen la forma en que nos relacionamos con nosotros mismos y con la sociedad, podemos deducir que cuando somos flexibles, estamos abiertos constantemente

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

al cambio pues la conciencia de que existen formas de vivir distintas, ponen en duda los valores, creencias y actos con que enfrentamos a nuestra realidad.

La flexibilidad forzosamente tiene que ir unida a la responsabilidad de nuestros propios actos y a la seguridad que tengamos de que a pesar de no ser iguales al otro, nuestra forma de relacionarnos con el mundo no tiene que estar equivocada o ser descartada.

La flexibilidad es asumir nuestra propia vida y respetar la de los demás porque implica valoración. Todo acto de flexibilidad requiere de cierta valoración, la flexibilidad es construir desde lo que somos o desde lo que tenemos. El sujeto dentro del grupo de autoayuda aprende a ser flexible.

**5.14. El proceso de renacimiento cuando se acude a un grupo de autoayuda.**

Lo que permite al sujeto sanear dentro de un grupo de autoayuda es la posibilidad del cambio, de renacer mediante la constancia y el seguimiento de las sugerencias que comparten las personas que van más adelantadas en su proceso de recuperación. Es la alternativa de volver a nacer en el aquí y el ahora, porque el sujeto aprende a trabajar a golpe de presente, a valorar sus errores pasados y a adoptar nuevas

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

actitudes y maneras de actuar ante la sociedad. Dentro del grupo de autoayuda el sujeto comienza a redefinir los papeles que juega socialmente, con base en las experiencias positivas de las personas que comparten el bienestar que han recibido al actuar mediante el programa de "Los Doce Pasos". El sujeto vive un proceso de renacimiento porque él ha cambiado la visión que tiene de sí mismo y del mundo, y ha adquirido la fortaleza suficiente para ser consecuente con esta nueva visión y trata de reforzarla mediante actos de amor y servicio que aprende y practica en el grupo de autoayuda.

**5.15. Lo más pequeño forma parte de un todo.**

La recuperación del individuo dentro de un grupo de autoayuda no depende de que tenga demasiados servicios, o de que los servicios que realice sean los más necesarios para el buen funcionamiento de la asociación. La recuperación del sujeto dentro de un grupo de autoayuda solamente depende de la participación que este tenga en cualquier servicio que realice en la comunidad, por pequeño que este sea, o sencillo que parezca el realizarse, el simple hecho de que el sujeto tome parte de la asociación por medio del servicio, le da la posibilidad de recuperarse. En muchas ocasiones el servicio de un individuo será el

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

simple hecho de estar presente en las juntas que se efectúan en la asociación y escuchar.

Todos y cada uno de los elementos que forman parte de esta totalidad que es el grupo de autoayuda son indispensables. La realización de cada uno de los servicios por más pequeños que estos sean; cada una de las experiencias que sus integrantes comparten dentro de la terapia de grupo; cada uno de los lemas que se repiten diariamente, cada función y actividad que se realiza en el grupo, repercute en la sobriedad y en el proceso de recuperación de cada uno de los individuos que participan dentro del grupo y obviamente en la totalidad del mismo. Es por ello que ninguna actividad, función o servicio está por encima de otro, pues todos son importantes, porque en sí forman parte de un todo. Con el desempeño de cualquiera de los servicios, el sujeto adquiere la Conciencia de Participación que lo sana de la enfermedad emocional que es producida por la Conciencia de Aislamiento pues por lógica, este ya forma parte de la asociación en el momento que realiza cualquier servicio y con el sólo hecho de estar presente.

**5.16. El deseo y los grupos de autoayuda.**

En los grupos de autoayuda, el hombre va tomando conciencia poco a poco de sus deseos, pues dentro de la asociación se le incita al

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

individuo a expresar todo tipo de sentimientos, pensamientos y actitudes por negativas, vergonzosas o confusas que estas sean. El individuo por medio de la expresión verbal comienza a reconocer sus deseos.

*"Aceptando el propio pecado, se puede vivir con él, mientras que su rechazo trae consigo incalculables consecuencias"*<sup>94</sup>

**5.16.1. El desface de los deseos y la realidad.**

El hombre al darse cuenta de sus deseos, va adquiriendo la capacidad de entender porqué en ciertas ocasiones actúa de tal o cual manera, se explica el porqué de su dependencia. Además de que se da cuenta que el malestar que lo aqueja proviene en muchas ocasiones de que sus deseos o lo que desea no concuerda con la realidad en la que vive.

*"La mayoría de la gente trata de vivir por autopropulsión. Cada persona es como el actor que quiere dirigir todo el espectáculo; que siempre está tratando de arreglar luces, el ballet, el escenario y los demás actores según sus propias ideas. Si las cosas quedaran como él quiere y las personas hicieran lo que él*

---

<sup>94</sup> Jung. Op. cit. pág.178.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

desea, el espectáculo resultaría magnífico. Todos, incluso él mismo, estarían satisfechos y la vida sería maravillosa...

¿Qué es lo que generalmente pasa? El espectáculo no da muy buen resultado.

*Empieza a pensar que la vida no lo trata bien. Decide esforzarse nuevamente. En esta ocasión es más exigente o más condescendiente, según sea el caso. A pesar de todo, la función no le parece bien. Admitiendo que en parte puede estar errado está seguro de que otros son más culpables. Se encoleriza, se indigna y se llena de autoconmiseración".<sup>93</sup>*

El hombre al enfrentarse con sus deseos, comienza a su vez a reconocer y a aceptar todo lo que estos conllevan; sentimientos (envidias, miedos, odios, frustraciones, rencores); pensamientos (ideas negativas u obsesivas que tiene sobre sí mismo y lo que le rodea); actitudes (de prepotencia, sumisión, o violencia) que acostumbra tomar en determinadas circunstancias o actos (beber, comer, fornicar o fumar... compulsivamente)

---

<sup>93</sup> Libro azul de Alcohólicos Anónimos, Op.cit..pág.56,57.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

*"Cuanto más nos reprimimos a nosotros mismos, más se acusan los peligros incurridos en razón del inconsciente. Desde el instante en que el paciente comienza a asimilar sus datos hasta entonces inconscientes, los peligros disminuyen" <sup>96</sup>*

Dentro del grupo de autoayuda, el hombre comienza un proceso de individuación que, como lo define Jung, consiste en conocerse más a sí mismo.

*"El proceso de individuación es la autorrealización del inconsciente; su meta consiste en dejar de ser un hombre dividido, escindido, para transformarse en un ser completo, indiviso. Esto exige la integración de todos los contenidos inconscientes, oscuros y luminosos"<sup>97</sup>*

Jung dice que existen cuatro modos típicos de acercamiento a la realidad (externa e interna) que a su vez están divididos en dos. El primer grupo lo constituye el pensamiento y el sentimiento. Estos modos

---

<sup>96</sup> Jung.Op.cit.pág.336.

<sup>97</sup> Chislovsky, Alberto. Jung y el proceso de individuación, Buenos Aires. Ediciones continente.pág.9.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

son llamados racionales porque nos permiten emitir juicios evaluativos acerca de lo que son las cosas (pensamiento) y el valor que tienen para nosotros (sentimiento).

El segundo grupo está conformado por la intuición y la percepción. Y son los modos a-rationales como los denomina Chlilovsky por ser funciones que operan en otro campo o fuera de ella.

Estos dos modos nos permiten percibir a través de los sentidos lo que un objeto es (percepción) y captar de dónde vienen y a dónde va (intuición) sin meditación de proceso lógico alguno.

Por lo general, el conflicto suscitado entre las funciones de orientación opuestas (pensamiento-sentimiento; intuición-sensación) genera en primera instancia, una paralización de las fuerzas vitales.

El proceso para que la energía psíquica vuelva a fluir se inicia cuando, luego de una intensa batalla de opuestos en la que se genera una nueva actividad, los opuestos tienden a confluir en un punto intermedio, capaz de superar la disociación entre los contenidos conscientes e inconscientes.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

El proceso de individuación es multilateral, porque trata de conciliar las tendencias opuestas de la conciencia y el inconsciente.

El hombre gracias al proceso de individuación que transita dentro del grupo de autoayuda aprende a hacerse responsable de sus actos y de sus deseos. Dejando atrás la conciencia de culpa que lo enfermaba de sus emociones y lo obligaba a querer escapar de la realidad por medio de la adicción.

*"La responsabilidad no asumida genera sensación de fracaso y culpa".<sup>98</sup>*

En el proceso de individuación, que comienza cuando el sujeto en la terapia de grupo reconoce con toda honestidad: los actos, pensamientos y sentimientos más oscuros que habitan en su interior y que nunca antes había expresado por miedo a ser rechazado por los demás. Llega un momento en el que el individuo empieza a ver y reconocer a su parte oscura que por años había mantenido oculta, obviamente que esto no le resulta fácil ni grato, pero le proporciona un gran alivio.

---

<sup>98</sup> Chislovsky. Op.cit.p.76.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

*"Aquel que anhela subir a las claras alturas se enfrenta a la necesidad de sumergirse primero en la oscura profundidad, y este descenso se le revela como una imprescindible condición de ascenso"<sup>99</sup>*

Durante el proceso de individuación el sujeto va recuperando poco a poco las vivencias que mantenía archivadas en su inconsciente gracias a la terapia de reflejo que se da en los grupos de autoayuda.

*... "Enfrentar la prueba de la sombra es recuperar aquellas vivencias)reprimidas por su incompatibilidad con la personalidad consciente"<sup>100</sup>*

Después de un período considerable dentro de la terapia de grupo, el sujeto se da cuenta que todas sus vivencias son importantes, comienza a valorarlas y a entender que él es el producto de la mismas, que nadie es culpable o responsable de lo que le pasa, la sensación de desgarramiento ante su verdadera forma de ser, que por lo regular no cuadra con el ideal que mantenía de sí mismo, abre paso a la unificación interna.

---

<sup>99</sup> Ibidem.p.80.

<sup>100</sup> Ibidem.p.80.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

*"Una disociación no se cura por separación, sino por desgarramiento. Todas las fuerzas tendientes a la unidad, todo ese sano buscarse a sí mismo, se rebelará contra el desgarramiento, con lo cual la posibilidad de unificación interna, buscada siempre fuera, se hará consciente. El bien buscado será el ser en sí mismo indiviso. "<sup>101</sup>*

**5.17. Los síntomas de la recuperación.**

Los patrones individuales de la adicción a las relaciones destructivas como ya se ha mencionado, varían, y por lo tanto los patrones de recuperación también.

Normalmente, la recuperación de las conductas adictivas significa recobrar la posibilidad de elegir la salud y la dignidad personal, al seguir el programa de la asociación. A medida que el sujeto da cada uno de los pasos del programa de autoayuda se beneficia de los instrumentos del mismo, (tales como las reuniones, el apadrinamiento, las publicaciones, el contacto telefónico y el servicio), ya que comienza a tener cambios a un nivel físico, emocional y espiritual.

---

<sup>101</sup> Ibidem.76.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

*"También recurrimos a la fortaleza de nuestro padrino o madrina, de nuestros amigos del programa, y sobre todo, de nuestro Poder Superior, en cuyas manos hemos puesto nuestras conductas adictivas. La fe en Dios y en el programa de los 12 pasos nos proporciona calma en medio de la tempestad."* <sup>102</sup>

**Los adictos en recuperación:**

1. - Tratan de establecer una relación diaria con un Poder superior, ya que se han dado cuenta de que no están solos en sus esfuerzos por curarse de su adicción.
2. - Están dispuestos a arriesgarse a que los hieran, ya que su fe en un Poder Superior les ha devuelto la confianza.
3. - Renuncian, día tras día, a su estrategia vital y a su obsesión por la búsqueda de coqueteo sexual y romántico y de dependencia emocional.
4. - Aprenden a evitar situaciones que puedan ponerlos en peligro físico, moral, psicológico o espiritual.
5. - Aprenden a aceptarse y a quererse, a responsabilizarse de sus vidas y a ocuparse de satisfacer sus necesidades antes de involucrarse con otros.
6. - Están dispuestos a pedir ayuda, se atreven a arriesgarse a que los hieran y aprenden a confiar y aceptar a los demás.
7. - Tratan de elevar su escasa autoestima y de eliminar el malestar que se deriva de ésta, así como el miedo a que los abandonen y a la responsabilidad. Aprenden a sentirse cómodos con ellos mismos en soledad.
8. - Comienzan a aceptar sus imperfecciones y errores como algo propio del ser humano, corrigen su vergüenza y perfeccionismo al tratar de corregir sus defectos.
9. - Comienzan a sustituir las formas autodestructivas de expresar emociones y sentimientos por la sinceridad.

---

<sup>102</sup> Testimonio de militante de A.R.R.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

10. - Son sinceros al expresar quiénes son, incorporar una intimidad auténtica a sus relaciones con ellos mismos y con los demás.

11. - Empiezan a valorar el sexo como resultado de la comunicación, compromiso, confianza y cooperación que se dan en el seno de la relación con su pareja.

12. A medida que participan en el proceso de restablecimiento, día tras día, van recuperando el sano juicio.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

**Conclusiones**

A) Podemos concluir que el programa de "Los 12 Pasos de Alcohólicos Anónimos" y todos los elementos que conforman un grupo de autoayuda fomentan una conciencia de participación. Desde el apadrinamiento hasta el servicio sirven como herramientas terapéuticas para que el sujeto adquiera y desarrolle una conciencia de participación, desplazando de este modo la conciencia fragmentada que el individuo poseía antes de llegar al grupo y que lo enfermaba de sus emociones. Es decir sana su problemática interna (soledad) y con ello desaparece el síntoma (adicción).

B) Cuando el sujeto adquiere conciencia de la participación que tienen sus actos en cualquier ámbito que se desenvuelve, se hace responsable de los mismos y por lo tanto deja de culpar a los demás de las relaciones destructivas en las que se encuentra inmerso. Cuestión que lo impulsa a modificar aquellas actitudes negativas que le hacían tanto daño.

C) La adquisición de la conciencia de participación que tiene el sujeto, dentro de una relación destructiva se debe principalmente a que dentro de la terapia de reflejo, este se identifica plenamente con las diversas

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

actitudes, sentimientos y circunstancias que comparten los integrantes que conforman el grupo de autoayuda A.R.R.

Cuestión que lo hace asumir con responsabilidad la participación que tienen sus actos para que una relación sea destructiva o sana.

D) El sujeto dentro del grupo comienza a reaprender nuevas maneras de convivir más sanamente. A través de las experiencias personales de compañeros que lograron trascender la misma problemática y la actitud negativa por la que este llegó al grupo.

Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.

Cuadros que demuestran la asistencia en los diferentes grupos de  
"Adictos a las Relaciones Destructivas"

PERSONAS ATENDIDAS DURANTE LA SEMANA DEL 1AL 7 DE JULIO DE 1997								
GRUPO	LUN	MART	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM	TOTAL
CUATITLAN	80	85	28	33	47	35	54	312
IZTAPALAPA		11		12	6		14	43
VERACRUZ	13	14	14	11	16	20	17	105
XOLA	112	128	81	82	423	83	86	615
JÓVENES	112				25			25
TOTAL	205	188	123	138	137	138	171	1,100

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

PERSONAS ATENDIDAS DURANTE LA SEMANA DEL 18 AL 24 DE FEBRERO								
1998								
GRUPO	LUN	MART	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM	TOTAL
CUATITLAN	47	67	33	47	47	38	90	366
IZTAPALAPA	14	6	14	10			15	59
VERACRUZ	14	12	12	14	8	8	10	78
XOLA	180	178	210	160	78	153	127	1086
JÓVENES				14				14
TOTAL	255	263	269	245	124	266	181	1,603

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

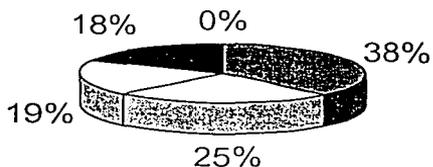
PERSONAS ATENDIDAS POR PRIMERA VEZ EN ATENAS Y VERACRUZ														
(segundo semestre de 1997)														
sexo	Ene	Feb	mar	Abri	Ma	Juni	Juli	Agos	Sept	Octu	Nov	Di	Total	%
FEM	108	83	111	98	120	116	136	124	103	116	115	80	1,31 0	61%
Masc	77	56	87	61	86	74	90	70	63	53	68	45	830	39%
Total	185	139	198	159	206	190	226	194	166	169	183	125	1,14 0	100 %

PERSONAS ATENDIDAS POR PRIMERA VEZ EN ATENAS Y VERACRUZ									
(primer semestre de 1998)									
SEXO	ENE	FEBRE	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	TOTAL	%	
MUJERES	93	80	138	128	118	164	721	60%	
HOMBRES	56	53	88	102	88	87	474	40%	
TOTAL	149	133	226	230	206	251	1,195	100%	

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

<b>PERSONAS ATENDIDAS POR PRIMERA VEZ 1998.</b>									
<b>GRUPO</b>	<b>ENE</b>	<b>FEB</b>	<b>MAR</b>	<b>ABR</b>	<b>MAY</b>	<b>JUN</b>	<b>JUL</b>	<b>AGOS</b>	<b>SEP</b>
<b>CUATITLAN</b>	<b>185</b>	<b>139</b>	<b>198</b>	<b>159</b>	<b>164</b>	<b>154</b>	<b>209</b>	<b>172</b>	<b>150</b>
<b>IZTAPALAPA</b>	<b>43</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>35</b>	<b>31</b>
<b>VERACRUZ</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>1200</b>	<b>119</b>	<b>140</b>
<b>XOLA</b>	<b>179</b>	<b>167</b>	<b>152</b>	<b>112</b>	<b>160</b>	<b>141</b>	<b>200</b>	<b>119</b>	<b>140</b>
<b>JÓVENES</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>7</b>
<b>TOTAL</b>	<b>431</b>	<b>364</b>	<b>411</b>	<b>317</b>	<b>416</b>	<b>404</b>	<b>485</b>	<b>365</b>	<b>353</b>

## PERSONAS ATENDIDAS POR PRIMERA VEZ



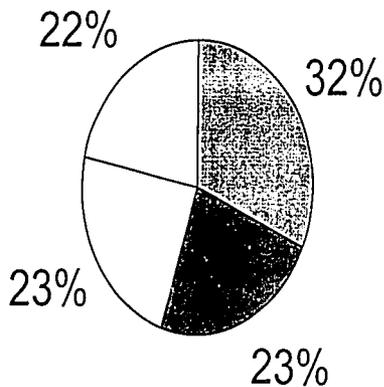
■ ABANDONO DE PAREJA

■ CELOS

□ OBSESIÓN POR LA PAREJA

□ INFIDELIDAD

## personas atendidas por primera vez

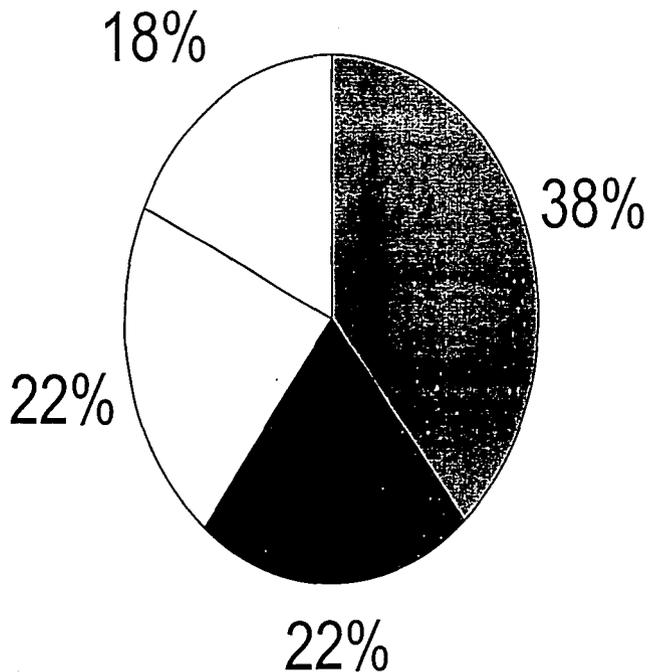


■ INCAPACIDAD  
PARA  
ESTABLECER  
RELACIONES DE  
PAREJA

■ DIVORCIO

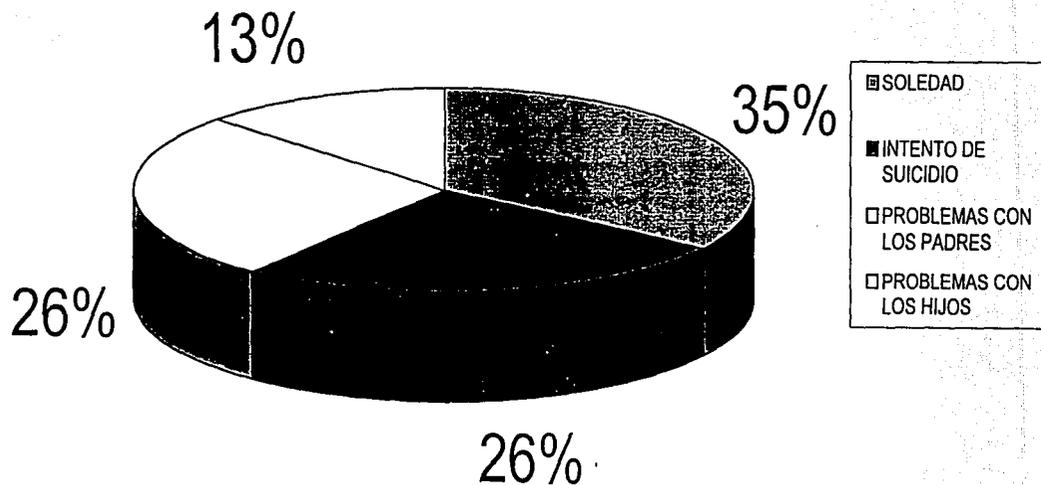
□ MALTRATO  
EMOCIONAL Y  
FÍSICO

# PERSONAS ATENDIDAS POR PRIMERA VEZ

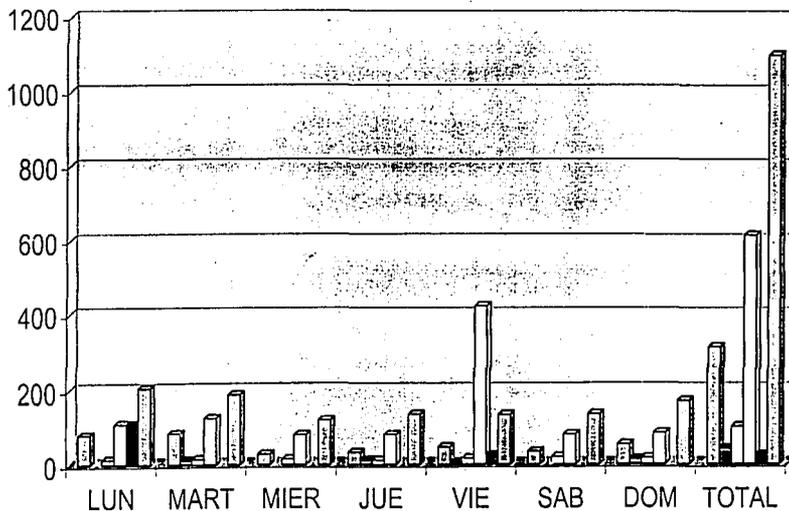


- CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS
- ABANDONO DE LA FAMILIA
- INCAPACIDAD PARA TRABAJAR
- DISCUSIONES POR DINERO

# personas atendidas por primera vez



## Personas atendidas durante la semana del 1 al 7 de julio de 1997



CUATITLAN  
  IZTAPALAPA  
  VERACRUZ  
  XOLA  
  JÓVENES  
  TOTAL

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

**Apéndice**

- \*Xola (Mujeres)** Amado Nervo 53-B, Col. Moderna,  
México D. F.  
Tel. 5590-2727
- \*Atenas (Mixto)** Allende 139, Col. Clavería  
México D. F.  
Tel. 5341-4805 y 5341-3428
- \*Iztapalapa (Mujeres)** Francisco I. Madero Manzana 2 No. 39  
Col. Progresista, D. F.  
Tel. 5613-6920
- \*Cuautitlán (Mujeres)** Autral 6, esq. Litoral, Secc. Atlanta,  
Cuautitlán Izcalli, Edo. de México  
Tel. 5873-3444
- \*Veracruz (Mixto)** 16 de septiembre 1188, Col. Centro,  
Veracruz, Ver. Tel. 01(29)32-36-35
- \*Jóvenes (Mixto)** Atenas 44, Col. Clavería,  
México D. F.  
Tel. 5341-2202

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

**Apéndice II**

**Modelo de testimonio apócrifo de una adicta al amor-pasión dentro del grupo A.R.R.**

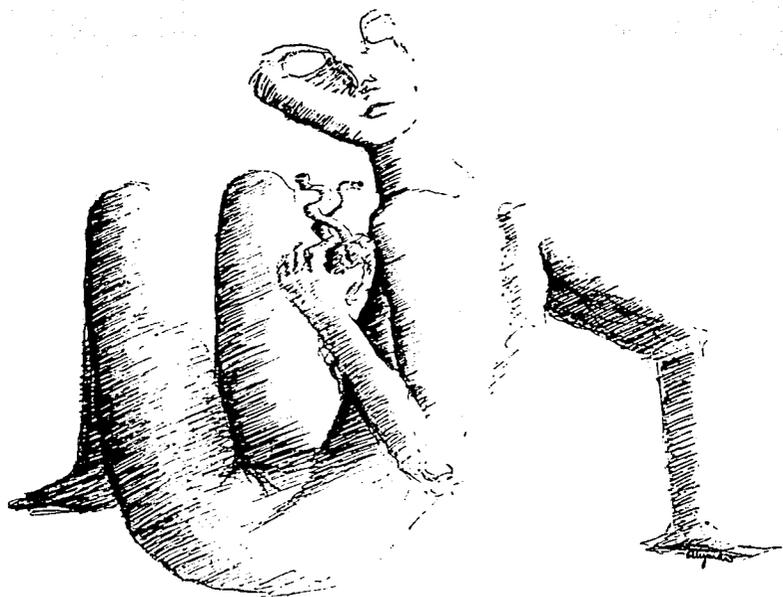
**BELEN N.**

Me acuerdo de que antes de llegar aquí, me sentía muy sola, muy aislada de todos y cuando me sentía mal, acostumbraba a llamar por teléfono a cualquier conocido sólo para tener relaciones sexuales. Cuando tenía relaciones sexuales lo que sentía era una gran ansiedad, una gran necesidad de que alguien calmara esa angustia que me comía por dentro. Y que ahora sé, era soledad. Eses sentimiento de abandono que desde que era niña sentía.

Después de llegar al grupo comencé a darme cuenta que la forma en que yo me relacionaba sexualmente no era normal, por la frecuencia en que tenía sexo, muchas veces no me importaba ni con quien lo hacía, ni en donde lo hacía, una vez lo hice en la calle, atrás de una camioneta, otra en el panteón, en una Iglesia y en el cine, en ese entonces no me importaba nada, lo único que yo quería era no sentirme tan mal conmigo misma. De lo único que estaba segura era de mi miedo de relacionarme con los demás por contradictorio que pareciera desaparecer por unos momentos cuando tenía una relación sexual.

La mayor parte del día me la pasaba pensando en sexo, hablando de sexo, cualquier cosa que veía o escuchaba lo relacionaba con sexo. me decía que todo lo que hacía estaba bien, porque me consideraba una mujer liberal, sin prejuicios de ninguna especie, era llevar la vida que yo llevaba, pero la realidad era otra. porque lo que yo sentía era un enorme vacío, un terrible abandono.

Cuando llegué al grupo todo ese sentimiento cambió, por primera vez me sentí aceptada, respetada, en confianza para poder decir cuales eran mis verdaderos sentimientos, y fue así a través del servicio, de la guardia y la dinámica que se mantiene en las reuniones que poco a poco pude dejar de comportarme compulsivamente.



*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

VI. Del otro lado.

**Me visualizo**

Me visualizo pequeña, con la piel violeta de tanto dolor y coraje - un gigante con botas enormes me intenta atrapar para introducirme en un gran costal lleno de criaturas hermosas, que lucen elegantes ropas y lindas joyas, pero parecen no sentir (...)No escuchan lo sé porque cuando grité con todas mis fuerzas que tenía miedo, ninguna se inmutó.

No saben mirar, lo sé porque el brillo del oro llena toda su atención. A veces (...) quisiera que el gigante me alcanzara para no sentirme tan sola, pero sé que si me atrapa me convertiré en una de esas criaturas (...)

**Tengo miedo de ser vista y que se den cuenta de que siento.**

No quiero escribir (...) es como querer escapar del papel, pero las voces emergen de la pluma:

Gusi, Gusi araña en su telaraña  
vino la lluvia y se la llevó  
salió el sol, se metió la lluvia  
Gusi, Gusi araña.

Cuando yo era niña me acuerdo que lloraba mucho - ahora me parece extraño- pero siempre que lo hacía me escondía debajo de las cobijas en posición fetal y con un osito de tela café abrazado.

A la rueda, rueda de San Miguel  
San Miguel todos cargan su caja de miel...

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

- Cómo te decía, Carmen al nacer era una miniatura parecía como si se fuera a quebrar. El doctor me dijo que si yo no tenía la suficiente curiosidad con ella, no pasaba de algunos meses.

A lo seguro, a lo maduro que se volteé Carmen de burro.

- No te acuerdas hija cuando yo te llevaba al Imán para que te curaran. Ahí veías a la psicóloga porque no podías hablar bien (...)

La imagen de mi hermana aparece a mi lado, era la única con la que podía hablar. Ella y mi osito de tela fueron mis compañeros de juego y de los dos con el que mejor me llevaba era con el osito, porque mi hermana tendía a sonarme cada vez que se le antojaba.

Lindo pescadito no quieres salir a jugar con mi aro vamos al jardín.

- Papá solía golpear con cierta frecuencia a mi madre. Cuando yo iba a la primaria por la tarde, esperaba impaciente debajo de las cobijas a que mi padre se fuera a trabajar- hacia como que dormía y por un huequito veía todos sus movimientos.

mi mamá me ha dicho  
no salgas de aquí  
porque si lo haces  
te vas a morir.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

**El golpe.**

Pelearan de dos a tres cuartillas sin límite de silencios.

En esta esquina tenemos a la pequeñita de Suárez con un peso aproximadamente (inexistente) de color gris y morado.

En esta otra tenemos al fatídico puño golpeador de color azul, con un olor a vacío y humedad- a polvo de olvido- con el peso del azar y el destino.

Comienza la pelea:

El puño golpeador en un sutil movimiento- la indiferencia- arrincona contra las cuerdas a la pequeñita Suárez, esta reacciona con un derechazo lleno de rabia pese a que en su rostro se encuentra un dejo de tristeza por el ultrajamiento que está sufriendo.

El puño golpeador ni siquiera se inmutó, con un grito de enorme intensidad le hace sentir a la pequeñita su debilidad la fuerza y el gran tamaño del puño son impresionantes hacen ver a la pequeñita diminuta un momento señoras y señores al parecer el puño golpeador, esta dispuesto a acabar con la pequeñita de Suárez y quiere hacerla desaparecer por eso con gran burla le conecta un gancho al hígado esto hace que la pequeñita desaparezca prácticamente del cuadrilátero.

Termina el primer round- **soy una niña perdida en sí misma.**

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Comienza el segundo round.

El puño golpeador está utilizando varias tácticas a la vez, por un lado parece haber abandonado y olvidado a la pequeñita de Suárez en algún lugar del cuadrilátero, lo cual ocasiona que esta se sienta - pérdida, sin valor- la cara de angustia que tiene la pequeñita Suárez en estos momentos es patética, se mueve de un lado a otro de forma desesperada.

Traicioneramente el puño golpeador le conecta un derechazo en la quijada lleno de hipocresía esto hace que la pequeñina de Suárez se encabrite demasiado aunque no puede evitar sentirse en desventaja ante el destino.

El público esta atónito, confuso en sus sentimientos reacciona con coraje y le gritan groserías y cosas lacerantes a la pequeñita de Suárez como para hacerla reaccionar.

La pequeñita trata de ganar terreno pero el puño golpeador con un izquierdazo lleno de soledad acompañada- hace que la pequeñita se sienta desplazada.

Señoras y señores el público está enloquecido cada vez más acaloradamente insultan a la pequeñina. Lo imposible es realidad la pequeñina ya no necesita ese nombre, es del tamaño del puño golpeador- está llena de rabia y de odio al parecer todos estos gritos la hicieron responder. Ahora se mueve en el cuadrilátero con gran soltura hace exactamente todos los movimientos que anteriormente la hicieron perder a ella.

Termina el segundo round. **Nunca supe que era estar sola hasta que conocí la compañía.**

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

Suena la campana, empieza el tercer round.

El puño golpeador al ver que están en igualdad de circunstancias cambia de estrategia, empieza a dedicarle tiempo a Suárez y es chistoso ver como ésta se siente invadida y limitada en su espacio no se puede mover duda de cada movimiento que hace y no sólo eso - público en general- la está tomando en cuenta, Suárez está desconcertada- el puño golpeador no deja de atacar a su contrincante y le antepone un - te quiero- esta se encuentra asustada, quiere huir del campo de batalla, está desarmada pero al intentarlo no puede evitar sentir que un enamoramiento la envuelva. Ahora es completamente vulnerable ante su contrario.

El puño golpeador para terminar la pelea se ha alejado de ella definitivamente, llenándola de frustración y culpabilidad, ahora se ha quedado sola en el ring ante el público inquisitivo que no le perdona haber perdido, trata Suárez de que escuchen su explicación- pero el público sólo la oye.

Señoras y señores se acabó, se acabó porque al fin y al cabo el golpe soy yo cuando no sé cómo reaccionar cuando siento y recibo amor de los demás.

- Ahora me pregunto qué carajos hago con la existencia del otro- que es magia, milagro, dolor, color...

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

**Cuento express**

Había una vez un cuerpo- este era en extremo endeble por su piel escurría sal y nostalgia. Su extrema delgadez, su color amarillento, las grandes ojeras daban la impresión a todo aquel que le observara, de pedir o necesitar protección.

En él habitaban tres mujeres distintas; una de ellas actuaba acorde al cuerpo, era dulce, reía y jugaba como una niña ante los demás, sabiendo la temura que podía provocar. Se dejaba querer pero no era feliz.

La segunda mujer era el demonio, podía destruir manejar, lastimar a los otros sin piedad alguna, era fría y calculadora, corrosiva en exceso.

A veces cuando alguien la amaba solía lastimar a aquella persona, buscaba miles de formas para burlarse de ella. En cada contacto la fuerza que emanaba de aquel demonio era más violenta y sin embargo era su forma de decir que ella también amaba, el beso y la mordida se funden y la imagen grotesca llena el lugar, la debilidad es un engaño, hipocresía desesperante para esta víbora que se arrastra.

La tercera mujer estaba llena de miedos, no se hacía la débil ante los demás, tampoco lastimaba a los que la rodeaban por ego o vanidad.

En ella no había odio ni amor pues el miedo frente a la presencia del otro era demasiado asfixiante; bailaba en su boca, las manos le sudaban, el silencio se adueñaba de todo el espacio, las ideas se confundían pues no existía, sabía que había una víctima, reconocía a una victimaria pero ella -¿qué era?- cómo amar sin tener el nudo perpetuo del ego en la garganta o el humillante chillido de la humildad fingida.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

La cabeza me da vuelcos, tengo mucho miedo y por ello no quería escribir.  
Hoy escribo.

**La casa sola**

La casa está sola, oscura, tengo miedo, el dolor se agolpa, las palabras me duelen, la tinta me desnuda. Juguemos al origen ¿De dónde viene la verdad? .Hay que defenderse contra el dolor y sin embargo lo siento bailando en el vacío de mi estómago. Papá me ha dejado.

Lo espero, me siento en la escalera para besarlo cuando llegue. Sé que no volverá. Hay que jugar a la buenita : niña bonita- recibirlo con un beso, decirle te extrañé invitándolo a una partida de ajedrez, hay que enternecerse ante la condescendencia del vencedor que te declara ganadora.

¡Cómo te odio!

Nada mejor que un beso para demostrártelo. Me miro ante tanto silencio. Dónde quedaron los cuentos de caperucita, las papas fritas, las canciones de cri-cri, las idas al parque, las putas por las que golpeabas a mamá, los reproches al llegar a casa, las maldiciones hacia todo, el escupitajo en el piso, los gritos para mis hermanas, el olor a mugre de tu cabello, el asco que yo sentía ante un beso tuyo, las discusiones por dinero o por cualquier cosa, la histeria contenida en esos ojos desorbitados.

Sólo queda recordar. Venir cada quincena a inventar que nos escuchamos con la duda perpetua en el pescuezo ¿Y ahora qué digo ante este extraño? que me cuenta de una amante, de otro lugar, más hijos. La indiferencia que se queda en mí seguido al cerrar la puerta. Ya te has ido. No te perdono aún por haberme abandonado.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

## **Momentos**

Mamá es el peor accidente que he tenido en mi vida creo que ella piensa lo mismo de mí- no importa, es chistoso, antes sufría por esta indiferencia, ahora me da igual.

Anoche deseé con todas mis fuerzas tener las suficientes agallas para suicidarme. La idea a diferencia de otras veces, bailaba en mi mente, dulce, apacible, ningún miedo obscurecía aquel deseo, ni siquiera la idea de que Dios no me querría. La idea cada vez suena menos trágica e imposible; antes parecía acariciarla, lamerla, ahora la veo tan cerca. Sólo falta decidirse y ya está.

Siempre he querido irme de la casa materna. Edith comprendió lo que siento respecto al abandono de mi padre, expresó con mucha exactitud lo que me duele:

"Me dejaste con esta gente"

Papá siempre fue la posibilidad , la alternativa, lo único que parecía saltar de ese cuadro perfecto en donde parecía discernirse un intento de familia.

Muchas veces he pensado que si hubiera estado en el lugar de mi padre tomaría la misma decisión - todo es mejor que vivir cerca de mamá- siempre tan llena de hipocresía, de burlas lacerantes, negando tu existencia, queriendo que adaptes tu vida a su molde ideal de hijo, esposo o amante.

Anoche me despertaron unos gritos, eran de Gloria mi hermana:

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

- Eres una estúpida, idiota, ahora Miguel va a tener que hacer todo de nuevo. ¿No qué no tenía cinta la máquina de escribir? , hipócrita, mal agradecida (...)

Yo me encontraba un poco aturdida por el sueño; apenas si podía comprender qué era lo que estaba pasando a mi alrededor.

-¿Qué pasa Gloria?, ¿Qué pasa?

- Que Miguel va a pasar de nuevo todo su trabajo a máquina. Mejor me vieras dicho que no querías hacerlo, le hubiera prestado la máquina y sería menos- salió apresuradamente de mi habitación.

-¿De qué hablas? No entiendo lo que pasa.

- No le dijiste mamá, NO le dijiste (...)

Se escucha una voz del cuarto adjunto.

- Claro que sí, se lo dije como dos veces, pero me contestó - qué no, que la dejara en paz- Me dió pena con Miguel y le dije que la máquina no tenía cinta.

- No es cierto mamá, tú no me dijiste nada, es que...

- Cállate, te voy a dar dos hocicazos. Estás loca hasta como contestas dormida, para eso sí estás buena.

El silencio se hizo total, las lágrimas fluyeron con tanta naturalidad, que me la pasé llorando casi toda la noche- estoy cansada, ni siquiera quise discutir

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

sobre el asunto- sólo lloré, la idea de quitarme la vida emergió del dolor. Minutos después me encontraba golpeándome la cara- si tuviera un poco de valor- me destrozaría la jeta a trancazos- ni siquiera para eso sirvo, soy una cobarde.

Estoy cansada, no tiene sentido tratar de explicar- sé que no escuchan.

Mírate tan inútil que ni siquiera para amar ni odiar sirves, deberías morirte, nadie se inmutaría, lo sabes- pienso en Asmara y tan sólo imaginar que esté conmigo por lástima me hiere. La noche transcurre lenta, me golpeo la cara una y otra vez, estúpida, idiota...

### **La presa**

Estar encerrada es ahogarse poco a poco, es sentir un hueco en el estómago y tener las ganas incontenibles de correr- sin medir la escasa probabilidad que tienes para hacerlo.

Comienzo a correr por el pequeño espacio cada vez más rápido, hasta estrellarme con los barrotes que me contienen. Es cuando empiezo a odiar, a odiarlo todo, con desesperación busco escapar, una mirada, algún silencio. No hay nada. corro una y otra vez golpeándome constantemente contra lo que me aprisiona.

De repente me doy cuenta que no estoy sola, algunas personas me observan ¡son tan distintas!. Sus caras, me asusta lo que reflejan al mirar ésto que soy.

-¡ Mira esta local! la otra noche se tragó su excremento.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

- Se golpea sola cuando se enoja, la muy estúpida.
- Huele mal.

Hay otros también que me miran diferente, estos hablan en voz alta, como si supieran que escucho:

- Es valiente dice uno
- Pobre (...) Lo que tiene que soportar (...) comenta un hermano de la caridad.

Las voces se revuelven, me enloquecen, busco silencio, un lugar de silencio y la cabeza me revienta, no para ese estúpido mar de voces de llenarme los oídos.

Los otros se vuelven una nada infinita, tengo miedo comienzo a gritar hasta desgarrarme la garganta, la soledad se vuelca sobre mi, la opresión que siento en el pecho no desaparece.

## **La presa II**

Estar encerrada es ahogarse poco a poco, es sentir ese hueco en la barriga, y las ganas incontables de correr, sin medir la poca probabilidad que tienes para hacerlo, entonces cuando corro -tic-tac - eres una perra- me golpeo con todo el coraje contra los barrotes que me contienen, es cuando empiezo a odiar todo con desesperación, tic-tac otro golpe hay sangre en mi cabeza, no importa, miro la cara de la gente y me asusta lo que refleja su rostro al mirar esto que soy- Algunos comentan por debajo y con morbo- mírala está loca, la otra vez se tragó su excremento,

Se golpea sola la muy estúpida, huele mal. Entonces es cuando no entiendo el otro se vuelve nada y me da miedo y quiero gritar hasta desgarrarme la

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

garganta, la soledad se vuelca sobre mí, la opresión que siento en el pecho no desaparece.

Hay que odiar única posibilidad de ser, de no desaparecer, de soportar la misma indiferencia que tiene origen en mí, es cuando tengo que inventar, inventar que algo me importa, con la asquerosa certeza atorada en el pescuezo de ser un perico de circo, puedo repetir lo que quieran con tal de no quedarme callada y sin embargo no puedo enunciar ni una uta palabra llena de sentido, por pequeña que sea.

### **El enojo**

Estoy tan encabronada que podría hacer el amor en este momento.

Estoy encabronada, enojadísima, emputadísima con toda esta bola de hijos de la chingada—los odio, los odio, estoy encabronadísima, asustadísima, quiero madrearme con alguien, sentir que se vaya este puto miedo que me invade, estoy harta de sentirme abandonada, de buscar, donde no hay, de no saber recibir, de no tener a otro que me enseñe a vivir, estoy harta de este pinche miedo que me invade, de perder el amor. De que se me quite el amor, de que desaparezca, por eso me choca el halago, eres bonita, escribes bien, eres esto o lo otro, por que no puedo ser Carmen nada mas, que alguien me ame por Carmen nada mas, desde niña he aprendido a tenerme que ganar el amor, ser la pinche niña buenita, ser la que estudia, la que no contesta, tener siempre que procurar que no me dejen.

Una vida llena de dolor, de lágrimas que ya no quieren ser lágrimas sino golpes, golpes contra todos, para todo. Quiero destruirlo todo, porque no soy capaz de amar, porque la mirada de ese otro se toma grosería, algo que no

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

se puede asir, que no se puede quedar conmigo, me odio tanto, que quiero reventar, mandarlo todo a la mierda.

Libertad = lo que es sin ninguna explicación.

El fracaso

El silencio

Lo negado

Ser puta

***Carcelero reconocido, el halago, el amor condicionado, el chantaje, las palabras dichas por hablar, por estar, el otro cuando no se comparte cuando no me deja embriagarme de él, represión contra mi odio a mí misma y a los demás (apariencia, presunción).***

**Un cuento para Enriqueta**

Había una vez una niña con los ojos de lago que habitaba una casa muy bonita, pero que no era feliz a pesar de que tenía una gran familia que la amaba mucho, y amigos que la admiraban y que de vez en cuando el silencio se arrullaba en su regazo.

Así que debido a esto una madrugada decidió ir a buscar qué era la felicidad.

Por la mañana después de haber caminado horas y horas, se sentó en la mitad de un tronco y se puso a llorar. Un conejillo vagabundo que paseaba por ahí, le preguntó a que se debía tanta tristeza. La chiquilla le contestó:

- Es que por más que camino y camino no me encuentro.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

El conejito le dio un tamal de dulce y le dijo que todo se iba a solucionar.

La pequeña siguió su camino sin poder detenerse. Caminó por horas y horas hasta que el atardecer la sorprendió, divisó a lo lejos un grupo de aves de rapiña, que venían heridas pues unas cuabras antes algunos niños las habían apedreado porque eran demasiado feas; al ver la tristeza de la niña se conmovieron de su dolor y decidieron regalarle dos flores hechas con su misma sangre y un beso envuelto en una servilleta.

La chiquilla recibió aquel regalo pero horas después decidió tirarlo en un bote de basura, pues pensó:

- Dignos regalos los que tengo; sólo de animalejos tan horripilantes como esos puedo recibir algo (...)¿ será que yo soy igual?.

Al llegar la noche la chiquilla se encontraba en un enorme y precioso estanque en donde un grillo le cantaba a la obscuridad. El grillo cuando vio a la niña dejó de lado su canto y dijo:

- Oye hermosa, ayúdame por favor pues mis ojos no pueden leer más. Desde hace algunos años le he preguntado a mi amiguito el sapito Moisés que vive en el país de la felicidad, cuál es el secreto para ser feliz y al parecer ayer me ha llegado la respuesta.

La niña que buscaba la misma respuesta accedió a la petición del grillo; la carta que leyó decía mas o menos así:

Había una vez un hombre en un mercado que caminaba descalzo y maldecía su suerte:

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

- Maldita sea mi vida estoy descalzo y no tengo zapatos, los callos me están matando.

En su camino se topó con un hombre que se veía muy feliz y entonaba canciones maravillosas. Su alegría era tal que el hombre descalzo le quiso preguntar cuál era el secreto de su felicidad. Cuando se acercó al hombre que entonaba tan lindas canciones se dio cuenta que este no tenía pies.

Después de leer esto la chiquilla volvió a su casa y por siempre fue muy feliz.

**La piedra**

Para el vigia que desde hace noches se ha apartado de mi camino con la tristeza en los ojos y la boca llena de silencios

A las mujeres estériles deberían de matarlas. Eso soy yo una piedra que por más que abra las piernas nunca dará nada, aunque se le vaya la piel en ello. Anoche esperé de nuevo el tren que pasó ayer a esta misma hora en otro lugar, era tan triste la espera, era como cuando me pongo ese vestido que tanto me gusta para dormirme cinco minutos después, o como cuando doy una disculpa que debió darse dos años atrás, o más(...)

Vi pasar al vigia con un poema, fumando soledades y yo me quede ahí aturdida, pensando que tenía que esperar, después llegó "La maga", estaba desnuda cuando me invitó a cantar, pero yo sabía que mi canto no era bello, así que me quede esperando sentada olvidando que algún día seré olvidada.

De papel y tinta, de papel y olvido, de papel y mierda estoy llena con el dolor de saberme piedra, de saberme un borrón entre letra y letra, en esta historia de mujeres hermosas de inteligencia, sublimes, en este lugar donde todo

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

mundo quiere tener dinero, fama, ser el mejor, el mejor que canta , el mejor que sueña, el mejor que es, donde yo como sueños que nada importa, porque a quien le ha de importar que una puta sueñe, que un silencio se pierda. Cuando todo gira tan rápido cuando todo es lo que es, quiero venderme y no importa, vara, vara, vara, pásele, pásele, tenemos aquí a una piedra labrada en resentimientos, vara, vara, vara, no pesa mucho, no es bonita, tampoco piensa, vara , vara, no es un buen adorno. Pero pásele, pásele aproveche esta ganga.

**Ayer, hoy, mañana**

Érase que se era una vez, una reina que vivía muy triste porque no sabía olvidar. Hace algunos años cuando era joven y bonita le pidió uno de tres deseos a un duende que había caído en su reino. Este era que quería amar a alguien con la más grande vehemencia que haya existido en la tierra. Paso el tiempo y el deseo se cumplió, apareció en su vida un hombre con cara de mono, con las manos hinchadas de tanto amar el color violeta y el sabor a carmín, que nunca pudo obtener de los labios de una bella pero malvada hechicera.

La reina cayó rendida de amor a sus pies, ante él había puesto todo su reino, le regalaba pedazos de corazón que se iban deshaciendo en cada frase que dejaba caer sobre sus sienes. Pasaba el tiempo y todo parecía ir bien; él no la amaba pero buscaba algún tipo de consuelo, y sus labios y las horas y la piel se fundieron en un sólo suspiro. Un día, cuando la reina decidió dar una gran fiesta para celebrar su felicidad, la desgracia cayó sobre sus vidas; una ninfa del bosque enamoró al hombre con cara de mono, haciéndolo desaparecer.

La reina desde ese día cayó enferma de tristeza y de dolor, la amargura inundaba todo el lugar. Por medio de las nubes se destilaba la nostalgia que

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

la soberana tenía, así que las gotas que caían de estas eran recuerdos - la primera sonrisa, el único beso, los silencios eternos- Una y otra vez, una y otra vez, una y otra vez las manecillas del reloj se regresaban al primer día en que lo había conocido, así que nadie en aquel reino podía hacer lo que no hizo durante el tiempo que duró el enamoramiento de su reina, hasta el día de su desengaño.

Un día en que la reina estaba durmiendo, aquel duende que en su época de juventud le había cumplido su primer deseo, le dijo en voz muy alta "querida reina si quieres hoy puedo concederte tu segundo deseo". La reina sin pensarlo un momento más, pidió como segundo deseo vivir del futuro, ya que estaba cansada del pasado. Transcurrido el tiempo su deseo se cumplió. Ella que seguía enamorada del hombre cara de mono, cada día se preguntaba, qué pasaría mañana cuando su amor volviera a su lado. "Y si regresa qué haré, cómo reaccionará, qué le contaré". Todos en aquel lugar vivían de proyectos que tal vez nunca se realizarían, de ahí la angustia, la desdicha.

Una noche un viajero pasó por el reino. A su paso la esencia de las cosas adquiriría un nuevo significado. La reina decidió aquella noche dar un paseo por las calles de la ciudad completamente sola, ya que pensaba que si el día de mañana el hombre cara de mono regresaba por ella no tendría oportunidad de salir a tomar el fresco, porque a un hombre casado siempre le molesta que su mujer esté sola en las noches de luna.

Caminó mucho durante un largo tiempo, así que decidió tomar un descanso en una banca que se encontraba a mitad de un hermoso parque, que tenía como principal atracción árboles de color azul y un arroyo sabor fresa.

La reina tomó asiento y cuando giró un poco su cuerpo se encontró con unos preciosos e inmensos ojos cafés, en ellos se veía una gran felicidad. Eran los ojos del viajero, en su mirar las cosas renacían en cada instante.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Este, a diferencia de ella, no se quedaba atrapado en su pasado, pero tampoco vivía en un futuro incierto, vivía el momento, el hoy. Así que la reina deseó con todo su ser ver con los ojos del viajero

Pasado el tiempo su deseo se cumplió y hoy se encuentra viviendo el momento.

**Seudo teoría de la comunicación**

Existe un mundo de las esencias que es el que da origen a la vida humana, que se divide en el principio masculino y el principio femenino y cada parte que lo conforman tiene un grado determinado de desarrollo, es decir que se va desde la esencia menos imperfecta (A) hasta la más perfeccionada (Z).

La esencia es una materia atemporal en el sentido de que es eterna y que va adquiriendo experiencias y perfeccionamiento a través del cuerpo en la cual está depositada.

Cada uno de los seres humanos tiene una esencia determinada es decir que no todos tenemos el mismo grado de perfeccionamiento esencial, de ahí que existan diferentes modos de ser - en el sentido esencial- y que este puede ser un factor para podernos comunicar o no.

La comunicación va a depender del lado en que nuestra esencia se encuentre situada. Un ejemplo de ello es que si mi esencia pertenece al principio masculino y me encuentro en el nivel A, tendré la capacidad de entender algunas cosas que me diga una persona que se encuentre en el grado Z del mismo principio; pertenecemos al mismo flujo pero en diferentes etapas. Lo que me diga Z quizás no sea entendido por completo debido a la diferencia de niveles que existe entre los dos, pero lo poco o lo mucho que

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

hablemos no llegara a ser una comunicación perfecta debido a que solo será una afinación del mismo mensaje del que formo parte.

Ahora bien si yo estoy en el grado Z y otra persona también tiene el mismo nivel que yo, la comunicación que pudiera haber entre nosotros se ha perdido por completo, el entendimiento es tan tácito que no queda nada que decirnos, porque somos del mismo nivel y el mismo flujo (es decir que existe un espejismo en la comunicación).

La comunicación perfecta se dará con personas de un mismo nivel esencial pero regidas por diferente principio. (Ejemplo: una persona que pertenezca al nivel Z del principio masculino se puede comunicar perfectamente con una persona de su mismo nivel - Z - regidas por el principio femenino).

Se me preguntará bajo que proceso de selección una persona puede pertenecer a uno o a otro principio, qué criterios determinan ésto; el sexo, la voluntad arbitraria de un ente superior, ¿o qué!...

Pues bien, además de este mundo esencial, existe un mundo autónomo; este es el de los cuerpos, en el existen seres andróginos que reciben una misma esencia ya sea del principio masculino o del principio femenino.

Este mundo de cuerpos, tiene una razón propia, una memoria y una vida autónoma del mundo de las esencias.

Un ejemplo de ello es que en un cuerpo femenino puede habitar una esencia masculina, puede haber un equilibrio entre los dos si el cuerpo femenino es fuerte puede lograr un equilibrio con su esencia masculina, es decir esta persona no deja de ser mujer (por naturaleza corporal) pero que

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

pasa si no es así y la esencia le gana al cuerpo, se da el lesbianismo o el homosexualismo según sea el caso.

Del mundo de los cuerpos se pasa al mundo real (la tierra). Mi parte andrógina que tiene la misma esencia que me rige ya sea esta del principio masculino o femenino no es la pareja o la persona con quien lograría una comunicación perfecta, este sería más bien mi altar - ego o hermano.

**Bajo los ojos del niño- un mundo perfecto**

Mi mundo perfecto es ese en donde uno puede jugar con un niño de tres años, en donde uno puede querer a los niños de tres años y no imponer sus estúpidas reglas para que él no deje de serlo, para que uno quede bailando en su imagen ahora me encuentro vieja embrutecida al fin y al cabo por los mismos problemas de siempre, dinero, autores, trascendencias estúpidas.

Si alguien pudiera jugar con un niño de tres años, quedarse en sus pequeñas historias, como niño, sí, ¿y si muere ese niño que es Lalito?, porque ahora anda mal, anda triste, orinando un colchón y el miedo me muerde porque ahora me importa el tiempo - no perdona- ¡maldita sea!, no perdona a nada y yo quiero querer a un niño de tres años, mirarlo como niña, quedarme en el ahora porque es tan grande el ahora no respeta el tiempo, quedarse ahí jugando con el niño y que el niño quede en ti, que no envejecas porque todo es tan diferente, tan de otros, yo quiero jugar con ese niño que tiene tres años y me mira triste con sus ojos grandes, grandes como pelotas ponchadas con su imperfecta visión de este pinche mundo de caricaturas y helo ahí tan chiquito, tan desesperadamente angustiado por quedarse solito en la cama al despertar tratando de que alguien lo quiera y no le grite y yo no soy tan fuerte para jugar con él, porque envejecí y yo sólo quiero jugar con un niño de tres años que se llama Lalito, te quiero Lalito, te quiero mucho, te quiero con tus manías de no querer comer, Lalito pásate el

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

bocado, tres tristes tigres comían trigo en un triste trigal, Lalito que te tragues eso, Lalito la "o" no es así, Lalito no te mueras, Lalito los monstruos no salen de la cama y cuando lees cuentos y me dices que hay un kilómetro y medio de vampiros y miras mi cara para ver si me espanto y mi espanto no se debe a tu kilómetro de vampiros, bueno no a esos, que tu imaginas sino a esos otros que te enseñan a llevar un puto reloj en la muñeca, no como el tuyo de power sino uno que no perdona, Lalito, Lalito como me aturde tu vocecita de arañitas, de hormiguitas corriendo por mi estómago, Lalito tiene miedo, Lalito quiere volar, Lalito juega mal el fútbol, Lalito como te quiero, como lamento la vez que te arrebate ese horrible libro de Bataille que ni si quiera me gusta, como me choca repasar esa imagen de una vieja pendeja que te dijo que no sabías hacer palitos y bolitas y tu cogiste el maldito papel y lo tiraste al excusado y tus ojos tristes de pelota ponchada me miraban, se quedaron fijos, yo tan cobarde preferí ver la caja idiota para olvidar esos ojos tan grandes con pestañas chinas y hermosas, Lalito, Lalito te amo, perdona a esta puta que esta vieja y te empujo, si supieras que tan importante eres, que tu, tan pequeño y todo me sostienes a mí, perdóname pequeño de flacas y lombrices en el estómago y palabras que no entiendes en toda su extensión como eso de "sobrevivir sin tu amor". No, no es cierto, las dices mejor que yo sin tonos fingidos sin toques escénicos que nos van tan mal.

Lalito vive en una casa de brujas malas que no saben jugar que les preocupan más sus tonterías que llevarte a patinar una o dos horas y duermes todo el día como para olvidarte que eres niño, un niño de tres años y todo mundo incluyéndome, poniéndome en primera fila desde algunos meses para acá porque la "tele" gran invento (matadora de sueños) te lleve a ese mundito en donde uno ya no tiene que jugar.

Te estás muriendo Lalito y no lo sabes, Lalito me estoy muriendo junto a ti, tengo miedo de todo esto, de crecer o mejor dicho envejecer y tu, irrefutable

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

prueba de fuego para probar mi deshumanidad, mi estúpida existencia aquí no vale la pena sino puedo jugar contigo, Lalito hecho de miguitas de pan mojado en el agrio desamor del tiempo, Lalito enséñame a querer mi tiempo que lo he perdido porque ahora ya cuentan - no mucho- los minutos, Lalito dime eso que tu dices cualquier cosa para que así se pueda curar esta niña que se está muriendo, Lalito corazoncito destrozado, ayúdame pequeñito, se tú, ven y haz los palitos y bolitas más horribles del mundo y quítame el sueño diciéndome alguna "tontería" más importante que todas esas idioteces que muchos leen, demuéstame mi fracaso a este ingreso de viejos que se creen lo que Nietzsche, Camus o cualquier otro dicen (...) Hazle ver a esta ciega que tu tienes una filosofía mas sabia, mas genuina, menos inventada, dime cositas, tan locas, tan bien plantadas, hagamos nuestra teoría Lalito, Lalito, Lalito amado ponte esa toalla vieja de baño sobre tus hombros e invítame a volar a no preocuparme, porque el tiempo no se detiene, ayúdame a creer que ese "AHORA" que siempre me rebasa no fue una pérdida de tiempo - minutos, horas , segundos- Lalito durmiendo como sino tuviera que jugar, pestañitas chiquitas, porque caíste en una casita gris, cómo cuesta ser la única lucecita en esta cueva de hienas, cantemos la de pinocho, pinocho es un muñeco muy grande de cartón se lava la carita con agua y con jabón (...)

**En busca.**

Siento que fui a la tierra de las sirenas a buscar elefantes, para que nadie me culpara de mi fracaso, pues yo no era dueña de la realidad que veía azul.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

**Propuesta de tesis...**

Quiero demostrar en mi tesis, la estructura o el tipo de organización social que tienen los grupos de autoayuda.

Mi propuesta es que se pueden implantar el sistema de los grupos de autoayuda.

Existencia de una falta de comunicación, Saptel, chat box, y programas amarillistas de autoayuda.

**En mi tesis que quiero decir:**

La importancia que tiene el otro en la vida. Que se rescate la parte humana, los actos, las palabras de las personas, que no se olviden, que se detenga un poco el tiempo, que necesitamos hacer tiempo.

¿A qué nivel de trabajo estoy?

El nivel de trabajo en el que me encuentro pienso que es apenas en la definición propia del tema.

¿Qué es lo que me ha obstaculizado trabajar?

Lo que a veces me obstaculiza trabaja la indefinición que tengo respecto a seguir un tema en específico. Ya que algunas veces escribo lo que no se me pidió.

¿Qué es lo que me facilita trabajar?

La dinámica en equipo.

¿Qué me dificulta trabajar?

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

La comunicación conmigo.

¿Qué temo si yo comunico?:

No lo sé, quizá la posibilidad de descubrir cosas que no me agradan de mí.

**Del silencio nace Dios.**

Temíamos tanto al vacío del silencio. Porque detrás venía la verdad que hablaba más de la cuenta, teníamos que arrebatar la palabra, tender puentes de mentiras, sostenerlos con palabras tachuelas, arriesgarnos a cruzarlo con el miedo a caer. Alguien tenía que caminar por ese te amo para llegar al otro lado y por azares creo que siempre fui yo. Y caer era tan inevitable por más que extendieras las manos.

Estar solo no es tan horrible como parece, es cuestión de hacerse a la idea de acostumbrarse a la noche y verse las manos, construir mundos, historias, dejar que la pluma fluya, ergo tratar de no llorar, cuando se sube al escenario y las butacas están vacías, alguien puede gritar, pero...¿Dónde quedé yo guardada?

**Irse para no volver**

Las segundas partes siempre son malas, volver a lo que se tenga que volver, es el peor de todos los castigos, Sísifo, Prometeo, Carmen tiene que volver al taller para no ahogarse en el volver...

De mi mano nacen vivos, muertos, ciegos, verbos, amores, sueños, miedos, de mi mano nazco yo, Carmen con todas sus letras y lágrimas, pedos y

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

groserías, que es Carmen, que Carmen es la tinta negra en el papel rayado con amor.

Volví porque tenía que volver y caí en el vacío del frustrado.

El frustrado=vacío=inconformidad

El impotente: Medio vivo atrapado.

El razonable = NO tiene tacto ni cuerpo.

El silencio

El cínico: No hay agradecimiento, es un sordo, ciego, mudo.(muerto).

El soberbio =No ve.

El Mentiroso (miedoso) soñador de pesadillas (enano)

La víctima = Es el peor de todos los papeles, manipulación, evade la responsabilidad, por medio de la culpa que le hace sentir al otro.

Irse para no volver.

El perdón única forma de ser libre y no volver, el perdón es la única manera de ser feliz , de verdaderamente regresar.

**Asumirse**

Ser consciente de tus actos y tus palabras que haya coherencia, entre el pensamiento, la palabra y los actos.

Un hombre puede comer mierda y pis, pis y mierda y el sentido y el efecto que causa ante los demás es diferente, si este hombre es consciente de lo que hace o si es un loco.

Si el hombre carece de conciencia y es un loco, la lástima corre al espectador.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Si el hombre es consciente de sus actos y come mierda y pipí es llamado perverso. Hay una gran diferencia porque al primero se le tiene lástima y asco y al segundo admiración.

La falta de conciencia en nuestros actos.

**La conciencia de participación:** Es entender que por el solo hecho de vivir o haber estado vivo, que lo que está a mí alrededor se ve alterado por los mensajes que yo envío.

**Comunicación:** Es un acto ininterrumpible, involuntario. Siempre se esta comunicando, aunque el mensaje no sea interpretado correctamente.

La comunicación correcta es cuando dos personas tienen algo en común, son iguales, se tiende un puente.

Incomunicación: es voluntaria, es inercia, es una inercia voluntaria, me ayuda evadir alguna responsabilidad o una verdad.

La incomunicación nace del miedo y de la culpa.

La concepción de Dios (placebo)

El sentido de pertenencia.

El contacto físico.

La incondicionalidad (bien y mal)

Apoyo del grupo en la toma de decisiones.

Todos somos iguales

Hay una función. Servicio.

El que no vive para servir, no sirve para vivir.

Todos mis actos son importantes, desde que amanece.

La interacción que se da en los grupos e autoayuda. Hablar y escuchar.

Placebos aceptación de dios.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

Ojos críticos.

## **Sueño**

Rubén y María Luisa están en un cuarto yo los acompaño. Rubén esta vestido de blanco y le quiero dar un beso en la boca, bueno se lo doy, hay un teléfono, tomo el auricular y quiero localizar a mi padre, Rubén y María Luisa comentan en voz burlona, "que quieres que alguien te mande", yo cuelgo el teléfono muy apenada, avergonzada, quiero hablarle pero no puedo. A ver Carmen me pregunta María Luisa, qué diferencia hay entre alcoholismo y drogadicción, le contesto bobamente que la primera es una enfermedad y la segunda un vicio.

El lugar en donde estamos, es el cuarto de la casa de mi abuela, donde viví cuando era muy chica, ahora estoy con mis primas y mi hermana, Tere, Gaby, Gloria y yo, de pronto nos encontramos en medio de un panteón, el panteón luce horrible, tengo miedo los arboles están desnudos, es de noche. Hacemos una gran comida para mi padre, él no va a llegar, de repente estamos enfrente del panteón, luego en medio del panteón y ahora hay un hombre que me apunta con una metralleta en el corazón, hay algunos señores que quieren grabar un video del asesinato, entre más violento es mejor, el señor que me está apuntando con el arma se conmueve de mí y dice que me tire al suelo y me haga la muerte, los señores que graban el video no le creen y empiezan a decir chistes y hacer figuras con la luz y la sombra de la pared.

Claro para-hacerme reír y luego matarme, tengo mi cuerpo, soy yo aunque no vea mi cuerpo. Logro escapar de ahí, pero ahora soy una niña tengo la piel blanca, los ojos muy rasgados, soy una oriental tal vez una coreana, corro por el parque, llego hasta el lugar de un fusilamiento, veo claramente

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

como van cayendo los muertos no paro de correr. Los cadáveres que van cayendo, parecen alcanzar el pequeño cuerpo de la coreana, mi cuerpo.

**Comunicación flexibilidad**

La flexibilidad es la disposición que tiene la gente de aceptación o abertura hacia un hecho.

Esta apertura es dolorosa, es un riesgo, es caminar arriba del alambre, la flexibilidad es permitimos ver, ideas, formas, modos, pensamientos distintos que pueden modificar, mutilar parte de nosotros, pueden de cierto modo brindarnos la posibilidad de que esa idea que nos mantiene seguros en el mundo esté equivocada.

La flexibilidad va unida de la responsabilidad de nuestros propios actos, ya que solo tomando conciencia de que sólo nosotros mismos somos responsables de nuestras alegrías o desdichas podremos escuchar al otro.

La comunicación es la seguridad de que aunque el esquema que yo me he creado no sea correcto, y exista otro que pueda tener la razón, yo voy a sobrevivir.

La comunicacion=flexibilidad=asumirse y asimilar la vida propia y de otros.

La flexibilidad implica tener conciencia de que uno puede salir lastimado.

La flexibilidad es la asimilación más favorable de varios elementos. El que es flexible cede parte de sí mismo.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

### **Inflexibilidad incomunicación**

Es permanecer cerrado o indispuesto a aceptar cualquier cosa, es una negación previa al hecho, es una actitud defensiva que a la vez ataca u ofende (por lo que esta actitud lleva en si misma)

La inflexibilidad es una forma de autodefensa que para ser llevada efectivamente tiene que tener consigo actos negativos causados por ideas previas o prejuicios, es tener miedo a ver otras posibilidades que niegan o ponen en duda mis valores, creencias y todo aquello que en cierta forma me da seguridad para permanecer en el mundo sin enloquecerme.

Es negarme la posibilidad de equivocarme, de cambiar, actitudes, comentarios, formas, egos, por miedo a asumir, el esfuerzo o el compromiso que implica este cambio.

La inflexibilidad es la mejor forma de defensa de una parte de nosotros mismos que muchas veces puede estar muerta, la inflexibilidad va de la mano con la incomunicación, o mas bien dicho la inflexibilidad es la máscara de la incomunicación del no me importa, de cuando alguien te da el avionazo, de la razón por la razón, la inflexibilidad=incomunicación=refugio=defensa de una parte de mí mismo (aunque ésta parte esté muerta. Es la sordera perpetua por miedo a no tener la suficiente capacidad de poder sobrevivir un esquema diferente al creado por mí mismo. La incomunicación me niega el camino a lo desconocido.

Me da lo mismo.

Por necesidad.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Desear que ocurra el desastre para que yo pueda salvar a alguien.

NO hicimos nada. (pérdida de tiempo)

Ofrecimiento de ayuda.

Detrás de cada simulacro, hay miedo de perder un conjunto de valores.  
(defender la auto-imagen)

Hay más miedo de que muera una idea a que me muera yo.

**Problemática en la investigación:**

- Temor a expresarse
- Temor a la crisis.
- Temor a la productividad
- Crisis de lo que yo creo que vale la pena.
- ¿Qué es lo que debe investigarse?

El crítico esta dentro, es un juez interno.

La expresión verbal y escrita.

Aprender a focalizar el tema de investigación.

Encuentro de ideas, enfrentamiento de ideas.

El concepto tiene lmites.

Hacer una apuesta diaria.

**Sueño**

La casa está oscura, caminé algunos pasos y las escaleras están iluminadas, subes por ellas y todo se encuentra de cabeza, las sillas rosas pegadas al techo del piso, se encuentran algunos muebles, cubiertos con sábanas blancas, hay unas velas, el límite para pasar, la habitación esta vedada, el hechizo desaparecerá si tú pisas la habitación. Bajas las escaleras y te encuentras a Verónica que farfabullea que el hechizo es de mamá, que espera algún resultado X- comienzas a rezar un padre nuestro

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

y las cosas caen, caen, caen, dejas de hablar (...) es un hechizo malo porque no soporto tu rezo, lo sabes y lo callas porque sabes que lo hizo tu mamá.

Llega Lizbeth, es otra, ya no es aquella obesita con cara tierna, es una mujer crecida, pero sumamente fría y sarcástica de pronto se sienta en el sofá se abraza a un hombre es Roberto Victoria, ese bruto y la mujer se abraza, se repega, está celosa de ti y te desprecia, tienes miedo pero no puedes huir.

### **Las palabras**

Las palabras llegan suaves, juegan en mi boca son tan hermosas, tan enigmáticas, tan pequeñas , son como nosotros.

Magrear- madrear, tan sólo una letra y la caricia se torna más violenta.

... Me siento como aquellos que le tienen miedo a la palabra, odio porque en ellas sólo habita ese sentimiento.

Culpa- peso muerto más importante

Culpa- casualidad depresiva persecutoria, casualidad diabólica.

Pelea con PAULO

Dime lo que te pasa

Dime porque estás enojada

Dime qué hice yo

Expectativas

Yo puedo transformar mi vida

Culpa - obstáculo.

Responsabilidad.

No hay contacto con algo

Dispersión- expansión ahoga - libera

¿Dónde estoy yo?

¿Cuándo estoy yo?

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

¿Con quién estoy yo?

HOY - AHORITA

TENGO MIEDO DE FRACASAR

Acotamiento- La resonancia me da acotamiento de espacio y tiempo.

EL OTRO.

RESPONSABILIDAD

Yo no te reprocho porque se supone que tienes responsabilidad de tus actos.

Paulo:

Te escribo desde el otro lado, por qué no puedo cerrar los ojos y dejarlo al silencio o al tiempo, o lo que es más importante a tu voluntad, porque lo que está pasando con nosotros dos, también me importa, yo soy parte y no estoy fuera. Pensarlo así sería irresponsable, sí y tengo miedo a que me lastimes, y si, yo sé que tal vez no te importa- pero si es así dímelo.

Si no quieres hablar perfecto, lo entiendo, pero dímelo, gritámelo, yo no quiero pensar por tí o interpretar tus actos.

Habla y dímelo. Háblame y dímelo

No quiero espacios vacíos entre nosotros. No quiero quedarme con la duda perpetua de que si tú vas ha mover una torre o un alfil o ya no estás del otro lado

¿Qué lo que creo o hago sea incorrecto?

¿Qué lo que Hago SEA estéril?

Pérdida de fe. - desconexión

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Ayer - hoy- y mañana

Miedo al fracaso, miedo a la culpa, no hay fe que me mueva, no hay fe en que esto se realice.

Origen - medio - fin. Hay una desconexión enorme.

Tal vez yo no soy consciente de que hay una ausencia.

El otro como panacea, demonio, culpable.

No era consciente, no soy culpable de mi participación.

Planteamiento: Conciencia ausente de nuestra participación en lo que sucede.

Ausencia de conciencia en nuestra participación.

Perdón: La aceptación de mi participación en el acto.

El grupo de autoayuda comunicación.

En qué momento me dejé de sentir parte de (...) el medio ambiente, la familia, mi trabajo.

En qué momento de mi vida me convertí en un elemento pasivo en la relación de pareja.

En qué momento delegué mi responsabilidad.

Por qué hay tanta impertinencia.

Una registradora de acontecimientos, soy testigo, estoy fuera.

Sobrecomunicación, incomunicación cercana a los hechos.

En qué momento me dejé de sentir parte de lo que pasa, de lo que digo, hablo...

" Si no cambio de lenguaje, no cambio de pensamiento".

Yo tengo miedo de dejar de ser puta,

Yo tengo miedo de dejar de ser virgen,

Yo tengo miedo de ya no agradarte

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

Yo tengo miedo a este pinche miedo

Yo tengo miedo de ser yo

Yo tengo miedo.

Con el amor no se juega, el amor (la pérdida del amor) es el que nos hace defender varios valores.

"choque de diferencias"

"uno espera del otro"

"que la otra parte resuelva mis diferencias"

"No ves que no tengo tiempo de contarte un cuento de la bella durmiente"

Porque tengo mucho trabajo.

Juego de las contradicciones- choque interno.

**Nací intolerante**

Si yo nací de piedra, soy piedra que se golpea y golpea a los demás. Sí, porque en este mundo las cosas son así, un miedo, un golpe, sí, porque no, una duda, un golpe, sí, que el corazón se vuelva inmune a las lágrimas estúpidas de los demás, de los otros, si soy golpe y piedra y juez y llaga y castigo, porque así me enseñaron a ser, si por qué no, aprendí a ser amenaza, si porque quiero, porque no, mirar sobre el hombro a los demás, si porque no, porque estoy ciega y cuando veo no me gusta, si, porque no, porque me duele esta rabia que me recorre siempre, con, contra, desde, para, con todo y toda esta voz que no me alcanza, porque es miedo hasta de respirar. Si porque no entiendo y grito y no me entienden, si, porque no sé vivir y sin embargo estoy aquí respirando, si porque golpeo y en el golpe no me encuentro y no siento más que mi impotencia, si porque no entiendo y me desespero, si porque me veo y lo que veo no me gusta, si porque algunas veces o muchas más bien me odio, porque no sé querer a los demás

Detrás de todo tipo de intolerancia se encuentra un miedo disfrazado...

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

La intolerancia es un miedo disfrazado, un miedo que nos deja ciegos y no nos deja ver las ventajas de un cambio: La intolerancia es un miedo a algo diferente. Los intolerantes calificamos cualquier objeto cosa o humano, o forma de vida distinta a nosotros.

Qué vale la pena decir, qué vale la pena callar

Asirse con la caricia de otro. Saber, descubrir, tener vértigo y darte cuenta que hay otro. Quizás ser estéril consiste en no poder tocar, en que mi mensaje se pierda. Es decir yo no puedo decir, gritar, hablar sin parar, pero no importaría porque el otro no me entiende.

Asirse con la caricia del otro que el otro nos forme con sus manos, un brazo, una pierna, todo el cuerpo.

No tocar es igual a un castigo.

Esterilidad es hablar por hablar.

Hablar sin ser escuchado.

Porque también en el silencio hay comunicación, silencio, violencia, cómplice, que puede decir amor.

Uno es fértil cuando no sólo es escuchado, sino entendido, uno es fértil cuando puede comunicar con el cuerpo, fertilidad es haber leído y entendido.

La infertilidad proviene de no tener un punto de entendimiento entre dos personas por los distintos lenguajes que cada una de ellas tienen para comunicarse.

Existe un completo desfase dentro de la comunicación.

La comunicación es lúdica, de allí que pocos sepan comunicar.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Perdonarse: el perdón es el único camino que uno tiene para seguir adelante (...) el perdón debe de empezar por uno mismo. El perdón se contrapone a la justificación; en este yo encuentro mi error. Y pongo remedio.

Perdón: Puede ser una forma soberbia. Yo perdono al otro porque de no hacerlo reconozco que me equivoqué.

### **Rendirme**

Me doy cuenta que cualquier circunstancia me rebasa, por eso acepto sin juzgar las vivencias que me comparten los demás.

Cuando enuncio algo o explico algo- me lo explico a mí.

Rendirme ante mis deseos es perder el control, soltar el control.

Se muere el juez cuando acepto que mis deseos son más fuertes que yo.

Sostenimiento de nuestras propias decisiones.

Que no sostenga el otro lo que tú tienes que sostener.

La amenaza más fuerte es una contradicción en nuestras ideas. Yo no quiero que tú seas mi salvador.

Acotación y aceptación.

Todo acotamiento implica proceso de conciencia o aceptación

El poder es una construcción de límites, poner límites no es reprimir sino darle forma a lo informe. El límite es darle forma a una función. ¿Lo que no es?

### **El espejo**

El espejo es lo que te invita a caer.

A madrearte- a dudar- a morir, a llevarte a rebasar tus límites.

El otro podrá definir lo que soy; mi espejo es algo más grande, algo tan duro y grande que te da la posibilidad de madrearte, habrá la alternativa de

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

levantarte...de allí el gusto por lo desconocido, por el carácter displicente, por la burla.

El otro me acerca a mí misma.

Quisiera que todo esto doliera menos o más o no sé, anoche me habló Daniel y desde hace días el cuerpo siente huecos, siente ganas, deseos y no puede, no puede, es una emoción más grande que yo. Y no importa está lleno de deseos y no se pueden consumir.

Quiero que alguien me contenga. Necesito al otro para no irme, para no olvidarme, para ser yo- hay que gritar, gritar, hasta alcanzar el cielo- al otro- que mis palabras no me alcanzan, están huecas, te he dicho que te amo- y me he ido- pas, pas, pas, juega el silencio y me duele tu ausencia. Estás tan cerca, algunos pasos y el vértigo me envuelve. Abrazarme con otra piel que me recuerda que hay un límite.

Necesito una pared para madrearme con todas mis ganas, letras, letras, ganas, pared, otra piel, unos labios, labios- mordidas, un árbol en el vientre que se llame silencio, que me tense el alma para que lloren ausencias, presencias, muerte, quiero morir, quiero morir, quiero un árbol en el vientre. Me gustaría sentir compasión por alguien.

La persona que pasa a tribuna es el espejo. Y la guía que toma la palabra hasta el final, es esta misma persona que mira al espejo, (la conciencia ) en otro tiempo, la guía tiene que recordar su imagen y las propias alternativas que creó en el pasado .

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Los grupos de autoayuda son la casa de los espejos, en donde uno se va a divertir viendo su imagen, deformada, trastocada, transformada, en las diferentes realidades que conforman la vida humana, es mostrarnos, ridículos, graciosos, iracundos, es de alguna forma reflejarnos grotescos, darnos conciencia, de lo que somos por medio de la risa o el llanto. Para finalmente dejarnos en la conciencia una aproximación de nuestra forma humana y no monstruosa.

La creatividad: la posibilidad de llenar el vacío de mil formas, todas válidas, el poder de hacer mundos. Consciente o inconscientemente.  
Es cuando un hombre puede tejer una obra y al final de que esta aparece se aproxima a su propia imagen.

La obra es un proceso creativo, es el reflejo de lo que somos.

La creatividad nace de estar parada frente a tu vacío, cuando uno supera el vértigo y crea mundos, puentes, formas, para salvarse.

La conciencia- Es la persona que se mete a la casa de los espejos, para tratar de descubrir su imagen.

La tribuna - Una persona crea las diferentes imágenes por medio de su propia experiencia.

El coordinador o guía- después de recordar su rostro menciona las alternativas que entonces vió ella, y principalmente, cómo sentía.

Finalmente todos son una misma persona, en distintos lugares; la conciencia es la persona que entra en la casa de los espejos para ver su propia imagen en los distintos espejos  
Impotencia.

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

El vacío de la impotencia es un pájaro azul desangrándose en mi garganta que me ahoga con su sangre. Y es un corazón estéril, herido, que ya no sabe latir.

El vacío de la impotencia, es estar clavada en una cruz, en medio de tanta vida, es estar atrapada en el ojo del destino, es cargar al mundo de expectativas, o más bien el mundo que me rodea y no comprendo. Es tener una forma amorfa en parte mujer, y en parte reptil, es ser azul, es un no poder asirse a ninguna parte, es una pérdida de sentido, es querer tejer un puente de palabras. Es estar sola, sujeta a mil cadenas, es un cuerpo que carece de alma, es ya no tener fe en que esto cambie, es todo esto que pasa de lado. O mejor, todo lo que cargo.

Quizá deba de asumirme sola pero me da tanto miedo mi soledad, que la única que me queda soy yo y es bastante y es mejor.

Quizá la solución sea deshacerme de mi complejo de saturno, no comerme al otro, no llenar mi vacío con el otro...y paradójicamente este puente , este puente, este no poder tener una esperanza , me atormenta, me lastima, quiero gritar carajo, sí la vida es una mierda y...

Tengo que asumir que sólo yo puedo darme todo aquello de que carezco; sí, pero el mundo, a veces no lo comprendo, no lo entiendo, ni siquiera sé si he expresado bien lo que siento, lo que soy. Alguna vez escribí, por más que camino y camino, no me encuentro.

**El escrito de amor a la acción, amor a mi tesis**

Amo a mi tesis, aunque a veces me da miedo no comprender del todo lo que ella me quiere decir, amo cada palabra que deposito en ella, porque es mía, porque soy yo expuesta en el papel, amo cada cosa que implica hacerla, me gusta cuando en ella se ve mi corazón, y los demás saben que eso que está allí soy yo y lo respetan.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

Me asusta querer tanto a mi tesis, porque pienso que no puedo ser nada objetiva que solo puedo verla con amor, me da miedo encontrar en otros escritos, cosas mejores a lo que hay en mi tesis, o que haya otra cosa que mi tesis no contempla pero después recapacito y pienso que lo que descubro puede nutrirla mejor, cuando hablo de mi tesis es difícil detenerme, también procuro cuidarla de gente negativa y que no alcanza a comprender todo lo que significa mi tesis para mí, ella es una forma de ser, de realizarme de ver el mundo a través de sus ojos, de aprenderlo, de conocerlo, por medio de ella, me gusta porque es pequeña y muy importante porque es un cuerpo bailando desnudo que sueña con el amor de Dios, porque ella me obliga a ver más allá de lo escrito y visto, porque mi tesis tiene alma propia y enamora a los demás y me utiliza como medio para hacerlo, la amo, la adoro, no soporto que la critiquen, sé que aún esta un poco delicada, pero también sé que es lo suficientemente fuerte para poder contra el mundo .

Porque no pretende dar doctrina de nada, sólo decir lo que hay en su corazón, me da miedo que mis protectores la descuiden, mi tesis es mi alma desplegada, mi visión del mundo, y aunque alguna que otra vez he discutido con ella o he querido dejarla no puedo, a veces me enoja , otras sólo nos gritamos hasta que yo me rindo pues como diría Dani, la casa siempre gana , y a mí me gana el alma, los sentidos, el amor, la fantasía, mi tesis me gusta porque es lo que siempre he soñado y se cristaliza en sus hojas ese lugar que yo he deseado, mi tesis sobre los grupos de autoayuda resume el paraíso alcanzado por el hombre, mi tesis es todo, es principio del paraíso, fin del error de mi tesis , mi tesis nace de mí y de mis contradicciones, mi tesis es un deseo que se está haciendo realidad, mi tesis me susurra el oído la necesidad de ser escuchada, la pobre se desespera la mayor parte de las veces, se decepciona de mi indisciplina, mi tesis es maravillosa. Sólo requiere tiempo y paciencia y magia, yo, yo a

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

veces no tengo ganas o fortaleza, amo a mi tesis, me gusta todo lo que tengo que hacer.

### **Renacer**

Renacer volver a nacer, que la naturaleza o el destino me empuje al cambio, sí, a probar otra forma de vida, así como el vientre de una madre me empuja, me impulsa a respirar otro aire. Así yo renazco cuando es necesario, no, no reinvento mi imagen, es quizás el tiempo, la experiencia, o el momento indicado en que la mano de alguien llamado Dios me precisa que ahora estoy lista, que ahora sí es mi tiempo, todos tenemos una cita, todos tenemos un lugar, todo tiene un orden perfecto, exacto y esto es de risa loca.

Tú caminas para encontrar.

Renacer, ser expulsada de una situación, lugar o momento, porque es el tiempo preciso o de respirar otra cosa. Todos renacemos, se destruye el mundo en que vivimos porque es necesario, porque ya es hora de cambiar, porque es preciso para crecer. Así es como una madre golpeadora puede renacer, y en una mujer no violenta.

Hay algo que aprender siempre, pero para aprender tenemos que vivir el doloroso proceso del parto, del susto, del pasmo de sentirnos ahogados, de ya no poder más, y siempre hay que decidir, en el momento indicado, nuestra voluntad determinará nuestra vida, pues hay bebés que se mueren ahorcados con el cordón umbilical.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

**Cuando niña yo era**

Cuando yo era niña y no tenía ojos sabía que existía un hombre que lloraba por el tiempo, sus gemidos se parecían a una canción de desesperanza , cuando yo era niña y no tenía ojos , no comprendía al canto, ni al hombre, sólo sabía de seres sin alma, de seres violeta, con la boca henchida de una poesía que nunca fue , cuando yo era niña y no tenía ojos escuchaba a la vieja Carol contarme historias que nunca terminaban sobre la eterna noche y su vivir , me decía del llanto y del hombre y del tiempo Y ahora que tengo ojos, ahora soy azul, ahora comprendo al hombre.

**Ahora que tengo ojos desperté a la abundancia.**

Ahora si es mi tiempo, tiempo de empezar, tiempo de cambiar, tiempo de salvar lo que sobrevivió, tiempo de formar mi imagen, ahora es tiempo de verme, de sentir, antes no, antes no porque tenía que vivir todo esto malo, para recibir lo bueno, tenía que ver lo negro para reconocer el blanco.

**Sacar la voz del otro**

Sacar la voz del otro y colocar plenamente mi voz sin miedo.

Tengo miedo de hablar con mi voz, de las palabras que suelto en mi tesis, por eso me sostengo de otros, un poco, porque tengo miedo de que digan que carezco de fundamento para el otro. Si yo lo vivo, si yo lo vi, si yo lo sé, pero mi palabra, mi yo es tan frágil, debo de saberme fuerte, esta puta idea de mi fragilidad, de ese yo no puedo, por eso en mi justificación utilizó muletillas, yo no puedo, yo no puedo, puedo porque mis protectores no me

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

van a dejar caer, porque mi padre interno y María Luisa, no me van ha dejar caer, y caer, y si caigo me levanto, y si caigo a caminar, y si caigo adelante, y si tengo miedo, horror a esa idea de fragilidad, máscara, excusa, miedo, simulacro, de ser víctima, simulacro de no poder más, simulacro de vivir fragilita, tan pinche pobrecita, para no esforzarme, para no aferrarme con los dientes y uñas y defender lo que creo, lo que soy, y lo que puedo. Estoy emputada y es chistoso que ahora María Luisa habló de los límites y el enojo. Y estoy más que emputada.

**Conmover**

Conmoverme (moverme con) una situación, una causa, un amor, moverme cambiar, no quedarme estática.

Amor- Transformarme en toda la aceptación.

**Breve cuento de amor**

Había una vez un príncipe que besó a una rana, esperó un momento y la rana siguió siendo (por siempre) rana, la volvió a besar y por siempre fueron felices.

**Conmoverme**

Conmoverme, moverme contigo, pero por mí, porque tengo voluntad, porqué sé que como soy me amas, me puedo comunicar contigo, puedo ser górgona, héroe, puta, silencio, puedo fracasar, quedarme aquí o irme, tengo la libertad de equivocarme, afuera caretas, afuera todo, que ahora surge algo que desconozco, algo que soy yo, y que no conozco por absurdo que suene, y esto me suena a amor, ya nunca más estaré sola, ya puedo ver mi imagen marchita, oscura, mi imagen bailando, y no tengo miedo, y el miedo que tengo, me permite moverme, accionar, cambiar, cambiar porque

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

tú nunca me dejarás sola, porque siempre he encontrado aceptación, aceptación no es resignación, ni culpa, ni miedo, moverme porque tu confianza no me pesa, no tengo miedo de defraudarte, de comunicar "de lo que habla la boca está lleno el corazón".

**Érase que se era**

Érase que se era una piedra que se perdía en el laberinto de sus ideas. Y en mi corazón una bruja, érase que se era una violinista con el alma atrapada en las cuerdas. Y en mi corazón una bruja, érase que se era una bailarina que regalaba pan. Y en mi corazón una bruja. Érase que se era una huérfana que tenía familia. Y en mi corazón una bruja. Érase que se era una puta que simulaba ser virgen. Y en mi corazón una bruja. Érase que se era un hombre que daba las gracias por todas las mañanas del mundo. Y en mi corazón una bruja. Érase que se era un hada que se dibujaba entre gigantes. Y en mi corazón una bruja. Érase que se era una luz naranja y amarilla en el cine y en mi corazón una bruja. Érase que se era una revolucionaria que crecía como una flor. Y en mi corazón una bruja, erase que se era un muñeco codependiente que rompía un cristal y en mi corazón una bruja. Érase que se era una sacerdotiza que blasfemaba en la punta del poder. Y en mi corazón una bruja. Érase que se era un rey con un lunar en la frente. Y en mi corazón una bruja. Érase que se eran caballeros con melena largas y silencios profundos. Y en mi corazón una bruja. Érase que se era una sembradora de fe. Y en mi corazón una bruja. Érase que se era un juez que toleraba a los otros. Y en mi corazón una bruja. Érase que se era un amante que cruzaba el umbral de la muerte. Y en mi corazón una bruja. Érase que se era un viajero que no quería llegar. Y en mi corazón una bruja. Érase que se era un duende que desató su propio caos. Y en mi corazón una bruja. Érase que se era una sirena que había olvidado su origen y en mi corazón una bruja. Érase que se era una

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

historia que llegó al final. Y en mi corazón una bruja. Érase que se era una bruja llamada María Luisa, que amo con todo mi ser. Y en mi corazón una bruja. Y en mi corazón María Luisa.

**Yo soy**

Yo soy el mito y su significado, yo soy la palabra y la letra, yo soy la mano y la soledad, yo soy los ojos de rabia de Margarita, yo soy el llanto de Alejandro y el demonio de Cristo Jesús, yo soy la que lleva entre brazos un amor muerto, yo soy el odio y la venganza, yo soy silencio y derrota, yo soy una luciérnaga nostálgica, yo soy la amante de un recuerdo, yo soy la que canta y llama a los muertos, yo soy la única que cree en lo que soy, yo soy la vacilación y la angustia , yo soy la hija cuervo, yo soy tu espacio y tiempo, yo soy lo que soy, yo soy la que se ríe sin dientes , yo soy la que quiere su cuarzo y su concha, yo soy la que se ilusiona por cerrar, yo soy lluvia, yo soy la que tiene miedo, yo soy traición, yo soy ternura, yo soy los ojos de un ciego, yo soy un cuadro de Chagal, yo soy una caricia y un golpe, yo soy la que ama lo pequeño, yo soy sed y agua, yo soy la quiere cristalizar , yo soy la que corre de todo mundo, yo soy la pequeña langosta de Zurema, yo soy un dolor de cabeza, yo soy una enfermedad progresiva e incurable, yo soy alcohol-azúcar, yo soy intolerancia, yo soy canción y mito , yo soy la araña, yo soy la viuda blanca, yo soy la mil caras , yo soy la no sabe lo que es aunque sea en lo único que cree, yo soy hija de Dios, yo soy tristeza ante el olvido, yo soy alegría y dolor, yo soy temblor de piernas, yo soy un dragón de barro , yo soy agradecimiento, yo soy una guerrera, yo soy oscuridad y luz , yo soy demonio y ángel , yo soy el yin y el yang, yo soy la maga, yo soy el conjuro y la piedra, yo soy la que termina su tesis, yo soy el viaje, yo soy un deseo de pascua, yo soy el agua bendita, yo soy la cara de palo, yo soy la escribe poesía, yo soy un piojo de peluca , yo soy la que vive sus derrotas, yo soy la que piensa en lo que soy, yo soy el alma que le da vida a la palabra, yo soy la que quiere a Margarita, yo soy la hija

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

de mi madre, yo soy ventana por la que desfila el mundo, yo soy un gato negro, yo soy una bruja, yo soy el hechizo, yo soy la que conjura y evoca, yo soy corazón y vientre, yo soy la que huye, yo soy la noche, yo soy la que tiene un secreto, yo soy el perro muerto de Hayde con hache, yo soy punto y seguido, la soledad de Alejo, yo soy silencio sólo silencio, yo soy cerradura y llave, yo soy espejo de Daniel, yo soy poesía, yo soy una socióloga, yo soy mujer con esencia masculina, yo soy el ángel de Jetro, yo soy una oración y una canción de Silvio, yo soy la risa de Sergio y la que desquicia a Rogelio, yo soy la que ama a las palomas, palomas, palabras que vuelan y cantan, yo soy la que cierra lo que abrió, yo soy María del Carmen "y nada más y nada más....Apenas nada más. "

*Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.*

Bibliografía.

AGUSTÍN, SANTO, Obispo de Hipona. Confesiones de San Agustín. Madrid. Ed. Edad.1969.p.228.

Alcohólicos Anónimos, Central Mexicana de servicios Generales de A.A. A.C. México. 1989.

BELLOCH Amparo, Sandín Bonifacio, Ramos Francisco, Manual de Psicopatología. Ed. Mcgraw- Hill. España .1996.

Clasificación estadística internacional de enfermedades y problemas relacionados con la salud. Décima revisión. Volumen 1. Lista de categorías. Ed. OMS y PAO.

CHISLOVSKY, Jung y el proceso de individuación. Ediciones.Continente. Buenos Aires,1994.

CORTÁZAR Julio, Modelo para armar, Ed. Bruguera. España. 1980.

CORTÁZAR Julio, Rayuela, Ed. Bruguera. España. 1980.

Crónica de la OMS, Volumen 29, Junio de 1975, número 6.

Crónica de la OMS, volumen. 35, del año de 1981, páginas 221-228 y 237-244 (1981)

DELHUMEAU, Antonio, El hombre Teatral, México. Ed. Plaza y Janes. 1983.

DOLTO, Françoise, La evolución en el núcleo familiar, Ed. Paidós, México 1999.

EL DOCTOR, BOB y los Buenos Veteranos, Una biografía, con recuerdos de A.A. en el Medio Oeste,1991. Alcoholics Anonymous World Services, Inc.,New York, N.Y.

DEPARTAMENTO DE FISIOLÓGÍA, Instituto de Investigaciones-Biomédicas, Universidad Nacional Autónoma de México. México, D.F., Laboratorio de Neurofarmacología, Instituto de Neuroetología, Universidad Veracruzana, Xalapa, Veracruz, México.

Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor-pasión, dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.

DURAND DASSIER, Jacques; Psicoterapia sin psicoterapeuta, Ed. Marova, Madrid 1974.

FERNÁNDEZ, Alonso, Francisco. Las otras drogas, Colección Fin de siglo. Madrid. 1996.

FREUD, Sigmund. El Malestar en la Cultura, Ed. Amorrortu, Buenos Aires. 1976.

FROMM, Erich. El arte de amar, Ed. Paidós, Buenos Aires. 1979.

HERRERO García de Osma, Programa de tratamiento de la dependencia alcohólica, Ed. Díaz de santos, S.A. México 1998.

GIDDENS, Anthony. Sociología, Buenos Aires, Amorrortu Editores, p.741.

GIDDENS, Anthony. Las nuevas reglas del método sociológico, Buenos Aires, Amorrortu Editores. 1993, P.172.

KALIMA, Eduardo, Temas de adicción, Colección Villa Guadalupe, Ed. Nueva Visión, Buenos Aires, 1987.

KIRKWOOD y C. LEWIS, Inmunología Médica Básica, Segunda Edición. Ed. Interamericana. Mcgraw-Hill. España. 1990.

LA JORNADA, Domingo 13 de Julio de 1997. "El Tabaquismo, Causa de 3 Millones de Muertes Cada año: OMS Poco mas de 1,100 Millones de Fumadores en el Orbe", CALCULA. MARTÍN Mónica.

JUNG, Carl Gustav. Los complejos y el inconsciente, Madrid. Ed. Alianza. 1970.p.452.

MAYA, Maribel. Alcoholismo, causas, consecuencias y alternativas de rehabilitación, México. UNAM. 1998. Tesis de licenciatura en psicología.

MORIN, Edgar. Introducción al pensamiento complejo, Barcelona, Gedisa, 1994, p. 167.

NOWOOD, Robin, Las mujeres que aman demasiado, Ed. Vergara. Argentina 1986.

PROGRAMA URB-AL, Seminario Internacional Santiago de Chile, Nov. 1997 DOCUMENTO ELABORADO POR LOS EXPERTOS SR. FRESCO, SR. REMENTERIA, SR. ROMANI.

REVISTA DE PSICOLOGÍA NÚMERO 28, año de 1975, páginas 20-21.

**Un estudio de caso del proceso de recuperación de adictos al amor- pasión , dentro de un grupo de autoayuda que lleva por nombre Adictos a las Relaciones Destructivas.**

RODRÍGUEZ Gabarrón, Luis, Revista de psicología y salud. Artículo: Psicología de la salud: Reporte de investigación clínica sobre la adicción coital. Xalapa De Enriquez, Veracruz, México, Junio de 1997.

TRANSMÍTELO, La historia de Bill Wilson y de cómo llegó al mundo el mensaje de A.A., 1993. Corporación de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, Colombia.

SARASON, Irwin G. Psicología anormal, El problema de la conducta inadaptada, Ed. Prentice Hall, Hispanoamericana, México, 1996.

YO SOY ALCOHÓLICO, EL NACIONAL, Anónimo, México, 1992.

ZOLLA, Elemire, Antología del psicoanálisis, Manual UTHEA 140, Ed. Uthea, México. 1980.

Washington, DC (OPS), 27 de julio de 1999 Artículo sobre Depresión

CONSULTA POR INTERNET:

www. Adictos al amor y al sexo (S.L.A.A.)

WWW.SA.ORG/C000español/c050examine.html

www. Codependientes www.Demob.html/enpersonales.jet.es

www. Diabéticos Anónimos www.cop.es/colegiados/N-00284/autoayuda.htm

www. Relaciones Destructivas www.relacionesdestructivas.org

www. Revista. Esclavos del sexo

www.2.elmundo.es/larevista/num203/textos/sexo1.html

www.sexólicos Anónimos www.sa.org/c000español/c030solución.html