



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO**

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

***DERROTADA POR EL ALCOHOL: REPORTAJE
SOBRE MUJERES CODEPENDIENTES DE
HOMBRES ALCOHÓLICOS***

**REPORTAJE
QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESPECIALIDAD PERIODISMO**

**PRESENTA:
XÓCHITL GUADALUPE AUSTRIA GARCÍA**



Asesora: Adriana Solórzano Fuentes



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.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional Autónoma de México en especial a la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales por formarme como una profesional comprometida con la sociedad.

A la profesora Emma Gutiérrez y Adriana Solórzano por aventurarse en la elaboración de esta investigación periodística.

Al doctor Luis Jiménez Bernal por alentarme en la creación, desarrollo y conclusión de este trabajo, por enriquecer mi crecimiento personal y por su invaluable amistad.

A todas las mujeres que compartieron un poco de su historia, sus experiencias, emociones y reflexiones.

A la doctora Ángeles Cruz Almanza, al doctor José Antonio Elizondo y a Monte Fénix.

Y a todas las personas que de una u otra manera hicieron posible el buen término de este reportaje.

DEDICATORIAS

A Dios

Por rodearme de gente valiosa cuya compañía y consejos me hacen crecer cada día.

A mis padres

Anatalia y Alfredo con todo mi amor, admiración y respeto, por su apoyo incondicional y comprensión. Por heredarme la insaciable sed de aprender, y por otorgarme la libertad de elegir.

A mis hermanos

David, Juan, Irlanda, Isabel, Laura, Francisco, Jesús y Bernardo por siempre ofrecerme su mano amiga y porque todos los días se esfuerzan por salir adelante. Por su confianza y dedicación, los quiero mucho.

A mis grandes amigos de aula, de vida y profesión: Elsa R., Damián M., Abraham O., Jessica M, Jenny J., Paulina G., Sonia M., Verenise S., Yadira S., Yris S., Javier B. y Sergio M. Por transformar mi vida y brindarme su afecto.

A mis abuelos Leonardo A., Elvira B. y Bertha G. por ser raíces fuertes. A los angelitos que me cuidan y esperan con paciencia.

A quienes de manera anónima contribuyeron a esta investigación periodística.

A todos mi afecto y reconocimiento por los momentos y experiencias compartidas.

Gracias

El alcohólico es como un volcán en constante erupción que siembra a sus alrededores terror y caos. Un alcohólico es como un remolino que amenaza con llevarse a quien está cerca hacia algún desastre.

John Walle. Autor de *El Alcoholismo como enfermedad*

Lo único que el hombre realmente entiende, lo único que de veras conserva en su memoria, son los relatos.

Hayden White. Ensayista norteamericano

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Primera parte

TOCAR FONDO

1. ¿Qué estoy esperando? 1
2. Alcoholismo y familia 2
3. Cuentas que pagar y celos que soportar 4
4. Violencia en el hogar 6
5. Más que una esposa, era como su madre 7
6. Con o sin etiqueta el dolor es el mismo 10
7. Cuestión biológica, psicológica y social 13
8. Mujer con dotes de abnegación y compasión 14

Segunda parte

CODEPENDENCIA: PADECIMIENTO COLATERAL 18

1. Codependientes fomentan la enfermedad 19
2. Alcoholismo: entre principales causas de muerte 20
3. Genética influye en el alcoholismo 21
4. Vínculos interpersonales débiles 22
5. Hombres, culturalmente más propensos 23
6. Secuelas del alcohol 24

TRATAMIENTOS OFICIALES 26

CENTRO DE APOYO AL ALCOHÓLICO Y SUS FAMILIARES 29

1. Mujeres ayudándose entre sí 29
2. Verdades que golpean la conciencia 31
3. "Antes no hacía nada": errores del pasado 34
4. Desapego y separación 36

5. Aplicar el aprendizaje	41
6. Una cadena sin fin	45
7. Proyectos de vida	46
AL ANON: OTRA PUERTA	50
1. Un grupo de autoayuda	51
2. La persona más importante eres tú	54
3. Autoayuda no profesional	58
4. Una guía: madrinas	62
5. Quiero salvar mi matrimonio: desprendimiento con amor	64
6. Los Doce Pasos	68
7. Aplicando los Doce Pasos	70
8. Poder Superior... cuestión espiritual	74
9. Ayuda no especializada	76
10. Adicción al grupo	77
Tercera parte	
ATENCIÓN INTERINSTITUCIONAL	79
HISTORIA DE UNA ADICCIÓN	80
1. Negación	81
2. “Cualquier pendejo deja de drogarse”	82
3. Poder Superior: egoreductor	84
4. Aprender a relacionarse	85
REFLEXIÓN FINAL	88
FUENTES	91

INTRODUCCIÓN

Derrotada por el alcohol es un reportaje sobre la codependencia, un padecimiento que engloba una serie de actitudes desarrolladas en algunas mujeres y hombres después de mantener una estrecha relación con una persona adicta.

Este relato periodístico se basa en historias y anécdotas de un grupo de mujeres que después de tocar fondo en sus relaciones personales buscaron reconstruir su historia; para enmendar un camino que vieron desvirtuado a consecuencia del alcohol que consumía su pareja, y que a ellas les afectó en todos los aspectos de su vida.

A partir de una preocupación e interés por conocer una de las aristas poco exploradas del alcoholismo: la relación familiar, específicamente la de pareja, surge este reportaje.

El alcoholismo es un problema de salud pública que provoca miles de muertes y desencadena una serie de enfermedades crónicas. Del alcoholismo se derivan algunos padecimientos psiquiátricos en los seres más cercanos al adicto.

Con base en la propuesta del periodista español Gonzalo Martín Vivaldi, éste pretende ser “un Gran Reportaje, también conocido como Reportaje Informativo o de Profundidad el cual es una narración informativa, de vuelo más o menos literario, concebida y realizada según la personalidad del escritor-periodista.”¹

El reportaje profundo es analítico e interpretativo. El análisis puede seguir el método inductivo, que va de lo particular a lo general, o el método deductivo, el cual parte de lo general a lo particular. La interpretación requiere de revisar los antecedentes del hecho y su probable alcance, lo cual significa darle sentido a la información.

Un reportaje profundo, indica Martín Vivaldi, “significa colocar a un

¹ Martí Vivaldi, Gonzalo. *Géneros Periodísticos*. Paraninfo. Sexta edición, Madrid, España 1998. p. 65

acontecimiento en particular en el gran flujo de los hechos”². En este caso se busca a través de las historias de vida de las mujeres descifrar las características de la codependencia, un problema colateral al propio alcoholismo, y entender los antecedentes y secuelas del padecimiento, atendiendo las referencias que ofrecen los especialistas.

Siguiendo la intención del estilo directo se procuró narrar los hechos descritos por las entrevistadas de la manera más fiel posible, reproduciendo sus palabras y sus frases. También se buscó dar transparencia expositiva al escribir, ofrecer al lector detalles de cómo fue obtenida la información, y cómo se llegó a cierta conclusión.

El reportaje está dividido en tres partes. En la primera, —con la plena intención de atrapar la atención del lector— se narra el acontecimiento que marcó una diferencia en la vida de las mujeres, esposas de alcohólicos, así también se proporcionan datos sobre el alcoholismo, la codependencia y sus causas.

En la segunda parte se profundiza en la relación entre alcoholismo y codependencia y en cómo ambos padecimientos se vuelven un círculo vicioso. Además se da paso a las alternativas de tratamiento, empezando por la que se ofrece en el Centro de Apoyo a Alcohólicos y sus Familiares (CAAF), para después hablar de la atención prestada en grupos de autoayuda Al Anon.

Por último, en la tercera parte se narra la historia de Regina Kuri una joven que se vio involucrada en la adicción, que inició con alcohol y llegó a todo tipo de drogas. Con esta historia se pretendió mostrar la visión del adicto en recuperación, y cómo las actitudes codependientes de la familia influyen para que durante 14 años Regina viviera en el sube y baja de la adicción.

Además, en esta última parte, se señalan las alternativas que existen de tratamiento para el alcoholismo y se denuncia la falta de opciones de atención psicológica que puedan servir a la familia o las parejas de los alcohólicos.

En *Derrotada por el alcohol* se pretende evidenciar la presencia de un padecimiento que resulta clave en la atención del alcoholismo, un problema de salud

² *Idem*.p.106

pública. En este caso, se ofrece una nueva visión de un problema ya conocido: el alcoholismo.

A lo largo del reportaje se buscó insistir en la experiencia humana a través de las anécdotas, las cuales permiten una exposición dinámica que apela a las emociones, sin descuidar el llamado al intelecto y a las soluciones racionales.

Así también, este trabajo periodístico tiene la ambición de no sólo de informar, sino también de impactar en la cultura, hacer uso de la capacidad de informar del reportaje e influir en la educación del lector, elaborando el reportaje con una sólida metodología periodística y usando recursos literarios para su exposición.

El reportaje ofrece un amplio margen de libertad expositiva, y fue elaborado a partir de algunos elementos que caracterizan al Nuevo Periodismo, el cual mantiene una estrecha relación con la literatura.

Pese a que en uno de los apartados, se hace evidente la participación activa de la autora, se procuró siempre dejarla en un segundo plano, pues los protagonistas son las mujeres que vivieron en carne propia las secuelas del alcoholismo. Los acontecimientos narrados en este texto ponen al lector en el lugar de un testigo presencial de los hechos.

Martín Vivaldi explica que la profundidad de un reportaje radica en dar antecedentes, humanizar, interpretar y orientar, estos elementos en conjunto son el arma más poderosa del periodismo.

Este reportaje aspira a ser como el “Gran reportaje” del que habla Vivaldi “el reportaje que enseña a los hombres a enfrentarse al mundo con mirada limpia”.³

Al iniciar la investigación de campo, el primer acercamiento a las alternativas de atención para esposas de alcohólicos fueron con los grupos de autoayuda Al Año n. Por la gran discriminación con que se manejan éstos ante los medios de comunicación, si quería participar activamente y tener un acercamiento, debía intervenir de manera encubierta.

³ *Ibidem.* p. 118

La intención fue conocer de cerca cuáles son los principios que rigen a este organismo y el método que se sigue para atender a las esposas de alcohólicos, verificar cuáles han sido los resultados, además de averiguar en qué se basaba el hermetismo que envuelve a estos grupos.

Dado a que en éstos apelan al anonimato y las actividades internas no pueden ser del dominio público, recurrí a la infiltración. Asistí durante dos meses a las reuniones de grupo para hacer un ejercicio de observación. Cabe señalar que de otra manera no habría podido explicar con detalle dichas actividades; sin embargo, no dejé de incluir la postura institucional y exponer la diferencia que existe entre la forma en que se aplica el programa Al Anon y los alcances ideales que se plantean en teoría.

En cuanto a la infiltración, en su reciente visita a México, en noviembre de 2008, el periodista alemán Günter Wallarff, mejor conocido como *el Indeseable* por utilizar el método de la infiltración en sus trabajos periodísticos de investigación, sobre su método señaló que a veces es necesario enmascararse para desenmascarar a la sociedad.

Wallarff autor de *Cabeza de Turco*, y quien se ha disfrazado en diversas ocasiones para denunciar al poder, afirmó que “las voces de los que usualmente no la tienen, siempre son más interesantes que las oficiales, y las viejas críticas al encubrimiento que él realizó para obtener información, se han quedado atrás pues provenían siempre de gente que estaba interesada en que no se diera a conocer la investigación”.

Respecto al cuestionamiento ético por utilizar información de sus fuentes, sin su previo consentimiento, afirmó que hasta a hora no ha recibido reproches de los trabajadores con quienes ha estado durante sus investigaciones y por el contrario éstos reconocen el valor de quién hace visible lo poco visible.

Al respecto, en cuanto a la experiencia en el grupo de autoayuda si bien no informé a mis fuentes sobre el uso de la información, también procuré mantener la protección hacia ellas, conservando su anonimato, al identificarlas con su nombre de pila, y nunca incluir detalles sobre su ubicación, de esta manera no se expone al individuo, si no a la institución al escrutinio público.

En una conferencia organizada por la Coordinación Nacional de Literatura del

Instituto Nacional de Bellas Artes (INBA), Wallarffa firmó que es necesario dejar los escritorios para participar, pues hasta ahora él ha escrito sobre asuntos que se convierten en costumbre aunque sean injusticias, porque se han dejado de ver como tales y se han convertido en algo normal.

El resto de la investigación la realicé de manera convencional, con entrevistas oficiales y siguiendo casos asignados por las instituciones, pues en dichos centros la admisión a los grupos de autoayuda dirigidos requiere de una previa entrevista y registros. En este caso, tuve que escuchar atentamente lo que las instituciones estuvieron dispuestas a mostrarme.

Finalmente, deseo señalar que este reportaje fue narrado apelando a que cómo lo explica Tomás Eloy Martínez, uno de los exponentes del llamado Nuevo Periodismo Iberoamericano la narración se ha convertido en un arma para el periodismo escrito, un arma que seduce a las personas que han experimentado con la vista y con el oído todas las complejidades de un hecho real.

El escritor Tomás Eloy, en la conferencia ofrecida en 1997 en México, *Periodismo y Narración: Desafíos para el siglo XXI*, señaló que las noticias contadas a través de la experiencia de un individuo en particular, respondía a la búsqueda de que “el lector identificará un destino ajeno con su propio destino.”⁴

La importancia de rescatar casos particulares radica en que los datos siempre pueden asombrar al lector, pero sólo las historias pueden llegar a conmover. Eloy Martínez señaló que “las noticias mejor contadas son aquellas que revelan a través de la experiencia de una persona, todo lo que hace falta saber (... las que) describen al ser humano que está detrás de los hechos, a la persona de carne y hueso afectada por los vientos de la realidad.”⁵

La intención final de este reportaje, elaborado con la mayor honestidad posible, es servir como un instrumento para pensar y ofrecer a los lectores elementos para comprenderse mejor, y con ello acercarse a una vida más digna.

⁴ Eloy Martínez Tomás. *Periodismo y Narración: Desafíos para el Siglo XXI*. Conferencia pronunciada ante la asamblea de la SIP el 26 de octubre de 1997, en Guadalajara, México.

⁵ *Idem*

PRIMERA PARTE

TOCAR FONDO

"¿Qué estoy esperando?"

A simple vista, Elba parecer ser una mujer de edad madura, aguerrida y feliz. Su altura y delgadez va más allá del promedio, su rostro no puede disimular sus rasgos de guerrerense: sus ojos y sonrisa destellan una luz. Nadie pensaría que hace algunos meses estaba destrozada por dentro y por fuera, que reconstruirse a sí misma se ha convertido en una tarea compleja, pero también muy satisfactoria.

A sus cuarenta años de edad, Elba recuerda a aquella niñez en el rancho de sus padres en Guerrero, donde creció, aprendió a cocinar, a coser y a planchar, para que llegada la edad de los 17 años saliera con destino a la ciudad de México; su encomienda, no era estudiar, trabajar en maquilas o en el comercio, su padre la mandó para que se ocupara de los quehaceres de la casa donde vivía su hermano, con un primo y una prima.

Elba trataba de adaptarse todos los días a una ciudad ruidosa y en constante crecimiento poblacional y económico, y mientras esto ocurría conoció a Bernardo: el primer hombre en su vida y, en ese momento, el amor de su vida. Con Bernardo ha vivido 25 largos años, unidos por el amor y la complicidad; pues no existe papel alguno que los vincule. A su rancho en Guerrero, Elba sólo regresaba cada 10 de mayo, en una de las fechas de imperdonable festejo.

En una de sus últimas visitas, regresó con sus tres hijos, no para festejar, sino para resguardarse del monstruo que desde su mente la atormentaba, cada vez que Bernardo regresaba a casa después de beber alcohol por varios días. Aunque sin darse cuenta, esto ya se había vuelto una costumbre.

Pero todos tenemos un límite. Durante un estado de crisis familiar, Elba llegó al suyo y decidió al dejarse de Bernardo, aunque ni la distancia geográfica pudo alargar el tiempo de su separación. Una tarde, Elba atendía su pequeño negocio, a sus oídos había llegado el rumor de que no era la única mujer en la vida marital de Bernardo. La

infidelidad se había consumado tiempo atrás. Él tenía otra mujer, otros hijos, otra casa, otros gastos, otros compromisos.

Esa tarde Bernardo regresó, al que por lo menos para Elba parecía ser un hogar, ella estaba a punto de iniciar una discusión sabiendo de que, como en otras ocasiones, se exponía a recibir una golpiza. Nada le importó, pues para la hora en que Bernardo llegó a su casa, Elba estaba convencida de que debía actuar ante tal agravio. Sin pensarlo, tomó un cuchillo, con fuerza lo elevó sobre su hombro y lo echó al aire. Su blanco era el padre de sus hijos. Para fortuna de ambos, el arma blanca se clavó en la madera, muy cerca de la espalda de aquel hombre, quien, pese a su estado de inconsciencia, logró esquivarlo.

—Me quedé de a seis— recuerda Elba a quien la reflexión le llegó como un rayo de luz— Me dije: ¿qué estoy esperando? ¿El día en que él me golpee más fuerte y yo se lo regrese?

Sin duda Elba se había a sustado de su propia reacción. Tuvo miedo, por un momento, de convertirse ella en la agresora, y por qué no, en una asesina. Por ello tomó la decisión de partir hacia su lugar de origen, en compañía de sus tres hijos y algunas cosas básicas para sobrevivir en casa de sus padres.

El distanciamiento duró poco. Bernardo la buscó alegando que sus hijos debían regresar a la escuela para concluir el ciclo escolar. " Esa relación nunca se terminó. Bernardo iba cada 20 días y yo venía cada 15 a ver cómo estaba una pequeña casa que teníamos en renta".

La historia no acaba aquí. Hoy ambos viven bajo el mismo techo y duermen en recámaras separadas. Aquella fue sólo una de tantas crisis que Elba ha vivido al lado de una persona que está enferma. Enferma de alcoholismo. Un padecimiento que pese a estar en Bernardo, ha mermado la vida, en todos los sentidos, de Elba y sus hijos.

Alcoholismo y familia

En México el hábito del consumo de bebidas alcohólicas está históricamente arraigado. Según la Encuesta Nacional de Adicciones 2002 el 65% de la población entre los 12 y 65

años de edad ha consumido o consume de manera habitual bebidas embriagantes. De este total, el 78.63% corresponde a hombres, mientras que el 53.60% a mujeres.

Durante el 2008 se realizó la quinta Encuesta Nacional de Adicciones en 50 mil hogares de toda la República Mexicana. Los primeros datos que arrojó dicha encuesta fueron dados a conocer por el secretario de Salud, José Ángel Córdoba Villalobos en el mes de septiembre y muestran que en sólo seis años, el consumo de drogas legales como el alcohol y el tabaco se elevó de 5.03% a 6%. Mientras la cifra de adictos crónicos pasó de 158 mil a 307 mil, es decir, incremento en un 50%.

El secretario consideró que este crecimiento se debe a la permisibilidad que existe dentro de las familias mexicanas, pues el consumo de tabaco y alcohol empieza desde los nueve años de edad y el consumo de drogas ilegales se inicia a los 12 años.

De acuerdo con los especialistas, en el caso de quienes consumen alcohol de manera excesiva o tienen una dependencia a la sustancia suelen afectar a tres o cuatro personas relacionadas directamente con ellos, principalmente a sus cónyuges e hijos.

Existen diferencias conceptuales entre el consumo excesivo y la adicción a una sustancia. La Organización Mundial de la Salud propuso el *Modelo Integral de Iniciación y Continuación del Consumo de Drogas* para establecer una serie de principios y conceptos básicos en materia de adicción.

El alcoholismo es la adicción al alcohol etílico. Entendiéndose como adicción un fenómeno psicofísico multifactorial de etiología compleja, en el que tiene igual valor factores orgánicos (físicos, genéticos, constitucionales), los socioculturales y los psicológicos individuales.

La OMS incluyó al alcoholismo en su International Classification of Diseases (ICD-10) y de acuerdo con la clasificación de la American Psychiatric Association (APA), conocida como DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition) el síndrome de dependencia al alcohol tiene como síntomas y signos la incapacidad para controlar la ingestión del alcohol, los síntomas de la abstinencia cuando se deja de beber y la tolerancia durante las primeras etapas (necesidad de ingerir mayor

cantidad de alcohol para alcanzar la intoxicación)

Por cuestiones prácticas la OMS define al alcoholismo (síndrome de la dependencia del alcohol) como:

Un estado patológico físico y a la vez psicológico, un trastorno de la conducta que se caracteriza porque el individuo bebe alcohol en exceso, más de lo aceptado socialmente, a pesar de que sabe que esa conducta es la causa de los problemas de salud, familiares y sociales que ya padece¹

Por otra parte, el abuso del alcohol o consumo excesivo se caracteriza porque el bebedor va haciendo su vida alrededor del alcohol, perdiendo progresivamente interés en sus otras actividades.

Existen una serie de problemas relacionados con la ingestión de alcohol, que muestran la urgencia de que, independientemente de la definición, un individuo sea o no dependiente al alcohol se debe analizar si su forma de consumo lo afecta y en alguna medida daña a su familia y a la sociedad.

Cuentas que pagar y celos que soportar

En la adolescencia, cuando la infancia se extingue y comienza el despertar sexual, la confusión y las nuevas responsabilidades, Blanca conoció a quien por treinta años ha sido el único hombre en su vida: Armando.

En su infancia, Blanca tuvo como referente más cercano a una figura masculina a su tío, quien iba de visita dos o tres días por semana. En su casa eran tres mujeres solas: su mamá, su hermana y ella. Su madre nunca se casó con nadie. Les decía a ambas: "meter un hombre aquí, era ponerlas a ustedes en peligro". Así la mamá de Blanca— como existen actualmente muchas mujeres— tomó la decisión de criar sola a sus hijas.

¹ Programa Contra el Alcoholismo y el Abuso de Bebidas Alcohólicas. CONADIC

Blanca reconoce que su mamá siempre le dio libertad para decidir sobre su vida, y así lo hizo, a los quince años de edad se casó con Armando. Después de ocho años de matrimonio, los problemas de alcohol en Armando eran cada vez más evidentes. "Al principio sí tomaba, pero sólo el fin de semana, un día y se iba a trabajar normal. No había tanto problema. Pero después, tomaba a la semana, tres, cuatro o cinco días y los otros dos se le iban en tratar de recuperarse de la cruda".

Las cuentas del taxi que conducía, y del cual salía para la manutención de la familia, se le juntaban. En una ocasión, cuando Armando llevaba días tomando, a Blanca se le ocurrió una idea que con el tiempo se repetiría una y otra vez. La estrategia, como de quien busca librar una batalla que se ha vuelto cada vez más compleja, fue pensada por Blanca y ejecutada por su hija menor. Blanca le ordenaba: "pídele dinero a tu papá cuando esté tomando y lo guardamos".

Pero eso, no era suficiente. Había que mantener a tres bocas, y por su fuera poco, también sus estudios. Su hijo mayor estaba en profesional. La que sigue en vocacional y la otra en secundaria. Así que Blanca asumió los cargos y comenzó a vender dulces y ropa en la puerta de su casa.

Cuando decidió buscarse un empleo formal, trabajó tres meses de cajera, justo el tiempo que experimentó unos celos obsesivos de parte de su marido. "Me salí porque él no me dejaba trabajar: que llegaba tarde, que estaba ocupada el fin de semana".

Ahora, Blanca, cuya ternura se percibe en su voz melosa y cuya timidez se deja ver entre gesto y gesto, desearía estar saludable para buscar un empleo, sin embargo, padece artritis reumatoide, la cual la mantiene unida a un bastón. "Los doctores no saben bien porque da, pero yo creo que es por la tensión en la que vivía".

Aún después de dejar el trabajo, si Blanca tenía que salir, no sólo pedía permiso, debía ser escoltada por su marido. "Le decía que iba al mercado y me contestaba: ¡Yo te acompaño! A todos lados iba conmigo. Hasta a la tienda".

Estas escenas no sólo paraban en interminables discusiones. La cara y el cuerpo de Blanca conocieron la fuerza de los puños de su esposo, y pese a que ella siempre trataba de

impedirlo, también la conocieron sus hijos. En una de las tantas ocasiones que intentó evitar el maltrato, Armando, indignado, le sentenció:

—"Si tú los vas a ver, pues allá tú". Armando con indiferencia y anticipándose al fracaso que tendría, se deslindaba de cualquier cosa que pudiera sucederle a sus hijos. Se hacía a un lado.

Entonces Blanca, como ya lo venía haciendo, asumió la dirección total de sus hijos. "Yo los manejaba. Pero si había un problema fuerte...". Él sólo vociferaba: "Ya ves, es tu culpa. Es por ti". Justamente, esas fueron las primeras palabras que salieron de su boca, cuando se enteró que su hija de 17 años, quien había decidido dejar la escuela —en el cuarto semestre del bachillerato— estaba embarazada.

Las riñas ya no sólo eran directamente con Blanca, su hija también sería culpable de los problemas y receptora de los regaños. La carga que representaba para Blanca la irresponsabilidad de Armando, sus celos obsesivos y su agresividad, la afrontaría en compañía de su hija.

Violencia en el Hogar

El Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) dio a conocer, en un comunicado del 8 de mayo de 2008, que en México existen 24.5 millones de madres, de las cuales el 42.3 %, mayores de 15 años, casadas o que viven en unión libre, han padecido al menos un incidente de violencia durante su última relación.

El 35% de las mujeres vivió al menos una experiencia de violencia emocional, 27.3% de violencia económica, 9.3% de violencia física y 7.8% de violencia sexual.

Basado en la Encuesta Nacional sobre las Dinámicas de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH), el INMUJERES explica que existen en México 585 mil madres adolescentes; es decir que del total de madres en el país 2.3% tiene entre 15 y 19 años de edad y un 15.5% son solteras.

INMUJERES también indica que de los 24.5 millones de madres mexicanas el

60.8% están casadas o unidas, 13.6% viven en unión libre, 7.2 % están separadas, 2.4% divorciadas, 10.7% viudas y 5.3% solteras.

En cuanto a la participación económica, se indica que el 59.8% de las madres cuenta con un trabajo remunerado; 27.9% trabajan por cuenta propia, 9.3% no tiene remuneración y sólo 3% se desempeña como empleadora.

Dichos datos oficiales adquieren más sentido cuando en la experiencia cotidiana se puede observar que el avance en la participación de las mujeres en la economía ha sido a través de un proceso paulatino y que una de las razones detrás de esto es la necesidad básica que impulsa a las mujeres a buscar un sustento propio. Sin embargo existen, en cualquier nivel social, una dependencia económica hacia el hombre, la cual se vuelve un pretexto para mantener una relación matrimonial.

El responsable del Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC), Cristóbal Ruiz Gaytán reveló durante un evento organizado por la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A.C, durante el 2007, que seis de cada 10 casos de mujeres que sufrían maltrato eran causados por el abuso de alcohol de su pareja o de ellas mismas, pues el consumo excesivo es un detonador de la violencia doméstica.

Aunado a lo anterior, el Sistema de Vigilancia Epidemiológica SISVEA, a partir de datos obtenidos del Servicio Médico Forense, señala que el alcohol es tá a asociado con mayor frecuencia a las muertes por lesiones externas, heridas por armas de fuego e intoxicación. Mientras que uno de cada cuatro homicidios y uno de cada tres suicidios se relacionan con la ingestión de alcohol.

Más que una esposa, era como su madre

Una madre siempre debe estar alerta de lo que le sucede a sus hijos. De una u otra manera, Gabriela ha aprendido la lección. Su primera experiencia como madre —a los 19 años de edad— no fue tan placentera. El día en que regresó a su casa, después del parto, aún no acaba de dimensionar ¿por qué su madre había decidido el destino de ella y su hija?, ¿por qué ella lo estaba permitiendo?, ¿acaso no era capaz de cuidar a un bebé?, ¿acaso era demasiado inmadura?

Gabriela nunca olvidará aquel día en que regresó del hospital, después del parto. Su madre acostó a la pequeña en la cama y le sentenció: "Esta niña es mía". Desde ese momento a Gabriela se le negó dormir con su hija, "que porque si dormía con ella, la iba aplastar...no me dejaba ni darle de comer, ni bañarla, porque yo era una tonta, porque yo no sabía".

Así a los 26 años de edad Gabriela era madre, pero no sabía realmente qué implicaba cuidar las veinticuatro horas del día a un bebé, dormirlo sobre su regazo y darle de comer, bañarlo. Su hija, Abigail, y a tenía 6 años, durante los cuales ella se dedicó a trabajar para comprarle ropa, alimentos y medicinas, mientras la abuela se encargaba de lo demás. "Yo era como el papá proveedor y mi madre como la mamá".

Un día Gabriela decidió que quería formar una familia. Una verdadera familia. Al menos de manera convencional: padre, madre e hijos. Una familia como podía hacerlo con Alfredo, de quien estaba enamorada. Sin embargo, como Abigail estaba bajo la tutela de su abuela, no sería parte de aquel plan que Gabriela estaba construyendo, pieza por pieza, con gran cautela.

Después de un tiempo de vivir juntos, Alfredo y Gabriela probarían en carne propia ser padres, disfrutarían del privilegio de dar vida. Esta vez, Gabriela no estaría sola, esta vez era cuestión de dos, hombre y mujer, sin la intromisión de su madre.

Pese a esto, Gabriela no podía desprenderse de su pasado, dejar a su hija en manos de alguien más, aunque esa fuera la abuela. Gabriela reconoce que el miedo la frenó por mucho tiempo. No podía arrebatarle la tutela de Abigail a su madre, aunque esto le provocara un profundo dolor. Durante su segundo embarazo, no la pasó nada bien, quería recuperar a su hija pero no sabía si era lo mejor, por aquello de que había escuchado muchos casos de padrastros que abusaban de sus hijas.

Aunque la unión no se consumó en una iglesia o en un registro civil —como suelen decir que sueña toda mujer—, Gabriela y Alfredo ya formaban un matrimonio, y cada uno asumiría su papel. Alfredo trabajaba de mesero de lunes a viernes en un restaurante, y los fines de semana se iba a los antros, era ahí donde podía tomar.

Un tiempo, cuando entró en depresión, se consiguió un empleo donde laboraba de viernes a domingo, esto le permitía emborracharse casi diario. "Fue ahí donde comenzó a ser agresivo y grosero". El maltrato empezó con humillaciones y manipulación. "Se comportaba posesivo, me agredía y al rato, como si nada hubiera pasado, como si no me hubiera lastimado".

El día que Alfredo estaba decidido, muy posiblemente por la influencia del alcohol, a usar por primera vez la fuerza contra su mujer, Gabriela lo detuvo. Sin titubear llamó a la policía y lo metió a la cárcel. Acontecimiento que la salvó del primero de varios golpes que después, como se ha visto en miles de estos casos, seguirían. Hasta hoy, Alfredo no olvida ese suceso. Cada que puede se lo recuerda, sobre todo cuando se trata de cumplir sus responsabilidades.

"¿Te acuerdas, cuando yo te quise...y tú mandaste a traer a la patrulla?"

Hasta aquí, Gabriela siempre, —con aquel instinto maternal que suele caracterizar a las mujeres— estuvo alerta de lo que sucedía con su esposo: "¿en qué momento estaba tomando?, ¿cuándo va a dejar de tomar?, ¿cuándo va a tomar más? y ¿cómo le voy a hacer para que ya no tome?".

A todo esto, Javier — el hijo de Gabriela— a la edad de siete años seguía su vida entre juegos y la ausencia de su padre provocada por el alcohol. Hasta que un día fue abusado sexualmente.

"Hasta ese momento te das cuenta que te ocupas más en el alcohólico que en tu propio hijo. Tú te preguntas: ¿en qué momento pasó?, ¿por qué no me di cuenta? Te sientes culpable. Te reprochas, ¿cómo es posible que en lugar de cuidar a mi hijo, cuide al alcohólico? Es ahí cuando dices BASTA".

Con o sin etiqueta, el dolor es el mismo

Codependiente, cuidadora, adicta al alcohólico, dependiente emocional, existen diferentes formas de nombrar a aquellas actitudes que caracterizan a las cónyuges de los alcohólicos.

Sus respuestas hacia las acciones irracionales de los químicos dependientes (alcohólicos) las han llevado hasta las últimas consecuencias con ellos.

Pese a que el término codependencia no se encuentra en la clasificación internacional de enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada vez son más los especialistas que utilizan este término para definir la dependencia emocional que vive una persona hacia un adicto, sea adicto a los juegos, al sexo, a las drogas o al alcohol.

El psiquiatra José Antonio Elizondo López, un hombre que ha dedicado años de estudio a las adicciones, al alcoholismo y a la codependencia, explica que estos pacientes sufren un trastorno de personalidad. "Son personas que les fascinan los alcohólicos, porque dicen: mi amor lo va a salvar, mi amor lo va a transformar, yo lo voy a cambiar, yo lo voy a cuidar, yo me voy a responsabilizar de él, yo lo voy a controlar, dominar, manejar. El codependiente tiene una serie de necesidades neuróticas que las canaliza a través de una relación adictiva".

En este sentido, es preciso acotar que existen tres tipos diferentes de adicción: la adicción a las sustancias, a las conductas y a las personas.

Al consultorio del doctor Elizondo López, ubicado al sur de la ciudad de México, por lo regular asisten quienes tienen posibilidades de acceder a servicios terapéuticos particulares, los cuales suelen tener un costo elevado. Las esposas de alcohólicos que llegan al consultorio, lo hacen "quejándose de sus maridos, buscando recetas de cocina para que les enseñemos cómo resolver sus problemas. No hay una conciencia de que están enfermas y se resisten a aceptarlo". Ante estos casos, el psiquiatra suele ofrecerles ayuda a ellas, que dudan en aceptar.

—Mire, a su marido yo no lo puedo tratar porque no quiere venir; pero a usted sí, así que véngase—. Sus reacciones, suelen ser a la defensiva —No doctor, yo soy la sana—.

Y es que ser codependiente implica una forma distorsionada de ver y vivir la propia vida, específica en su definición, Elizondo López quien también es Director del Centro de Atención Integral en Problemas de Adicción (CAIPA):

"Ser codependiente es vivir la vida de otro y no la propia. Es que mi felicidad depende de lo que haga o deje de hacer el otro. El codependiente pierde su libertad individual. El codependiente se la vive eternamente enojado, frustrado, pero suele mostrarse como una persona fuerte, y generalmente es muy eficiente para ayudar a otros, pero no tiene la capacidad de ayudarse a sí misma."

Aunque no todos los especialistas en el tratamiento de las adicciones, están de acuerdo con el término codependiente. Por otra parte, Ángeles Cruz Almanza, doctora en psicología y terapeuta del Centro de Apoyo al Alcohólico y su Familia (CAAF) prefiere no etiquetar a sus pacientes con el término de "codependientes", pues, en su experiencia, quienes llegan a pedir ayuda a este Centro son mujeres que sufren diferentes trastornos de la personalidad y no todas tienen las mismas reacciones, además en cada relación intervienen diferentes factores.

Durante ocho años Ángeles Cruz ha conocido decenas de historias donde las mujeres después de sufrir severas crisis de ansiedad y depresión deciden acudir por ayuda a este Centro (único en todo el país, ubicado en el Centro Histórico de la ciudad de México), no obstante, su búsqueda está enfocada a cómo ayudar o tratar al alcohólico, y es que nuevamente, no se percatan de la urgencia de cambiar sus propias actitudes.

Ángeles Cruz, también académica de la UNAM, antes de iniciar sus intervenciones (atención psicológica) preparó un plan metodológico apegado a planteamientos teóricos y basada en un estudio de caso de 68 mujeres a quienes les aplicó una prueba para identificar sus rasgos de personalidad. En estas pruebas —refiere— se encontró con que la mayoría de las esposas de los alcohólicos presentaban una baja autoestima, depresión, personalidad dependiente, esquizoide, narcisista y límite.

Cabe señalar que los trastornos de personalidad se presentan una serie de pensamientos, reacciones y comportamientos constante en una persona, son rígidos y señalan inadaptación. Quien padece un trastorno ve perturbada su vida personal y social.

Al comparar las características de personalidad de las pacientes con la de los hombres químicos dependientes, se puede apreciar que los alcohólicos también son

ansiosos, depresivos, no se comprometen y tienen carencias afectivas. "Las parejas, tanto hombre como mujer comparten rasgos de personalidad, que no les permiten desengancharse uno del otro. Mientras el alcohólico es adicto al alcohol, la esposa es adicta al alcohólico", explica Ángeles Cruz.

"En este sentido —prosigue la terapeuta— también se observa que las mujeres presentan los mismos síntomas de abstinencia cuando dejan de involucrarse en la situación con el alcohólico. La mujer reporta que presenta trastornos en el sueño y en la alimentación, sudoración en manos y sienten cómo si se fueran a morir, se muestran irritables, tristes, se les dificulta la retención, la memoria a corto y a largo plazo". Todos estos síntomas son similares a los que presenta el consumidor cuando suspende la sustancia.

En México, sobre la codependencia se ha escrito muy poco, debido a ello, los referentes más cercanos se encuentran en libros de autoayuda escritos en los Estados Unidos. Una de las autoras más populares es la estadounidense Melody Beattie, quien escribió *Libértate de la codependencia* y *Ya no seas codependiente*, la autora se asume como adicta y codependiente en recuperación.

En su texto, *Ya no seas codependiente* (2007) elabora una definición del padecimiento, resaltando la responsabilidad de quien lo padece:

"El codependientes es aquella persona que ha permitido que la conducta de otra le afecte, y que está obsesionada con controlar la conducta de esa persona"

Melody Beattie explica que la definición de codependiente surgió para nombrar a aquellas personas que se emparejaban con toxicómanos o alcohólicos, "personas que tienen necesidades de controlar el comportamiento de sus parejas, que se involucran en exceso en su vida caótica, presentan más interés que el adicto en resolver su problema, se autoanulan instalándose en un rol de abnegado, y tienen relación con parejas abusivas".

Por otra parte, la especialista Ana T. G-Paullada de Cantú escribe en la revista electrónica *Adicciones*, que los denominados codependientes desarrollan una hipertolerancia a las actitudes de los alcohólicos. Las esposas suelen desempeñar un rol

maternal que protege y, a la vez, controla; muestran actitudes maladaptativas y de sufrimiento emocional, como: la sobreprotección, la necesidad de control, el rescate, la pérdida de límites, la baja autoestima, la culpa, el miedo, el resentimiento, el coraje, la frustración y el enojo.

Cuestión biológica, psicológica y social

De acuerdo con el doctor Elizondo López, las razones por las cuales un alto porcentaje de mujeres (aún no registrado) se enganchan a relaciones problemáticas con alcohólicos son de carácter biopsicosocial.

"Biológicamente la mujer está diseñada para tener más apego, que el hombre. Por el fenómeno de la maternidad y por la estructura hormonal de la mujer. La mujer por naturaleza es cuidadora, es protectora. La naturaleza la provee de esto para el cuidado de sus "cachorros". Además posee una hormona llamada oxitocina, que es la hormona del apego. Por el contrario el hombre es más desapegado por naturaleza". Con el embarazo y la maternidad las mujeres experimentan una unión especial hacia otro ser querido.

La oxitocina es una de las hormonas involucradas en el enamoramiento. Es conocida como "la hormona del apego o de la confianza" y en las mujeres aumenta durante el orgasmo y también durante el parto, esto explica el apego en la relación madre-hijo.

Las razones de tipo emocional provienen de la infancia. "Las esposas de alcohólicos fueron niñas sometidas a responsabilidades prematuras, provienen de familias disfuncionales, hijas de alcohólicos, hijas maltratadas, violadas, hijas abandonadas, privadas de afecto".

Desde su consultorio, detrás de un escritorio, el doctor Elizondo López, contesta mis preguntas, a alguien que reconoce cuáles son los orígenes de la problemática de sus pacientes. El doctor Elizondo López hace una pausa, y después lanza una aseveración en forma de cuestionamiento, como tratando de hacer llegar a la reflexión.

“¿Cuántas más o papás no les enseñan a la niña que para ser queridas debe hacer algo a cambio? Debes portarte bien, limpiar la casa, debes atender a tus hermanos,

si no, no te quiero.”

"Cuando las mujeres crecen, su misión estará guiada por el mito: si yo no sirvo a alguien, entonces nadie me va a querer. De esta forma —continúa el psiquiatra— se enganchan a un hombre, se enamoran, le hacen regalos, lo cuidan, porque son cuidadoras, protectoras. Es una característica propia de la mujer".

Muy ligada a esta necesidad emocional, viene la herencia cultural. Aunque pareciera un planteamiento viejo, muchas mujeres mexicanas siguen creciendo con mitos y fantasías durante su infancia y adolescencia. Creen que llegarán a ser una princesa y algún día su príncipe las rescatará, después se unirán en el amor y frente a un altar o bien en presencia de un juez, se prometerán fidelidad.

"Somos herederos de la cultura judío-cristina, donde los roles son muy específicos tanto para hombres como para mujeres. El hombre debe ser proveedor, andar en la calle. La mujer debe ser cuidadora de su hombre e hijos, debe cargar su cruz, debe someterse al marido".

Sólo basta leer la Epístola de Melchor Ocampo para conocer cuál ha sido por décadas la herencia que cargan hombres y mujeres sobre sus hombros. "Todavía existe la inercia de esa sociedad, hemos heredado de los españoles, hijos del machismo árabe, el machismo que, finalmente es un fenómeno mundial", afirma Elizondo López.

Mujer con dotes de abnegación y compasión

Desde marzo del 2006, la Cámara de Diputados llegó a un punto de acuerdo para que se exhortará a los gobiernos de las entidades federativas, Congresos locales y a la Asamblea Legislativa del DF, a que se suprimiera la lectura de la Epístola de Melchor Ocampo en las ceremonias matrimoniales, que se realizan en los registros civiles del país, esto por ser obsoleta, sin embargo en algunos estados de la República se continúa realizando.

La Epístola de Melchor Ocampo formaba parte del artículo 15 de la Ley del Matrimonio Civil de 123 de julio de 1859. Aunque de acuerdo con la Comisión de Gobernación, la lectura obligada del texto había quedado derogada de manera formal con

la expedición del Código Civil de 1870.²

Y es que algunas mujeres en edad adulta, todavía se casaron bajo los conceptos y los lineamientos de los cuales se habla en la ya mencionada Epístola:

Ella, "cuyos principales dotes son la abnegación, la belleza, la compasión, la perspicacia y la ternura debe dar y dará al marido obediencia, agrado, asistencia, consuelo y consejo, tratándolo siempre con la veneración que se debe a la persona que nos apoya y defiende, y con la delicadeza de quien no quiere exasperar la parte brusca, irritable y dura de sí mismo propia de su carácter".

Mientras él "cuyas dotes sexuales son principalmente el valor y la fuerza, debe dar y dará a la mujer, protección, alimento y dirección, tratándola siempre como a la parte más delicada, sensible y fina de sí mismo, y con la magnanimidad y benevolencia generosa que el fuerte debe al débil, esencialmente cuando este débil se entrega a él, y cuando por la sociedad se le ha confiado".

Según las definiciones del Diccionario de la Real Academia Española, la abnegación en sí misma significa un sacrificio que alguien hace a su voluntad, de sus afectos o de sus intereses; la compasión, es un sentimiento de conmiseración o lástima hacia quienes sufren desgracias; así mismo, obedecer, significa cumplir la voluntad de quien manda, venerar es respetar en sumo grado a alguien por sus virtudes, asistir significa servir o atender a alguien, al igual que cuidar enfermos o procurar su curación.

Justo son estos los principios que, sin darse cuenta y aunque parezcan caducos, un sector de las mujeres mexicanas continúa aplicando dentro de sus relaciones de pareja.

Ante una herencia de este tipo, a Ángeles Cruz no le sorprende que cientos de mujeres estén debidamente entrenadas para callar y ser sumisas, sobre todo cuando dejan que sus emociones las arrastren y aceptan todo.

² Luciano Franco, *Retiran lectura de la Epístola de Melchor Ocampo en matrimonios*. "La Crónica de Hoy". 15 de marzo, 2006

Pero ante los grandes cambios que han tenido las culturas, las nuevas leyes que protegen a las mujeres en México, los nuevos roles y las nuevas concepciones de lo femenino y lo masculino, cualquiera podría objetar que después de un lustro del movimiento feminista, actualmente una relación donde la mujer sufre y el hombre es el verdugo, sólo se concibe a partir de un acuerdo, de la aceptación misma del verdugo y de la víctima. ¿Acaso las mujeres no quieren dejar esta relación? ¿Aceptan una relación masoquista?

Al hacerle esta proposición a la psicóloga Ángeles Cruz, inmediatamente objeta y es contundente.

“Elas reportan, después de hacer una serie de reflexiones, que se encuentran unidos a ellos por miedo a la independencia, a la soledad, a la libertad y a la vida. Están unidas a ellos por esa dependencia emocional que establecieron.

“No saben cómo compensar la baja autoestima que hay en ellas: lo compensan con el control hacia sus esposos, eso hace que se sientan ‘fregonas’, capaces, independientes, autónomas, seguras. Al final sólo es una relación simbiótica —individuos que en asociación sacan provecho de la vida en común—, uno crece a expensas del otro. En un ‘crecimiento’ enfermizo, porque al final es o no es crecimiento. No se permiten superarse en ningún sentido.”

En un principio, comenta Ángeles Cruz, las mujeres aceptan a un hombre alcohólico, a sabiendas de su problema, por una serie de creencias y fantasías. Se cuelgan un rótulo de: “Yo soy la rescatadora”. “La salvadora y tu princesa”. Creen que el amor lo puede todo. “Por amor ellos van a cambiar”. Además se dicen a ellas mismas: “yo si voy a poder hacer lo que nadie logró contigo, voy a lograr cambiarte, voy a lograr que tú dejes de...”

Esto aunado, a la experiencia temprana que las mujeres han vivido en sus familias de origen. “Muchas reportan que tuvieron el tener como modelo, familias donde se consumían sustancias. Donde hubo carencias afectivas, cambio de papeles, crecieron sin normas y sin límites claros. Entonces con el consumidor encuentran el mismo discurso,

creyendo que con él sí van a obtener aquellas atenciones que no les dieron en sus casas. Pero, después descubren a un hombre semejante a ellas, carente, que no puede dar..."

Estas frases golpean las emociones y el ánimo de las mujeres que han tenido el valor de descifrar el origen de sus males, de ponerle alto a sus dolores y buscar una salida a la encrucijada. Estas son las verdades que algunas mujeres han escuchado y tenido que aceptar antes de empezar un cambio.

SEGUNDA PARTE

CODEPENDENCIA: PADECIMIENTO COLATERAL

Desde que la Organización Mundial de la Salud (OMS) catalogó el alcoholismo como enfermedad, a los alcohólicos se les comenzó a tratar como cualquier otro enfermo y se dio la pauta para que la sociedad se responsabilizará de la atención y la rehabilitación.

No obstante, los estudios señalan que sólo una de cada tres personas que presenta dependencia del alcohol opta por solicitar ayuda para tratar de solucionar su adicción. En especial, la familia mexicana tiende a ocultar el problema por un tiempo significativamente amplio, lo que conlleva un costo elevado para la salud y el bienestar tanto del paciente como de quien lo rodea.

Ante la negación general que hay del alcoholismo dentro de las familias, hasta ahora no hay registros que determinen la cantidad de familiares, esposas e hijos, que padecen codependencia, una enfermedad colateral al alcoholismo y otras adicciones.

El panorama estadístico de la adicción al alcohol en la sociedad mexicana puede darnos una visión completa sobre la serie de problemas relacionados con la ingestión de alcohol, los cuales también afectan de manera indirecta a los integrantes de las familias.

Asimismo, sobre el tratamiento que se ha asignado a los pacientes alcohólicos en el promedio de las instituciones públicas revela que sólo a aquellas que se especializan en adicciones ofrecen un programa de recuperación que incluye a la familia.

Información proporcionada por los grupos de ayuda mutua al Sistema de Vigilancia Epidemiológica de las Adicciones (SISVEA), tomada de 63 centros AA, muestra que de mil 729 personas, la mayoría varones, el 25% acudió por decisión personal, mientras que el 63% fue llevado por amigos o familiares. El 93.8% de la muestra reunía los criterios de dependencia del alcohol habiéndose iniciado en el consumo a edades tempranas (15 a 19 años).

De acuerdo con los especialistas, en las familias mexicanas persiste el mito de que

el alcoholismo es parte de una falta de voluntad del enfermo, y en el caso de la codependencia, las mujeres suelen negarse a recibir atención pues consideran que el único enfermo es el alcohólico.

Sin embargo, se ha visto que cuando un alcohólico entra a un programa de rehabilitación, y la familia codependiente participa en su propio programa de recuperación, las posibilidades de que se corrijan conductas se incrementan, inclusive si el codependiente inicia tratamiento, aunque el alcohólico no lo haga, el pronóstico es favorable para la familia.

Codependientes fomentan la enfermedad

Debido a que las esposas de los alcohólicos, así como los familiares, no saben cómo afrontar el alcoholismo, según los especialistas, suelen negarlo en un principio, pero cuando es más que evidente tratan de controlarlo, lo cual puede propiciar que éste se complique.

John Walle, autor de *El alcoholismo como enfermedad*, hace referencia a las tácticas que utilizan las esposas de pacientes alcohólicos para enfrentar el problema, las cuales lo resuelven y por el contrario favorecer que sus esposos continúen bebiendo. Algunas de ellas son las siguientes:

- 1.- Abandono de la relación marital. Evitar a los esposos, se rehúsan a tener relaciones sexuales, niegan sus propios sentimientos y se resisten a comunicarse.
- 2.- Protección del alcohólico. Sirven la bebida, explican su comportamiento antes sus jefes, inventan excusas y se aseguran de que coman.
- 3.- Ataque. Los maltratan verbalmente, los dejan fuera de la casa y discuten con ellos acerca del divorcio.
- 4.- Defensa de los intereses familiares. Controlan el dinero, pagan las cuentas, alejan al alcohólico de los hijos y le dan al esposo pequeñas cantidades de dinero.
- 5.- Representación de papeles. Amenazan con suicidarse, se emborrachan con el esposo o provocan sus celos.

En contraste, algunos consejos básicos que se ofrece a los familiares para sobrellevar al alcohólico mientras éste comienza un tratamiento son: no dejarse engañar por las excusas que pone el alcohólico para beber; no aceptar la culpa de que el alcohólico

comience a beber; no aceptar la negación de la enfermedad; buscar ayuda y no mantener la creencia de que solo puede mantenerse sobrio; no discutir con una persona que está intoxicada y abandonar la obsesión por el alcohólico.

Aunque, la familia por sí misma no puede controlar la enfermedad del alcoholismo, si debe modificar sus conductas, y después buscar un tratamiento para el alcohólico y la familia.

Para determinar el tratamiento que debe llevar un alcohólico se toman en cuenta factores como la edad en que comenzó a consumir, la frecuencia de consumo, la severidad de los problemas derivados de la adicción, la predisposición genética, los problemas de la infancia y adolescencia, entre otros.

Ac continuación se presentan la información más básica para entender al alcoholismo como un problema de salud pública.

Alcoholismo: entre principales causas de muerte

En las últimas décadas, la situación de la salud en México se ha caracterizado por la urgencia de atender padecimientos asociados a la industrialización y urbanización, entre ellos, además, de las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades mentales y lesiones, están las adicciones, en particular el alcoholismo.

Y es que el propio alcoholismo está ligado a las cinco principales causas de defunción: las enfermedades del corazón, los accidentes, la patología cerebrovascular, la cirrosis hepática, los homicidios y lesiones en riña.

Aunque la distribución del alcohol en el país, no está dado de manera homogénea, y existen altas tasas de abstinencia, sobre todo en mujeres, el consumo de alcohol en el mexicano suele ser explosivo, no ocurre de forma tan frecuente como en países europeos, pero sí se presenta de manera excesiva, se ingiere en períodos breves grandes cantidades, lo que implica mayores daños a la salud.

Un consumo excesivo de alcohol también se relaciona con padecimientos mentales

como la depresión y algunos trastornos de la personalidad. Investigaciones llevadas a cabo en México indicaron que 9% de las personas que consumían bebidas alcohólicas en exceso padecía un desorden afectivo y trastornos de ansiedad.

El individuo enfermo tiende al aislamiento social, la pérdida de oportunidades laborales, dependencia económica y sufrimiento moral. Los problemas suelen extrapolarse a los familiares, quienes sufren la violencia y la disminución en la productividad y prosperidad del individuo.

Una de las medidas sobre el consumo es el alcohol per cápita, estimado en ventas sujetas a un control fiscal, el cual corresponde a 5.54 litros para la población mayor de 15 años, sin embargo, el indicador no es lo suficientemente confiable para estimar los niveles de consumo en la población mexicana, pues existen producciones caseras que no son contabilizadas.

Genética influye en el alcoholismo

Estudios controlados han mostrado que el factor hereditario juega un papel importante en el desarrollo de esta enfermedad, esto, en ocasiones, sin importar el ambiente en el que crezca un alcohólico. En un grupo de alcohólicos en rehabilitación más del 80% afirmaron que tuvieron un padre o una madre adictos.

En la década de los sesenta el doctor Donald Goodwin realizó un estudio en Dinamarca con adultos alcohólicos que cuando niños fueron adoptados, y cuyos padres biológicos eran dependientes. Estos adultos tenían un riesgo tres veces mayor de desarrollar la enfermedad. Aunque los niños crecieron con padres adoptivos que no eran alcohólicos el desarrollo de la enfermedad fue inevitable.

Con este estudio se descartó la posibilidad de que el ambiente incrementara la probabilidad de padecer la enfermedad, y se enfocaron las causas en una cuestión hereditaria.

El doctor Goodwin, también, siguió a los hermanos de estos hombres, quienes no fueron dados en adopción y crecieron con sus padres biológicos en un ambiente donde

estaba presente el alcoholismo. Finalmente Goodwin concluyó que las tasas de alcoholismo entre adultos fueron iguales de levadas entre aquellos cuyos verdaderos padres eran alcohólicos, pero que habían crecido en otros hogares, y los que fueron educados por sus propios padres alcohólicos.

Años más tarde el doctor sueco Robert Cloninger realizó otro estudio para reforzar la existencia de un factor hereditario en quienes desarrollaban el alcoholismo, además de descubrir que en cierto tipo de alcoholismo interviene el medio ambiente.

Cloninger señala que existen dos tipos de alcoholismo: *alcoholismo independiente*, en el cual la sola herencia determina la susceptibilidad a la enfermedad, y *alcoholismo limitado*, en el cual para desarrollarlo es necesaria una predisposición familiar y una provocación ambiental. Incluso el alcoholismo limitado se ha considerado como un problema ocasional con la bebida, más que un alcoholismo.

Con estos dos estudios está comprobado científicamente que el factor genético es determinante en el padecimiento de la enfermedad.

De acuerdo con los especialistas el 70% de los alcohólicos tiene una historia familiar positiva de alcoholismo en parientes de primer o segundo grado. Los hijos de alcohólicos tienen de 3 a 4 veces más riesgos de desarrollar alcoholismo en comparación con los hijos de los no alcohólicos.

Las mujeres, esposas de alcohólicos, entrevistadas en este reportaje, coincidieron en que durante el noviazgo con sus actuales esposos el consumo de alcohol, tanto en las familias de ellas como de ellos, era "normal". Durante la juventud sus esposos no habían desarrollado la dependencia al alcohol; algunos tomaban porque sus familiares así lo hacían, otros lo adquirieron en su contexto laboral y otros lo hicieron después de fuertes depresiones.

Vínculos interpersonales débiles

El factor psicológico individual también ha sido un predictor de la enfermedad, pues se ha identificado que los problemas de conducta durante la infancia, la dificultad de lograr

metas en la adolescencia y los vínculos interpersonales débiles, son importantes señales de que puede existir una dependencia en la edad adulta.

En Estados Unidos se mostró que los niños que en primer año de primaria reportaban problemas de agresividad o de timidez solían padecer un uso fuerte de alcohol a los 16 y 17 años. Por otra parte el riesgo de alcoholismo en adultos de 30 años era más alto cuando se iniciaba el consumo antes de los 14 años de edad.

Al respecto, el psiquiatra José Antonio Elizondo, señala que existen alcohólicos duales, los cuales padecen alguna patología psiquiátrica a parte del alcoholismo. "El 87% de los hombres alcohólicos hospitalizados en la ciudad de México tenían otra patología mental"¹

Según encuestas realizadas en zonas urbanas pobres de la ciudad de México se documentó una asociación importante entre trastornos de ansiedad y depresión con la dependencia al alcohol.

Existen estudios que indican que los problemas psiquiátricos antecedieron a la enfermedad, sobre todo la depresión en las mujeres; sin embargo, existen otros estudios que afirman que la ansiedad o depresión aparecen después de desarrollarse la dependencia, esto principalmente en los hombres.

Hombres, culturalmente más propensos

Otro factor determinante en el desarrollo de una adicción es el contexto social. Tanto la cultura como la disponibilidad del alcohol se conjugan para desarrollar dependencia en una persona que es vulnerable.

En México los hombres están más expuestos, por lo que desarrollan tasas más altas de dependencia, pues las normas culturales dictan que los varones deben consumir alcohol y embriagarse de vez en cuando, mientras las mujeres deben abstenerse, es por lo, también que las mujeres tienden a ocultar su consumo y presentar más problemas cuando

¹ Velasco, Fernández Rafael. *Esa enfermedad llamada alcoholismo*. Página 70

beben.

Estudios realizados en México señalan que los varones presentan un riesgo 4.4 veces mayor que las mujeres de desarrollar dependencia. Asimismo los niveles más altos de dependencia se encontraron entre hombres urbanos, desempleados.

Una encuesta sobre las características demográficas y los patrones de consumo de la población de alcoholistas anónimos, elaborada por el Sistema de Vigilancia Epidemiológica de las Adicciones de la Secretaría de Salud, revela que el 95% de los alcoholistas que acuden a estos grupos son hombres de 35 a 39 años. El 61.2% está casado y un 57% inició entre los 15 y 19 años de edad a beber. El 35.6% consume de 1 a 3 copas por semana, mientras el 51% hasta 16 copas por semana.

Los miembros de alcoholistas anónimos, de la misma encuesta, confesaron haber tenido síntomas que evidenciaron paulatinamente su enfermedad. Entre los síntomas están: el despertar por las noches sudorosos o temblorosos por falta de alcohol, bebieron una copa a la mañana siguiente para curarse la celda, sufren de temblores al dejar de beber y tiene problemas para dejar de beber aún después de habérselo propuesto.

Con el tiempo, los alcoholistas, según algunas experiencias, empezaron a estar borrachos durante algunos días, tomaban igual sin importar el día de la semana, dejaron de trabajar debido al consumo de alcohol, trataron de reducir el consumo pero no lo lograron, una vez que comenzaban a tomar, les era difícil parar, y cuando tenían necesidad de un copa, no podían concentrarse en otras cosas.

Secuelas del alcohol

Después de varias investigaciones, se dio a conocer que entre los factores biológicos existen neurotransmisores que pueden afectar la sensación de placer que algunas personas experimentan al beber. Por otro lado, algunos factores metabólicos pueden inducir reacciones adversas en ciertas personas protegiéndolas de la dependencia.

Cada individuo tiene una susceptibilidad y respuesta diferente al alcohol. El consumo excesivo de etanol puede provocar intoxicaciones agudas y alcoholismo crónico.

El alcoholismo crónico va dañando todo el sistema humano. En el aparato digestivo se puede desarrollar esofagitis, gastritis aguda y pancreatitis. En el aparato respiratorio se puede desarrollar un cáncer de la laringe o un paro respiratorio. En el aparato cardiovascular, se provoca arritmia cardíaca, hipertensión arterial, enfermedad coronaria; mientras que el metabolismo y la nutrición se ven afectadas al igual que el sistema nervioso.

Cuando se ha estado bebiendo por un periodo largo y se hace una suspensión del alcohol se padecen temblores incontrolables, tiemblan los párpados, los ojos, se padece deshidratación y se da náusea, vómito, pueden presentarse convulsiones, e incluso también hay alucinaciones visuales y auditivas (*delirium tremes*).

El uso excesivo del alcohol es uno de los principales factores evitables de riesgo de trastornos neuropsiquiátricos y otras enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, la cirrosis hepática y varios tipos de cáncer. El alcohol también provoca traumatismos, resultado de colisiones en las vías de tránsito y los suicidios.

Un consumo excesivo de alcohol también provoca conductas irracionales, agresividad y depresión que puede llevar al suicidio, la celotipia y lagunas mentales. De acuerdo con el Sistema de Vigilancia Epidemiológica de las Adicciones (SISVEA) uno de cada cuatro homicidios y uno de cada tres suicidios estaba relacionado con la ingestión de alcohol.

TRATAMIENTOS OFICIALES

Existe una contradicción en las atribuciones que se toma el Estado Mexicano hacia el alcohol y sus usuarios. Por una parte, regula la oferta y la demanda de las bebidas alcohólicas, controla su producción, la distribución y la venta de las mismas, es decir, es beneficiario económico del alcohol; mientras, por otra parte, criminaliza, en ciertos aspectos, a los consumidores, sin atender con la misma importancia la prevención y el tratamiento de los alcohólicos.

Lo anterior de acuerdo con la especialista María Lourdes Rueda Cantú, autora de la tesis *La corresponsabilidad del Estado Mexicano en la atención del alcoholismo*, el Estado ha sido corresponsable en el uso generalizado del alcohol, la aparición de la enfermedad y su criminalización, pues "el alcohol, una sustancia adictiva, está legalizada; mientras que nuestro sistema jurídico, si bien regula las acciones del individuo enfermo, lo penaliza cuando se ve involucrado en un accidente, pero no le ofrece ayuda especializada".

Un ejemplo usual de dicha incongruencia en el marco legal, es como el alcoholismo está considerado como una enfermedad en la Ley General de Salud, pero si un empleado se presenta a laborar en estado de intoxicación, se le castiga con la pérdida del empleo, de acuerdo al artículo 47 de la Ley Federal del Trabajo, y no existe oportunidad de un tratamiento, el cual no sólo evitaría que el empleado se volviera a presentarse en esas condiciones, sino que también disminuiría el ausentismo laboral por los padecimientos que se derivan de esta enfermedad.

Dicha ley, ofrece en el artículo 487 la atención médica como derecho laboral en caso de sufrir un accidente de trabajo; sin embargo, en el siguiente artículo se indica que ese derecho no se aplicará cuando la causa del accidente sea el estado de ebriedad.

Por otra parte, en mayo de 2008, en la Asamblea Legislativa del Distrito Federal se aprobó una reforma al artículo 64 de la Ley de Transporte y Vialidad local, que señala la suspensión de la licencia de conducir por un año a quien sea sorprendido manejando en estado de ebriedad, la sanción será por tres años si se repite y perderá el derecho a conducir quien sea atrapado por tercera ocasión. En ese artículo también se establece que el conductor tendrá la obligación de someterse a un tratamiento médico contra la adicción

al alcohol.

Los beneficios económicos, obtenidos por el Estado Mexicano a través de los impuestos aplicados en los derechos que pagan los productores y distribuidores de las bebidas alcohólicas, y los gastos en publicidad, deberían ser aplicados para mejorar el tratamiento de los alcohólicos.

En este sentido, la creación de la Ley General de Salud en 1984 y los Programas Nacionales de Salud, en los cuales se incluye el tema de las adicciones, fueron precedente de la creación, en 1986, del Consejo Nacional Contra las Adicciones (CONADIC), el cual se encarga de promover y apoyar las acciones de sectores públicos, sociales y privados que se encargan de la prevención y combate de los problemas de salud pública ocasionados por las adicciones.

Según el Programa contra el Alcoholismo y el Abuso de Bebidas Alcohólicas del CONADIC, las políticas preventivas deben tener como meta principal disminuir la prevalencia de todos los problemas relacionados con el consumo de alcohol. Estos se presentan en los dominios de lo físico, lo psicológico y lo sociocultural, abarcando así tanto los daños a la salud del bebedor como los que se producen en su familia y en la sociedad.

Los ejes de este programa se ubican en el campo de la salud mental y abarca a la totalidad de quienes ingieren bebidas alcohólicas. El CONADIC coordina las actividades tanto en materia de salud pública, legislación, formación de recursos humanos e investigación.

Cabe destacar que el propio CONADIC en su Programa contra el Alcoholismo acepta que es necesario proponer opciones terapéuticas diferentes y más efectivas, además de capacitar a todo el personal que tiene contacto con este padecimiento, pues existe un alto índice de recaídas.

Un ejemplo se presenta en instituciones como el Centro de Apoyo al Alcohólico y sus Familiares (CAAF) del Instituto Nacional de Psiquiatría, en donde quienes acuden por ayuda son subempleados y ocho de cada 10 pacientes había recibido tratamiento previo, que por algún motivo, no sirvió.

En el Reglamento Interior del Consejo Nacional Contra las Adicciones se establece que el organismo debe promover y apoyar las acciones de los sectores público, social y privado tendiente a la prevención y combate de los problemas de salud pública causados por el alcoholismo, además de promover y evaluar los programas correspondientes.

Para ello, el 15 de septiembre de 2000 se publicó en el Diario Oficial de la Federación la Norma Oficial Mexicana NOM 028 -SSA-1999 para la Prevención, Tratamiento y Control de las Adicciones, en la cual se establecen procedimientos y criterios de prevención, tratamiento y control de las adicciones.

El problema del alcoholismo, que incluye a la familia, es preocupación tanto del sector público, privado y social. Por ello existen un número considerable de clínicas privadas de rehabilitación que brindan un tratamiento al alcohólico y su familia, entre las más conocidas está Oceánica y Monte Fénix.

Una de las alternativas, en el sector público, es el Centro de Apoyo a los Alcohólicos y sus Familiares CAAF. Mientras que desde la sociedad civil, han adquirido gran popularidad los grupos de autoayuda como Alcohólicos Anónimos, de la cual se deriva Al Anon para los familiares.

Los especialistas coinciden, después de años de experiencia, que un tratamiento óptimo para un alcohólico debe incluir un trabajo paralelo con los familiares. En México sólo las instituciones especializadas en adicciones, que cuentan con personal capacitado para el tratamiento global de este padecimiento, ofrecen una rehabilitación y orientación a los familiares de los enfermos.

A continuación se presentan tres opciones de tratamiento, en instituciones diferentes, con normas y principios diferentes, cada una con historias de vida de los familiares (parejas de alcohólicos) y que coinciden en el deterioro físico, mental provocado por la experiencia de vivir al lado de un alcohólico.

CENTRO DE APOYO AL ALCOHÓLICO Y SUS FAMILIARES

Mujeres ayudándose entre sí

Como todos los martes, Gabriela tiene una cita, se viste con una falda café que le queda un poco más abajo de la rodilla y una blusa negra, se pone unas botas largas, con un tacón que le aumentarán su altura más de cinco centímetros (para superar el 1.50 m). Su cabello, que le llega hasta el hombro le ha dado volumen, sus grandes ojos están bien delineados, su boca pintada de un tono bajo del rojo y su rostro cubierto de un maquillaje trigeño. Se nota tranquila.

Antes de llegar a su cita, camina por la calle de República de Venezuela, con calma observa la ropa en los aparadores así como los accesorios. Hasta que llega al número 72, justo donde está el Mercado Abelardo L. Rodríguez. En el segundo piso de este popular espacio, se encuentra el Centro de Apoyo a Alcohólicos y sus Familiares (CAAF). Gabriela sube las escaleras, y en el descanso, donde hay una pequeña sala de espera se sienta para reanudar su tejido.

Pasan ya de las 4:30, la doctora Ángeles Cruz sale a recibir a sus pacientes. Con una sonrisa en la boca, Gabriela y cerca de 20 mujeres, ingresan a la sala de juntas del Centro. Sus edades no importan, desde los veinte hasta los sesenta. Aunque el tiempo evidentemente ha pasado por su cuerpo y las angustias han atacado su ánimo, todas procuran mantenerse bien alineadas, pintadas y perfumadas. Cualquier hombre estaría complacido de tener a una mujer así a su lado.

Pareciera que se han reunido para jugar cartas, tomar el té o simplemente para platicar como viejas a migas. Hasta el momento, nada denota que todas han pasado por momentos difíciles en sus hogares, violencia intrafamiliar, abuso sexual, violencia psicológica y económica. Sin embargo, no hay de que avergonzarse, el pasado ha quedado atrás. Hoy son más conscientes de su pasado, responsables de su presente y dueñas de su futuro.

El Centro de Apoyo a Alcohólicos y sus Familiares es un proyecto del Instituto Nacional de Psiquiatría Dr. Ramón de la Fuente Muñiz, a través del cual se brinda un tratamiento multidisciplinario para el alcohólico, además de orientación y tratamiento

para los familiares. En esta institución se aplican modelos de intervención para mejorar la calidad de vida del alcohólico, aunque los familiares pueden recibir tratamientos aun cuando el adicto no asista.

En México, en torno al alcoholismo existen una serie de mitos y falsas concepciones que han dificultado un tratamiento adecuado. El alcohólico es considerado tanto como una persona divertida (que no tiene control sobre sus actos) como alguien que da asco.

Aunque cada vez son más los familiares conscientes de que la forma de beber excesiva del alcohólico es producto de una enfermedad, ante la sociedad se les sigue señalando como personas viciosas, a alguien que bebe porque quiere y, por tanto, puede dejar de hacerlo cuando así lo desee. Algunos de estos mitos han sido las barreras que impidieron al alcohólico y su familia acudir a pedir ayuda especializada.

Una vez que los pacientes llegan al CAAF se valoran los casos, los cuales pasan por los diferentes especialistas que integran este Centro: médico general, médico psiquiatra, trabajadora social, terapeuta familiar y terapeuta individual.

Los pacientes —detalla Ángeles Cruz— firman un contrato terapéutico. Mientras me explica toma de su escritorio al azar uno de los expedientes. Me lee las cláusulas:

"Si el paciente quiere tener un buen efecto del tratamiento debe comprometerse y ser honesto, puntual, llevar a cabo las indicaciones, el apego al tratamiento terapéutico y medicamentoso. Si no hay apego, sólo hay dos posibilidades de reingreso (dos oportunidades más), si no se le da de baja y se le canaliza a otra institución. No es un cura crudas", exclama Ángeles, con la misma firmeza que utiliza para hablarles a sus pacientes.

Sólo algunas mujeres se dan la oportunidad de recibir atención para ellas. Ángeles dirige las sesiones de la terapia grupal. En este espacio las mujeres expresan sus dudas, sus preocupaciones y sus opiniones. Al hablar no sólo buscan desahogar dolores que han alimentado y conservado a lo largo de los años, al hablar buscan encontrar respuestas a preguntas cómo: ¿por qué han permitido ser afectadas? Buscan explicación al cúmulo de problemas provocados por el alcoholismo, porque son precisamente las consecuencias del alcohol las que mejor conocen.

La psicóloga Ángeles Cruz, dirige una terapia grupal, la cual está pensada para 18 sesiones de dos horas cada una y se basa en la terapia cognitivo-conductual, que pone en consideración pensamientos, sentimientos y efectos. Es un tratamiento que no requiere de años, pues los pacientes, no tienen las condiciones económicas para pagar tratamientos largos.

Ángeles Cruz ha dedicado ocho años de su vida a aplicar planteamientos teóricos, ligando los reportes de estudios internacionales, nacionales y epidemiológicos esto para obtener un mejor resultado de las terapias; sin embargo, algunos casos escapan de lo ya registrado en estudios, esto por cuestiones culturales, sobre todo aquellos que tienen que ver con el género.

"Siempre se espera que la mujer mexicana asuma ciertos roles, y pese a cumplirlos lo mejor posible, ellas mismas se dan cuenta de que no se sienten felices, ni satisfechas, que al final no les sirvió de nada para su relación", señala Ángeles Cruz.

Las pacientes llegan con sus esposos alcohólicos a pedir ayuda, después de que él ha sido evaluado, ellas tratan de cooperar para mejorar la relación y se quedan a la terapia grupal. Después de varias sesiones un alto porcentaje de ellas, llega sola, sus esposos deciden que el tratamiento no es para ellos, que no les servirá o que no se sienten a gusto. Sin embargo, ellas optaron por intentarlo, seguir un tratamiento para lograr un cambio y mejorar su calidad de vida.

Con el paso de las sesiones se han dado cuenta de que el problema del alcoholismo es de sus esposos, no es responsabilidad de ellas. Estas mujeres llegan a identificar sus problemas y buscan la forma de arreglarlos y sanar sus dolores.

Verdades que golpean la conciencia

Al iniciar la sesión la doctora Ángeles Cruz me presenta ante sus pacientes. Les explica el motivo de mi visita y les pide colaboren conmigo. "Se trata de registrar los cambios que han tenido". Todas la miran a los ojos, en el ambiente se sienten los nervios, como si temieran ser elegidas, hay incertidumbre sobre ¿qué deberán decir?, ¿qué pueden contar?

Para muchas de ellas su historia ha sido muy complicada, está llena de malos recuerdos, y no es fácil compartirla ante un desconocido.

Ángeles le pide a una de ellas que me acompañe a su oficina. Ahí se llevaría a cabo la primera de tres conversaciones que tendría con mujeres maravillosas, representantes únicamente de ellas, de su historia y de su propio trabajo.

"Usted Gabriela, usted es una de las que, hemos visto, ha generado cambios".

Gabriela y yo nos dirigimos a la oficina de la terapeuta, un cuarto muy pequeño donde apenas cabe un escritorio, tres sillas, un anaquel y una amplia ventana que da hacia la calle. La música de un puesto ambulante amenizó nuestra charla, hizo más ligeros los silencios que, en ocasiones, antecedían a las lágrimas.

Se dice que para tener un cambio verdadero en la vida, hay que tocar fondo. Gabriela llegó al Centro de Apoyo a Alcohólicos y sus Familiares después de que su hijo de cinco años fue abusado sexualmente. El amar a alguien que está en problemas es tan doloroso como estar enfermo. Gabriela comenzó a llevar a su hijo a terapia y después se dio cuenta de que ella también la necesitaba.

—Vine a pedir ayuda porque es feo vivir así, con un alcohólico. Te destruye todo. Como buena co-dependiente —se asume Gabriela— uno siempre viene con la ilusión de querer salvar al alcohólico, y no salvarse a uno mismo. Es difícil no ser salvadora de otra persona, sobre todo cuando no te quieres, no hay autoestima. Cuando vienes de una familia que te dice "no sirves".

Gabriela emana de sus labios frases llenas de enojo, sus ojos enrojecidos anticipan las lágrimas, su voz entrecortada de repente retoma fuerza y fluye nuevamente:

—No es fácil decir. ¿Sabes qué? Hasta aquí. Pero en un principio lo que te rige es el miedo. El miedo a decir: "y o no voy a poder". El miedo a decir: "mi hijo va a sufrir". Aunque después te das cuenta de que sufre más estando en una familia disfuncional. Y te duele mucho, aceptar. Reconocer que tu pareja no te quiere, aceptar que no quiere a tu hijo, porque él no se quiere. La determinación que ha adquirido es sólida, ha ganado

fuerza sesión a sesión, se empieza a percibir en sus palabras.

A Elba también la motivó su hijo, quien tiene 19 años y ha comenzado a beber como su padre. Por su hijo, Elba llegó al Centro de Apoyo al Alcohólico y sus Familiares, y simultáneamente acude a Relaciones Constructivas A. C., organización a la cual llegó por orientación radiofónica.

"Escucho el programa de Paty Kelly, le hablé y le comenté que mi esposo tiene otra familia y nunca se ha querido casar conmigo. Ella me dijo: Te estás chupando el dedo. Tú sabes que sigue esa relación, ¿por qué él se sigue metiendo en la casa de esa mujer?, ¿por qué la señora no hace su vida?, ¿por qué no se quiere casar contigo?"

Después de esa charla, a Elba le fueron cayendo "los veintes". Comenzó a tomar decisiones, aunque tomarlas fuera sólo eso: decidir; el problema vendría a la hora de llevarlas a cabo y defenderlas.

—Yo ya no quiero seguir compartiéndolo, ya no quiero una relación donde no hay compromiso, hay faltas de respeto, cada que se enoja me corre de la casa, me recuerda que no tengo nada. Es verdad, no tengo nada, todo está de palabra.

Al principio —comenta Elba— le buscas el hilito a la madaja. La mía estaba muy enredada. Me daba mucha vergüenza contarle a la doctora, que fui violada antes de venir a la capital. Ahora estoy trabajando sobre las herencias que me dejó mi madre y el miedo a salir y conseguir un empleo.

Estos son sólo algunos aspectos de su vida sobre los que ha reflexionado y seguirá analizando en la terapia. Tendrá que desdibujar aquella imagen de una Elba cuya herencia fue la dependencia, la sumisión y la ignorancia.

Por su parte, Blanca, quien lleva 10 meses acudiendo a terapia, asegura que le ha ayudado a sentirse mejor, pero hacerlo no es cosa fácil. Recuerda cómo al llegar al Centro de Apoyo a Alcohólicos y Familiares, el impacto fue fuerte.

—Al principio sientes que la doctora te agrade. Te habla fuerte. Te confronta y

después, tú ya le tomas el cauce de porqué te lo dijo.

Y es que Blanca escucha con atención todas las terapias, porque dice: "A veces lo que a una le señala, a ti te puede servir". Aunque dar los primeros pasos implicaron para ella un gran esfuerzo. "Yo he visto que muchas aquí se han desesperado y ya no regresan, porque la doctora les empieza a abrir las heridas que traen y duelen mucho."

En ocasiones —confiesa Blanca— no quería regresar a terapia. Sabía que durante esas dos horas, que dedicaba a trabajar en su persona, le causarían dolor y angustia, pero no tanta como la que estaba acostumbrada a vivir al lado de un alcoholístico. "A veces hasta decía: ya no quiero ir, porque la doctora me va a preguntar y no voy a saber qué decir". Me explica mientras toma una mano sobre la otra y observa curiosamente mi cuaderno.

"Antes no hacía nada": errores del pasado

Los especialistas señalan que si bien la familia no provocó el alcoholismo de una persona y tampoco puede curarlo, la familia sí puede seguir fomentándolo con ciertas actitudes.

—¿Cómo tratar al alcoholístico?

—Cuando las mujeres comienzan el tratamiento —explica Ángeles Cruz— ellas reportan lo que estuvieron haciendo para mejorar la relación con el alcoholístico y no les funcionó. Lo principal es que asumen el rol de mamá, se vuelven cómplices, se involucran emocionalmente, tratan de controlarlos, les esconden las bebidas, hablan por teléfono a su trabajo para justificarlos, les preparan alientos para que pasen la cruda, los toleran, aunque no tengan para el gasto (porque lo derrocharon en la parranda) los atienden.

Se hacen recuentos de todas las situaciones y se reconsidera su actuación. Las pacientes mismas se preguntan ¿qué han propiciado con esas conductas? y ¿qué deberán modificar?

Gabriela todavía recuerda cuando se agredían mutuamente ella y su esposo; pero lo peor, ella reflexiona, era no hacer nada.

—¿Qué hacía antes? Antes lo insultaba, le decía groserías y también no hacía nada.

Aquí aprendí que debemos actuar. No hay que dejarse. Aunque tú no te vas a dar de golpes con él —advierte— debes llamar a la patrulla o empezar a gritar para que te ayude.

Una sonrisa irónica se dibuja en su rostro y baja un poco la voz: "Mira. A veces al alcohólico le puedes mentar su madre, pero debes decirle firmemente: si no te calmas, voy por la patrulla. Así hasta lo borracho y el sentirse *machin* se le baja. Eso cuando te ve segura, no cuando titubeas, no cuando lo amenazas y no cumples tu palabra.... Cuando haces esto, te sientes segura contigo misma".

Gabriela también recuerda cuando su esposo estuvo muy enfermo y cuidó de él en el hospital.

"Cuando me pedía la medicina, yo sentí mucho odio hacia él. Yo me preguntaba ¿por qué me siento obligada a darle la medicina si él se ha portado mal conmigo? me ha hecho daño. En ese momento me dije: no me puedo casar todo la vida así, necesito cambiar. Lo cuidé, ¿para qué? si él no se cuida, sigue tomando y sigue mal."

Afrontar a su esposo fue uno de las primeras acciones que Gabriela realizó y asumió con todo y sus consecuencias. "Cuesta mucho trabajo, porque piensas: si lo llegan a meter a la cárcel ¿quién me va a dar dinero para pagar la renta? Debes pagar una factura emocional muy grande. Debes pensar que sí puedes ponerte a trabajar, sí puedes pagar tu renta, sí puedes sacar a tu hijo adelante, aunque al pagar pases humillaciones e insultos." Poder es una palabra que retumba en su mente, una palabra que repite con ímpetu para seguir adelante.

El problema económico es un asunto que mantiene a las mujeres atadas a sus esposos. Mujeres que por cuestiones económicas y por creencias se les negó su derecho a recibir una educación.

Elba recuerda a su padre como aquel hombre trabajador al que nunca le escuchó decir una sola grosería. Un hombre que no era alcohólico. Y si bien era cariñoso, no solía abrazarla. Ese, su papá, cuyas ideas la privaron de una educación.

"A mí no me dieron estudios porque decía mi papá: tú te vas a casar y a ti te va a

mantener el hombre. Yo para que gasto. Ese dinero se va a ir a la basura. Siempre con esas ideas".

Antes de acudir al grupo de terapia Elba siempre obedecía a Bernardo, su marido. "Antes me iba mucho por lo que él me decía. Él tiene razón, él es el hombre. De niña así me educaron, para ser obediente. Y ahora digo, ¿de qué me sirvió la obediencia? Sólo conseguí un hombre que no me quiere, nunca me respetó y tuvo un *chorro* de hijos por donde quiera".

Como lo dictaban las leyes de matrimonio, Elba siempre estuvo en las buenas y en las malas. "Él tomaba casi diario. Llegaba a las tres de la mañana y a las cinco yo tenía que despertarlo para que se fuera a trabajar. Si no se enojaba conmigo. Y ahí me tienes muévelo y muévelo. Una vez no lo pude despertar y me dio una regañada. Además levantaba a uno de mis cuñados que trabajaba en la cervecería Corona."

—¿Cómo afrontaba la situación? No lo hacía. Bueno, si lo hacía —explica contrariada Blanca— pero siempre terminábamos peleados. Ahora, lo confronto, pero sin discutir, sin alzar la voz, sin agredirnos.

Cuando Blanca asistió con mayor frecuencia a la terapia comenzó a aceptar que no podía cambiar la vida de Armando, su esposo, y nada podrá hacer por él, si él no está dispuesto a hacer nada por sí mismo. Dejó de mentirse y afrontó la realidad: él no se comprometía en la relación.

Durante sus periodos de sobriedad, Armando se mostraba entusiasta y comenzaba a organizar actividades familiares. "Cuando él me decía: Vamos a hacer esto, vamos a hacer aquello. Yo sólo me quedaba callada. No podíamos planear nada. Ahorita, me decía eso y a final de cuentas, nunca hacíamos nada, porque él seguía tomando. Yo me preguntaba: ¿cómo voy a confiar en él?"

Desapego y separación

Cuando se toca el tema de cómo afectan los trastornos de personalidad en la manera en que las mujeres resuelven sus problemas, cuándo se habla de su autoestima y capacidad de

decisión, en apariencia las consecuencias son evidentes y los registros porcentuales salen sobrando. Las reacciones de cada una son diferentes, los resultados después de una terapia pueden ser inmediatos o paulatinos.

"No se puede hablar de estos trastornos como se hace con una gripa que dura tres, cuatro días, y si tomas un medicamento en una semana ya estás bien", hace la analogía la terapeuta Ángeles, quien me insinúa que no existen porcentajes, número o tiempo certero para esto, las variables son tantas y tan diferentes. Depende del nivel de consumo, el nivel de dependencia, la edad, la frecuencia, el nivel cognitivo, la situación económica, la adaptabilidad a los cambios, los apoyos familiares y sociales.

Sin embargo, insisto. En su experiencia, ¿qué promedio de mujeres decide como solución abandonar el matrimonio?

—De 20 personas que reciben el tratamiento, sólo una puede continuar con la relación de pareja. Al concluir la intervención (tratamiento terapéutico) se firma un contrato matrimonial en términos de revaloración y reeducación. Se escriben cartas donde se formulan a qué se compromete cada uno. Se incluyen aspectos sexuales, sociales, familiares y la satisfacción personal propia. Esto para concretar un convenio. De esta manera se ha visto que el hombre no le entra. Le corre.

En un seguimiento que se le hace a los casos de sus pacientes, la mayoría termina abandonando la relación. "El consumidor decide seguir bebiendo. Ellas deciden tener una vida diferente. Si una mujer rompe el esquema; deja de ser incondicional, abnegada, dependiente, entonces al marido no le gusta, ellos empiezan a involucrarse con otras personas. A algunas mujeres continúan con su pareja, siempre y cuando él esté en un tratamiento."

En dicho dilema, se encuentran Blanca, Elba y Gabriela. Debatándose entre hacer una vida solas o hacer una vida con ellos. Esto les implica romper una relación donde hubo amor, y aún existe cariño, donde la responsabilidad de los hijos, de manera formal, es de ambos, pero se vuelve sólo de ellas. Al romper está relación ellas deben enfrentarse a sí mismas, a su soledad, al trabajo y a un nuevo plan de vida. Un plan de vida únicamente de ellas.

A sus 44 años de edad, Elba quisiera regresar el tiempo. Empezar de nuevo. Pero como eso no es posible, desde hace cuatro meses decidió separarse de su esposo. Aunque sus posibilidades, por el momento, sólo le han permitido llegar hasta la otra recámara, en el mismo piso, en el cuarto de su hijo. Elba y su pareja, ya no duermen juntos, pues ella decidió que no quiere seguir con "alguien que no se compromete, alguien que en cualquier momento va a volver a tomar". Esto, aunque Bernardo tiene siete meses de estar sobrio y también acudió un par de meses a las terapias del Centro de Apoyo a Alcohólicos y sus Familiares.

Desde que Elba se "separó" de Bernardo, el tiempo que están juntos se la pasan peleando. Él no piensa ceder ni un centímetro de su propiedad.

—Mi actual pareja— Elba hace una pausa y corrige— Bueno ya no lo puedo llamar así porque él y yo no tenemos nada que ver, aunque vivimos en la misma casa, porque él no se quiere salir y yo no tengo a donde irme. Bernardo, dice que estoy destruyendo el hogar, y mis hijos andan muy mal (se refiere a sus vidas personales).

Elba se fue a vivir con Bernardo, cuando ella estaba embarazada, hace 25 años. Bernardo nunca quiso casarse con ella, ni por la iglesia ni por el civil. Todo fue de palabra. Ahora que Elba decidió separarse, él no está dispuesto a dejarle nada de las propiedades.

Sin embargo, el abogado de Elba le confirmó que si bien a sus hijos, como son mayores de edad y tienen un trabajo, no les corresponde ni ninguna pensión, a ella sí le corresponde un apoyo económico y bienes, por los años que ha vivido con Bernardo.

Lo que sigue, es un juicio; el mismo que se ha retrasado porque Elba no tiene dinero para pagar. Además, dice: "no quiero pelearme con él".

Bernardo tiene otra familia, con la cual, según cuenta Elba, se gastaba cuatro mil pesos al mes: "a mí sólo me daba dinero, sí le pedía. A veces mil pesos, a veces 500 pesos".

Él siempre se ha dedicado a los negocios. Tienen una pequeña casa de lámina en el cerro y en renta. Elba le pidió a Bernardo que el dinero que paga el inquilino sea para ella,

pues es su casa, aunque Bernardo afirma que nada es suyo: "la casa la perdiste cuando te fuiste a Guerrero" (por cierto huyendo de él)

Elba siempre ayudó a Bernardo a cuidar sus negocios. "¿Por qué si a mí me costó también?", después de 25 años luchando a su lado, hoy, nada le pertenece. Todavía recuerda cuando ahorró dinero —que obtuvo de la tienda donde trabajaba—, para cambiar una vieja mesa de La Corona (aquellas mesas de metal que rentaba dicha empresa cervecera para las fiestas) por un comedor, además de un mueble para la televisión.

En estas condiciones, Elba continúa durmiendo en el suelo, en el cuarto de su hijo. Eso lastima su orgullo. "¿Acostada en el suelo? siento que no es lo que yo sembré —sus grandes ojos se enrojecen, su voz pierde fuerza y las lágrimas fluyen. No parecen lágrimas de coraje, son lágrimas de tristeza— El infiel fue él. Es él quien tiene que irse. Ya se lo dije y me respondió: Sí me voy a ir, pero no tengo prisa. Si tú quieres estar acostada en el suelo, ahí quédate. Es tu problema".

El abogado de Elba le recomendó no abandonar la casa porque esa decisión lo favorecería a él. Bajo tales circunstancias, Elba sólo trata de no discutir tanto, hacerse a un lado, que no la lastimen sus comentarios y lo que él piensa. Al final, Elba continúa dando su batalla. Se dice así misma para reconfortarse: "Si estoy equivocada, el tiempo lo va a decir. Aunque no creo estar haciendo mal".

Separarse y regresar han sido, hasta el momento, las escenas que Blanca ha vivido una y otra vez con su esposo. Blanca es consciente de que aquella esperanza de que Armando la busque o ella recurra a él y regresen por un tiempo, no mejorará la situación, porque cuando él se emborrache nuevamente, la historia regresará al mismo punto del cual partió.

Cuando Armando comenzó a sentir unos celos obsesivos hacia Blanca, y llegó a las agresiones físicas, y a tenían 15 años de casados, fue la primera vez que Blanca intentó salirse de su casa. Armando se valió de su poder de convencimiento para que ella no se fuera.

Su segundo intento fue cuando ambos padres se enteraron que su hija estaba

embarazada. Blanca salió de su casa con sus tres hijos y acudió a casa de su mamá. "No tardé mucho, —una pequeña visita, delata lo consciente que está de lo absurdo de sus huidas— al mes me volvió a buscar. Me dijo que lo intentaríamos, que él iba a estar mejor. Me volví a regresar, pero todo fue peor."

Hoy Blanca sabe que la razón por la cual siempre regresaba, se llama dependencia. "Yo sentía que no podía estar sola. El tiempo que estuve en casa de mi mamá me sentía ansiosa". Después de realizar las actividades de la casa y mientras cuidaba a su nieta, Blanca miraba el teléfono. La ansiedad de buscarlo no la dejaba en paz.

En este segundo intento, Blanca consiguió un empleo y su ánimo cambió, pero la dependencia seguía ahí. "Pensaba en ¿cómo estaría?, ¿qué le va a pasar?". Mientras tanto él seguía buscándola, siempre cuando estaba sobrio. Inclusive ella dejó su trabajo porque Armando volvió a prometer que dejaría de tomar. En esta ocasión, Blanca accedió pues su esposo había acudido a un grupo de autoayuda conocido como 4° y 5° paso. Al principio tuvo algunos cambios, poco tiempo después todo regresó a su normalidad.

En su tercer intentó, su hijo ya no quiso acompañarla, su hija mayor se fue a vivir con su esposo, entonces Blanca y la menor de sus hijas se fueron a rentar un cuarto. "Estuvimos bien un mes. Después, él me convenció de que le ayudara a trabajar en casa de su mamá en la costura. Era horrible. Cuando salíamos me preguntaba ¿a quién vas viendo?, ¿a quién andas buscando?, ¿qué buscas, qué ves al lá? Cuando tomaba me insultaba y me agredía físicamente".

Para el momento de la entrevista, Blanca cumplía mes y medio de haberse separado por cuarta ocasión de su esposo. Antes Blanca no sólo vivía con un alcoholico, sino también mantenía la esperanza de que él dejara de tomar. "Ahora no. Ya no hay esperanza. No quiere ir a terapia. No quiere recibir ayuda. Yo no quiero vivir así. Aunque —flaquea Blanca un poco— todavía, cuando estoy sola, siento que me hace falta con quien salir, con quien estar. Pero me mantendré firme y ni modo. Tengo que manejar mi duelo".

La manipulación a través de la cuestión económica, también fue el problema de Gabriela, quien decidió separarse de su esposo hace tres meses. "Un año lo traje: ¿cuándo te vas de la casa?, y si me reclamaba, yo le contestaba: "Si no estás a gusto, aquí las puertas

están muy grandes". Con el tiempo logró que se fuera de su casa.

Sin embargo, Gabriela acepta que obtuvo reacciones inesperadas de él. Durante este periodo de tiempo a su hijo le detectaron sinusitis crónica, y a ella le dio varicela.

"Yo pensé que él iba a reaccionar de otra manera... porque en estos casos ellos no te dan dinero, pero siempre para darte en 'la torre' a ti como mamá, y no piensan en los hijos. Pero, Alfredo en esos días fue a visitarnos. Como no gano mucho en el trabajo de fin de semana, él pagó la renta y compró el gas".

No obstante, Gabriela sigue alerta, no quiere ilusionarse. "Hay una etapa en la enfermedad del alcoholismo, durante la cual parece que van a cambiar, pero nunca cambian. Se porta así porque quiere regresar, pero yo no quiero un hijo, yo quiero una pareja" — aunque reconoce— "A mí no me enseñaron a ser pareja, fui como su mamá. No puedo regresar con alguien si no lo quiero, porque me hace daño".

—¿Estarías dispuesta a emprender una relación con alguien más?

—Por el momento estoy más enfocada en mí y en mi hijo. Pero no me quiero olvidar de la diversión. Yo buscaría una pareja que sea comprometida. Pero eso sí —enfatisa— no pienso irme a vivir con alguien. Cada quien en su casa, porque es muy difícil vivir en el mismo espacio, más aún en la cultura mexicana, en la cual siempre se cumple la voluntad del hombre, y la mujer siempre se queda a medias. Yo quiero tener mi propio proyecto de vida.

Aplicar el aprendizaje

Si bien en la historia personal de estas mujeres hubo lágrimas, impotencia, desgaste emocional y mucho sufrimiento, cada día son más conscientes de lo que les sucede y de todo esto reflexionan: "algo tendremos que aprender".

Lo primero que Gabriela asimiló es que debe corregir y reescribir su historia. "Con cada sesión, yo misma voy aprendiendo, resolviendo y tomando decisiones. Te enfrentas a ti misma y te das cuenta de qué tan difícil es ver otro tipo de vida. Antes eran agresiones, eran insultos y a veces —abre sus ojos y me ve fijamente, pues lo que confesará pocas se

atreven a decirlo— uno está tan enferma, que cuando ya no hay malos tratos, creo que hasta los extrañas; pero eso es parte de la misma enfermedad: la codependencia".

Gabriela llama 'extrañar' a una sensación que es semejante a los síntomas de abstinencia por los que pasa un alcoholico, cuando deja de consumir.

Ahora, Gabriela sabe diferenciar entre ser madre y ser pareja. Para su hijo Javier, quiere ser una buena madre. Y ahora que la cuestiono sobre sus progresos después de la terapia, ella no puede dejar de lado a su hijo. Su atención y amor están dirigidos hacia él, quiere recuperar el tiempo perdido y ayudar a sanar las heridas que a ambos les dejó el abuso sexual que sufrió Javier.

—Me siento bien física y emocionalmente. Veo evoluciones en mi hijo. Él a pesar de ser pequeño lo ha entendido (la separación). Yo estoy con él apoyándolo. Sin volver a lamentarme, ni decir: "pobrecita de mí, pobre de mi hijo", porque a qué es hoy para enfrentarme más que a la vida, a mí misma.

A Gabriela se le iluminan los ojos, cuando explica lo aprendido en terapia y su convicción de hacer lo conveniente para ella— "Aquí aprendí que hay un proyecto de vida. Yo quiero tener mi propio proyecto. Tener mis ilusiones, quiero todo mío, sentirlo mío, y — se detiene un poco, pues sabe que puede oírse muy egoísta— no compartirlo con nadie más." Así se lo transmite a su hijo: "Tú tienes tus proyectos. Si tú quieres algo, tú lo tienes que ganar— es muy en fática en ello y lo señala como una lección que nunca deberá olvidar— Yo no me expreso de "m-i-h-i-j-o", y siempre digo J-a-v-i-e-r, porque no es mío."

El hecho de hablar de su hijo, le emociona sobremanera. No encuentra las palabras correctas para decir lo que siente y piensa sobre él.

— Yo quiero trasmitirle a mi hijo: "Tú eres un campeón, tú puedes hacer todo lo que quieras. No quiero caer en la típica mamá que los chantajea".

Sobre la distancia que existe entre ella y su hija, Gabriela trata de darse a sí misma la mejor explicación: "Ahora sé que mi mamá ocupó un lugar que no le corresponde. Claro,

yo lo permití, porque estaba muy enferma, sigo estando, aunque más sana. Afronté a mi mamá y han cambiado las cosas. No cien por ciento, porque mi mamá no sabe respetar, nos humilla cuando quiere. Yo aprendí que no soy culpable, soy responsable, y asumo mi responsabilidad".

Ahora Gabriela tratará de aplicar esta enseñanza en su vida. Perdió a su hija y después de entender y analizar la situación está tratando de mover sus piezas, como en un juego de ajedrez, con inteligencia. Abigail, su hija, ahora es una adolescente.

—Ella es una parte de mi vida, quizá la que más me costará acomodar. No sé si mi hija algún día quiera estar conmigo. Ella es maltratada por mi mamá. A ella, yo no la maltrato, no la regaño. Creo que mi mamá ha hecho que ella me odie, y a pesar de que Abigail se ha portado muy grosera conmigo, en muchas ocasiones, yo nunca me le he puesto al tú por tú. Ella misma me pregunta: ¿por qué tú nunca te enojas conmigo? Es que yo no tengo por qué enojarme, si ella no quiere hacerme un favor cuando se lo pido, no voy a maldecirla".

A su edad Abigail ya está acostumbrada a los malos tratos de los mayores como una forma de mostrar interés hacia ella.

La situación entre Gabriela y su madre es compleja. Gabriela por años, más que respeto, le tuvo miedo. Abigail fue a buscar a su mamá, porque se quería salir de su casa (donde vive con su abuela). Cuando ambas fueron a recoger sus cosas, la abuela se los impidió.

—Mi mamá es... — un nudo en la garganta la deja sin voz, el dolor impiden que Gabriela se exprese tan fluidamente como lo había hecho hasta ahora, las lágrimas salen y las palabras estallan— "Mi mamá es muy mala".

El llanto se ha desatado sin previo aviso; Gabriela se seca las lágrimas e intenta recobrar el habla. Busca las frases correctas para expresar algo que pocas veces se escucha entre la sociedad.

—Mira, aquí en la terapia, uno ha aprendido a decir lo que siente. Yo odio mucho a

mi madre. Yo la odio.— Estas frases le hierven en la boca, le raspan la garganta y después salen de golpe, está muy molesta. —Pero a veces — traga saliva— la gente cuando tú dices eso, lo ve mal. No lo acepta. Por ejemplo, yo el 10 de mayo lo odio. En fechas como Navidad ya no me reúno con mi mamá porque no debo estar en donde no me quieren. Llegó el momento de decir: No al maltrato, no más agresiones, no más hipocresía". Así Gabriela se seca las lágrimas y en este subir y bajar de emociones se reincorpora, pues estas últimas frases se han convertido en su recuperación.

Gabriela estudió para maestra de preescolar. Aunque desea superarse, también sabe perfectamente que su relación con un hombre alcohólico, no es cuestión de racionalizar, es cuestión de las emociones.

"La terapeuta nos ha enseñado a hablar con las emociones y el sentir. Aquí no es cuestión de arriba —se toca con su dedo índice la sien— aquí se trata de tus emociones conectadas a tu cabeza. Eso es lo que te ayuda a salir adelante. Saber manejar las emociones. Principalmente el miedo, si no lo afrontas nunca harás nada. También cuenta el querer cambiar, el querer ser diferente, no poner pretextos. Nada de que no tengo dinero, para mí la terapia es una inversión. Yo he aprendido que si quieres algo debes dártelo."

Gabriela lo ha interiorizado muy bien. Su discurso gira en torno a ella, a sus deseos y sus necesidades. Él, su esposo, ha quedado fuera. En estos momentos se trata sólo de ella.

Blanca también ha querido aplicar los conocimientos con sus hijas. Aunque primero — dice— es muy importante saber qué es lo que quiero para mí misma. Qué quiero para mi familia, para mis hijos y sobre eso me iré. Debes saber decirlo, a tus hijos los enseñas a que sepan y expresen lo que quieren. Cuando la doctora nos preguntó ¿qué planes de vida tienes? yo me quedé pensando: no tengo, me voy moviendo a como van pasando las cosas, ¿planes de vida? Yo lo único que quiero es vivir tranquila, sentirme mucho mejor, buscar la forma de volver a trabajar, y no depender de mis hijos.

Y es que a causa del artritis reumatoide, Blanca no ha podido encontrar un trabajo. Sin embargo cuida a sus nietas, lo cual bien representa una ardua labor. "Yo ya les

dije a mis hijas, a ver cómo me van a pagar, porque yo necesito dinero."

Hasta hace unos meses Blanca no soportaba la ansiedad que padecía cuando estaba sola. Se sentía sola aunque en su casa estuvieran sus nietas, a quienes cuidaba. Sin embargo hace un mes se atrevió y buscó la forma de estar más tiempo con ella misma.

"Cuido a dos niñas, una de siete años y otra de diez meses. Este fin de semana me salí con mi nieta y fuimos las dos solas al cine, después fuimos a comer. Me sentí bien, porque yo necesito salir, si no salgo me ahogo en la depresión. A veces voy al centro (se refiere a una plaza en su colonia) y después regreso a la casa. Si están mis hijas, salgo con ellas, sino yo sola". Con timidez, por lo insignificante que pueda sonar, y alegría por lo grandioso que es te lo digo significa para ella, me cuenta: "Ahora que es tuvo el Museo Nómada en el Zócalo, yo fui sola".

Por su parte, a Elba, su pasado le pesa. Le pesa el no haber tenido estudios. El haberse casado con Bernardo, porque estaba embarazada, le pesa su herencia. Sin embargo, después de trabajar mucho sobre estos aspectos de su vida, hoy decidió que quiere estudiar. Pero, antes aclara: "Ya no me duele lo que él dice. Antes me sentía muy chiquita a su lado, él tiene casas, tiene carros y yo no tengo nada. Luego pienso, somos iguales, es un ser humano normal ¿por qué le voy a tener miedo? Todavía tambaleo mucho, en buscar las palabras para contestarle. Luego no halló qué decirle, porque él está muy preparado, me come *de volada*."

Por ahora, las prioridades de Elba están en ponerse a estudiar y poner un negocio. "Voy a llevar un duelo, como si falleciera un ser querido. Así voy a ver en que estuve mal yo."

Una cadena sin fin

Los patrones se repiten una y otra vez. Existen herencias que no deseamos recibir, pero ahí están esperándonos, son creencias, hábitos y actitudes que nuestros padres han alimentado, porque a su vez sus padres se las dejaron; sin embargo, no siempre tenemos que aceptarlas.

El psiquiatra Elizondo López expone que esto se convierte en una cadena que puede durar generaciones. "Se va copiando el modelo, se va transmitiendo de generación en generación. Una madre codependiente cría hijas codependientes, un padre alcohólico cría hijos alcohólicos e hijas codependiente. Eso es típico, la mayor parte de mis pacientes con este padecimiento son hijos de alcohólicos".

Todos los pacientes que asisten al CAAF tienen hijos, ellas llegan a entender que sus madres no siempre son modelos a seguir, que ahora deberán construir una nueva imagen sobre la mujer: una mujer independiente, que se ame así misma y tome sus propias decisiones. "La mujer debe romper con esos mandatos como: Entre más sufres, más buena eres. Si las madres están *jodidas*, ellas también deben estarlo. Aprenden que tienen derecho a ser diferentes", explica la psicóloga Ángeles Cruz.

Ahora estas mujeres tienen la oportunidad de educar a sus hijas e hijos de manera diferente. Enseñarles a expresar sus emociones, reconocer sus sentimientos y deseos, además de otra forma de relacionarse con ellos.

Proyectos de vida

La terapia no sólo les ha servido para conocer su realidad, la terapia también ha creado conciencia entre ellas de la posibilidad de volar, de volar con sus propias alas hasta donde deseen llegar. Sus planes van desde concluir la primaria hasta ser gerentes de su propia empresa, pasando por el deseo de tener su propia casa.

—¿Gabriela, tiene para el futuro algún plan?

—¡Ah! sí— se acomoda en su asiento y su mirada la dirige a la ventana, porque espera que afuera comiencen a construirse sus sueños, los verbaliza al mismo tiempo que los vislumbra a lo lejos— Mira yo siempre he trabajado en ventas, en tiendas de autoservicio. Mi ilusión es meterme a trabajar en una tienda chiquita y llegar a ser la gerente. A mí sí me gustaría, y sé que lo puedo hacer —su semblante se ilumina y en sus palabras hay coraje— Yo...este... bueno no sé, —la emoción se desvanece un poco— son sueños *guajiros* (refiriéndose a que son difíciles de realizar) —lo dice en voz baja para que no sea tomado en cuenta, pues en el fondo sabe que no es imposible— Quiero ser gerente

de una empresa de puras mujeres.

En esa empresa, hacer una guardería para los hijos de las empleadas. No sé si se pueda, pero a mí me gustan mucho los niños. De hecho, yo soy asistente de educadora, y ahora que soy mamá y veo a mi hijo, eso me emociona mucho.

Además pienso hacerme de una casa pequeña. P-a-r-a m-í —pone gran énfasis en ello— y no para mis hijos. ¡Ah! sí, también mi ilusión es conocer la playa, irme yo sola o con mi pareja. Su emoción es tal que se expresa como si tuviera nueve o diez años, enumera las cosas y la lista cada vez se hace más larga.

En sus planes a corto plazo entra lo más importante: ella. — Quiero estar un poco más delgada, porque eso sí me afecta. Quiero dejarme crecer mi cabello, como antes lo tenía.

Gabriela se da cuenta de lo emocionada que está y reflexiona. —Yo tengo muchos sueños todavía, como una niña; a lo mejor es algo que estoy rescatando, mis ilusiones y sueños. A lo mejor unos sí se van a cumplir y otros no. Todo depende de mí.

¡Ah! y un proyecto para mi vejez. Un proyecto bonito, hacer mi dinero y quedarme en mi casa sola, contratar una persona para que me cuide. Yo no quiero que me cuide mi hijo, ni mi hija. Quiero tener una vejez tranquila. No estar martirizando a los demás.

Sobre mi hijo, he pensado que lo voy a apoyar hasta donde se pueda y él quiera. También he pensado a futuro, si él llega a ser alcohólico, él tendrá que hacerse responsable de sí mismo.

Los planes a corto plazo de Blanca son concretos: " poder trabajar, para no depender económicamente de nadie. Quizá, si sigo con mis hijas. Me salga de la casa de mi mamá y me voy a vivir con ellas."

—¿Tú quieres vivir con ellas?

Reflexiona un poco y aunque la voz se le quiebra, pero no deja salir ni una lágrima.

— No, mejor que se vayan. Aunque han encontrado hombres que...sólo les causan problemas.

Y es que Blanca aún no está convencida de que puedan existir hombres buenos, y está preocupada por el futuro de sus hijas

— Mis hijas lo han intentado, pero no han corrido con suerte.

El esposo de la mayor de sus hijas era drogadicto y alcohólico. Después de vivir con él, sufrió agresiones y su mamá le acompañó a levantar una demanda. "Ahí quedó. Ahora está buscando una pareja". Su hija, la más pequeña, se embarazó a los 18 años. "La persona con la que se involucró, se fue. Tuvo a su bebé ella sola y vivía en mi casa. Mi hija estuvo trabajando, el padre de su hija regresó y se fueron a vivir juntos. Pero mi hija encontró fotos de su esposo con otras mujeres. Ella todavía lo quiso intentar, pero hace poco la golpeó".

Así, Blanca está preocupada por enderezar el camino de sus hijas, que cómo el de ella, en algún punto, se salió de control.

Aunque me confiesa, le gustaría tener una vez al lado de su esposo. Es una posibilidad que se ve lejana, en cuanto él no quiere seguir un tratamiento.

—"Yo tengo artritis reumatoide. Los doctores no saben porqué da, pero yo creo que fue toda la presión a la que me sometí. Por lo menos fue un detonante. Yo estoy enferma y me tomo mis pastillas, me cuido. Si el alcoholismo es una enfermedad, él también tiene que tratarse, buscar estar bien. Vino al CAAF y dijo que no le servía. Al psicólogo no quería contarle sus problemas, no quería que le dijeran qué hacer".

Elba también tiene dos hijas adultas, como Blanca. A Elba le llevó tiempo entender que no podía controlar la relación que sus hijas llevaban con sus esposos, así que ahora sólo busca predicar con el ejemplo.

—Lo que siempre quise fue estudiar, prepararme. A mí me gustaría terminar la primaria, seguir con la secundaria. Quiero que mis hijas me vean, aunque no estudié soy *luchona*. Atiendo mi salud, me detectaron un quiste y padezco problemas de la columna. Antes no me atendía porque nunca había dinero.

Por el momento Elba intenta entender de dónde proviene aquel miedo a salir a

trabajar. Un tiempo se dedicó a vender ropa, pero hoy si entete mor: " me da miedo *aventarme* yo sola. Por lo mismo que traigo, eso de que la mujer no debe salir de casa, porque qué va a pensar la gente. Así yo misma me pongo el pie.

"Yo quiero poner mi negocio de ropa o de comida. ¿Sabes? me piden mucho mi comida, dicen que cocino bien. Por eso estoy entre poner una cocina económica o vender ropa. Me gustan las ventas. Es lo que quiero —afirma convencida de sí misma— Así tener mi departamento con mis cositas."

Elba comparte sus deseos. "Yo siempre he querido tener mi propia recámara; con el piso de madera, una cama bonita, dos lámparas a los lados, un *closet* bien grande. Porque yo siempre he dormido con alguien. Nunca he tenido mi espacio. No es imposible, yo sé que si lucho y trabajo lo voy a lograr."

Para quienes han encontrado un camino para salir de una relación desgastante con un alcohólico, el camino es complejo. Para estas tres mujeres su salvación llegó cuando buscaron ayuda y aceptaron el reto de hacerse responsables de sí mismas. Al final de la conversación, Blanca me señala: "A veces no se trata de que ignores tus necesidades, lo que sucede es que no tenemos dinero para movernos".

ALANON: OTRA PUERTA

En búsqueda de las alternativas que se han creado para quienes sin desearlo de una u otra manera se ven involucrados en la relación con un alcoholico o adicto, se encontró en la sección amarilla una organización civil internacional llamada Al Anon, la cual tiene 35 años operando en México, y surge a partir de Alcohólicos Anónimos (AA). El nombre de Al Anon es una contracción de las primeras letras de las palabras Alcohólicos Anónimos.

¿Cómo ayuda esta institución a los familiares de alcoholicos?, ¿en dónde radica su capacidad de convocatoria?, ¿sirve o no a la recuperación de las esposas de alcoholicos?, estas fueron las primeras preguntas que me motivaron mi acercamiento con Al Anon.

Algunos de los que no son partidarios de Al Anon consideran que quienes participan en estos programas logran disminuir su dependencia hacia el alcoholico, pero sólo la trasladan hacia un poder superior o hacia su propio grupo de autoayuda.

La psicóloga Ángeles Cruz afirma que si bien en AA existe un programa que mantiene a los alcoholicos sobrios, en el caso de las esposas se ha visto que sólo modifican su dependencia, en vez de depender del alcoholico, se refugian en estos grupos. Además se sostienen patrones culturales que normalmente se les exige a las mujeres: sumisión, abnegación y dependencia.

Sin embargo, el programa de los Doce Pasos, aplicado tanto para los alcoholicos como para sus familiares, se sigue propagando como una alternativa más, pues la atención que ofrecen algunas instituciones públicas de salud carecen de la visión espiritual que proporcionan estos grupos de autoayuda.

A continuación se hace una descripción de Al Anon, su filosofía, su programa, sus tradiciones, su propósito y la forma de ayudar a los familiares. Para ello, quien escribe este texto tomó la decisión de tener un primer acercamiento a los grupos Al Anon, asistiendo a las juntas que realizan como parte de las interesadas en conocer y seguir el programa. Con anterioridad había escuchado de que en estos grupos suelen pedir que no se hable sobre lo ocurrido dentro de las juntas, por ello decidí asumir el papel de una periodista encubierta.

Lo anterior, con la intención de conocer de cerca, observar y documentar lo que sucede en estos grupos. De otra forma no podría tener el acercamiento y vivencia que se pretendía, por el hermetismo que existe en este tipo de agrupación.

Después de acudir por un mes, tres veces a la semana, pude conocer quiénes asistían a este grupo de autoayuda, cómo se busca ayudar a las personas y cuáles son las reglas. No obstante, decidí también buscar una versión oficial y así obtener una visión más completa que me permitiera contrastar los hechos con los principios.

Cabe señalar que al acudir a la Central Mexicana de Servicios Generales de Grupos Familiares Al Anon, A.C. (OSG) y preguntar por algún representante de Al Anon, Fabiola Raya, secretaria de asesoría para los profesionales en Al Anon, me explicó que existen dos representantes legales y radican en Nueva York. Por tanto, la institución se coordina en México, con miembros Al Anon, pero con asesoría en Estados Unidos.

Al concederme la entrevista, Fabiola Raya me ofreció toda la información sobre el programa empleado para tratar a los familiares de alcohólicos, pero me advirtió que las opiniones vertidas durante la conversación representaban su punto de vista, como miembro y trabajadora de Al Anon, y de ninguna forma la postura oficial de Al Anon. Me ofreció contestar cada una de mis preguntas.

Un grupo de autoayuda

"Muchas llegamos buscando ayuda para él. Creemos que con nuestro amor se sanará. Con nuestro amor va a cambiar. Va a dejar de tomar, pero no siempre su cede a sí", a firma Lourdes, una señora de aproximadamente 45 años, quien me recibe con un folleto, en mi primer día en las sesiones de Al Anon.

Después se acerca Alejandra, una joven alegre que se muestra curiosa. Me ofrecen un cigarro, mientras fumamos se inicia una conversación, al parecer buscan propiciar un ambiente de confianza como el que existen entre antiguas amigas, esto pese a la brecha generacional. En el fondo, creen conocer muy bien mis sentimientos y emociones, saben que después de años de vivir de cerca el alcoholismo, el camino se vuelve abrumador.

—¿A ti cómo te afecta su forma de beber?— me pregunta Lourdes.

No logro articular una frase cuando Alejandra se me adelanta y trata de ahorrarme explicaciones.

—¿Es consumidor activo?, ¿se pone a gresivo cuando tomas, verdad?— sonrío y asienta con la cabeza, mientras el humo se dispersa en el aire.

—Sí— contestó con timidez y sólo acierto a decir —Pero, yo quiero saber qué puedo hacer para ayudarlo.

Alejandra inclina su cabeza, como buscando el apoyo de su hombro, con un gesto de compasión me contesta

— Primero ayúdate a ti

—Poco a poco. No te preocupes, aquí irás encontrando la forma de sentirte mejor. Lo importante es que ya estás aquí— añade Lourdes, quien en su rostro expresa gran serenidad. Me da un pequeño consejo— Cuando esté borracho no discutas con él. Después, cuando este sobrio, habrá tiempo para platicar.

Al Anon es un grupo de autoayuda que cuenta con cerca de 3 mil 300 grupos en todo la República Mexicana, según un conteo que se realizó en 2007. De acuerdo con Fabiola Raya secretaria de asesoría para los profesionistas de la Central Mexicana de Servicios Generales de Grupos Familiares Al Anon, A. C. (OSG) existen en el Distrito Federal entre 600 y 700 grupos Al Anon (dividido en DF norte, DF sur, México Poniente, México Oriente I y II). En toda el área conurbada hay aproximadamente mil grupos (incluye Nezahualcóyotl, Toluca, entre otros municipios del Estado de México).

Aunque la cifra es alta, Fabiola Raya estima que el crecimiento de la organización ha sido lento, pues si AA tiene hasta 26 mil grupos en todo el país, pero se sabe que un alcohólico puede dañar hasta cinco personas a su alrededor, por lo que se necesitaría más presencia de Al Anon para cubrir la demanda. Sin embargo, no se desanima pues sabe que esto es así, unos grupos abren y otros se cierran.

Al Anon aparece en el Diario Oficial de la Federación como una institución sin fines de lucro. Fabiola comenta que se mantiene de las contribuciones de sus miembros, no acepta dinero de ninguna institución ajena, pues esto implicaría tener compromisos que no se puede obligar a los miembros a tener.

Los grupos de Familia Al-Anon son una hermandad de parientes y amigos de alcohólicos que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza con el fin de encontrarle solución a un problema común, así se define esta congregación en un folleto otorgado a quienes asisten por primera vez a una junta.

Según su política, el único requisito para ser miembro es "el haber sido afectado por el beber compulsivo de otro". Advierten, además, que no están aliados con ninguna secta ni religión, entidad política, organización ni institución, no toman parte en controversias, no apoyan ni combaten ninguna causa. Su propósito —se señala— es ayudar a los familiares de los dependientes del alcohol, practicando los Doce Pasos y ofreciéndoles consuelo; así como comprendiendo y animando al alcohólico.

Aunque la población que puede ser afectada por un alcohólico es muy amplia, Fabiola reconoce que en su mayoría los asistentes son mujeres, madres, hijas y esposas de alcohólicos.

Este grupo de autoayuda ofrece a los asistentes estrategias para lidiar con el problema del alcohol, y se basa en un programa de Doce Pasos, adaptado de AA, grupo creados en 1935 en los Estados Unidos. En el texto de *Al Anon se enfrenta al alcoholismo* se explica que "las ideas básicas de Al Anon, son conceptos en los que se basan todas las filosofías espirituales. Los mismos elementos se encuentran en la Biblia y en la literatura sagrada de Oriente".

Durante las reuniones de Al-Anon los miembros intercambian experiencias de situaciones comunes cuando se vive con un alcohólico, muchos se sienten identificados, aunque las circunstancias nunca sean las mismas. Por ello, a través de un folleto, se recomienda, a quienes ingresan por primera vez, hablar con otros asistentes antes y después de las reuniones para intercambiar números de teléfonos, y después de un tiempo, conseguir un padrino: "un compañero con quien puedan continuar platicando sobre sus sentimientos personales".

Aunque durante las sesiones e inclusive dentro de la literatura Al Anon (serie de textos creados especialmente por la organización) nunca se señala el término codependiente, los síntomas y las actitudes que caracterizan a esta problemática están

presentes en cada una de las anécdotas, testimonios y conversaciones de quienes acuden.

La persona más importante eres tú

Son casi las cinco de la tarde, la hora en que da inicio la sesión. Busco una casa azul con zaguán rojo, en la calle de Palmas, tal y como me indicó una joven a quien contacté después de llamar a la Oficina de Servicios Generales (OSG) para pedir la ubicación de un grupo cerca de mi casa. Unos letreros azules anuncian el lugar y los horarios: *Al-Anon. Serenidad*: lunes, miércoles y viernes a las 5:00, *Encuentro conmigo mismo*: martes y sábados a las 7:00.

Toco suavemente la puerta. Una señora de aproximadamente 50 años, con algunas canas bien retocadas con tinte negro, de voz melosa, me abre la puerta y señala:

—Pasa. Ahí está un hilito para abrir la puerta— dirige su mirada hacia la cerradura, para indicarme que la próxima vez entre sin tocar.

Una vez dentro, camino unos pasos en un pequeño patio y doy con la puerta de la casa, la señora me invita a tomar asiento justo frente a un pedestal, mejor conocido como tribuna, desde donde las mujeres hablan de su experiencia. En esta ocasión es Liliana quien relata su último enfrentamiento con su hermana, quien padece de alcoholismo.

Me encuentro en un cuarto de 10 metros cuadrados, un lugar donde caben cerca de 30 personas. Las sillas están organizadas en semicírculo entorno a un escritorio y una tribuna. El escritorio está cubierto por manteles de color azul y blanco, cuyo centro tiene un círculo dentro de un triángulo, el círculo hace referencia a un Poder Superior, mientras en cada lado del triángulo se aprecian las leyendas: *Recuperación, Unidad y Servicio*.

Mi presencia parece no inmutar a ninguna de las 13 mujeres que con libro en mano siguen la sesión y las indicaciones de la coordinadora de junta.

Madres, esposas e hijas de alcohólicos, se reúnen para transmitirse su apoyo, para sentirse acompañadas en una batalla cotidiana que no cesa ni de noche, ni de día, ni cuando el dependiente al alcohol está borracho o cuando está sobrio. Muchas de ellas no saben cuándo puede ser peor. En medio de ese ambiente, que a veces se torna tranquilo,

pero también incierto, las señoras me dan una calurosa bienvenida.

Quien me recibió en la puerta me pide escriba mi nombre en una hoja de papel, y se lo pasa a la moderadora, una señora cuyas líneas de expresión en su rostro delatan los años de experiencia. En cuanto puede, detiene la lectura y anuncia:

—Xóchitl, te pedimos que te pongas de pie. Ya estás aquí, y te vamos a recibir con un aplauso: bienvenida— Mi primera reacción sólo fue sonrojarme, pensé que lo siguiente sería una larga explicación por mi parte de qué me había llevado hasta ahí, sin embargo, sólo prosiguió:

Cuando yo llegué también me recibieron así. Me hicieron ver que yo tenía derecho a sentirme bien. Aquí vas aprender mucho sobre ti y sobre tus capacidades. Por el momento te explico que existen dos tipos de reuniones, las de recuperación y las de servicio; en la primera, hay intercambio de experiencias y en la segunda, se estudia sobre la hermandad. En esta ocasión nos toca leer la undécima tradición. Ya te puedes sentar.

En su escritorio, la moderadora marca con una pluma en su hoja, tiene una lista de los nombres de las presentes, la revisa y pide a cada una de ellas pase a la tribuna para hacer la lectura del libro *Senderos de la Recuperación*.

Al mirar hacia las paredes que me rodean, descubro el listado de los Doce Pasos, las Doce Tradiciones, además de unas frases que son parte de la filosofía de vida que predica este programa: *Escucha y aprende, Hazlo con calma, Un día a la vez, Mantenlo simple, Vive y deja vivir*, etcétera. Resalta a la vista un cuadro donde está escrita la oración de la Serenidad, la cual se lee al final de cada reunión y es bien conocida por toda la comunidad de Al-Anon y AA.

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

En el texto de *Al Anon se enfrenta al alcoholismo* se explica que esta oración contiene tres conceptos clave: aceptación, valor y sabiduría. Los miembros de Al Anon aspiran a alcanzar dichas cualidades. En la oración piden llegar a aceptar que no tienen el poder para que el alcohólico deje de beber; también piden poseer el valor para sacar a la luz cualidades negativas personales enterradas bajo la confusión del alcoholismo, así como

para estar dispuesto a cambiarlas, y desean sabiduría para tomar una opción correcta, la cual se busca a través de una fuente espiritual.

A lo alto, en una esquina de la sala de juntas, como si se tratara de un altar, se ubica una vitrina en la cual, bajo candado, se guarda celosamente la "literatura" de Al-Anon: folletos, todos relacionados con las tradiciones y los Doce pasos, testimonios de recuperación y libros como *El dilema del matrimonio con un alcoholico*, *Valor para cambiar: Un día a la vez en Al-Anon*, *Alcoholismo, contagio familiar* y *Relatos Al-Anon de hijos adultos*. Este último, es comentado por una de las mujeres —casi al final de la reunión— con la intención de compartir la literatura e invitar a las presentes a adquirir el texto.

Ha pasado una hora de que comenzó la reunión. Nadie me pregunta: ¿y tú por qué estás aquí?, ¿quién es el enfermo en tu casa? No sucede pues todas mantienen su atención en la lectura de la undécima tradición:

"Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción. Necesitamos mantener siempre el anonimato personal en la prensa, radio, televisión y el cine. Debemos proteger con gran esmero el anonimato de todos los miembros de AA".

Una tras otra, las mujeres pasan a la tribuna a leer lo relacionado con el anonimato.

"El anonimato es la base espiritual de nuestro programa. Proporciona un lugar seguro para que los miembros compartan. Usamos el nombre y la inicial del apellido. No hablamos de las personas que vemos en las reuniones ni repetimos lo que escuchamos en ellas. Protegemos el anonimato de los miembros Al-Anon, Alateen y A.A"

—¿Por qué remarcan tanto el anonimato?, ¿qué inconveniente hay si todo mundo sabe que tengo un familiar alcoholico?

—El ejemplo —me contesta Fabiola Raya, quien sentada y confiada en el respaldo de su silla, toma la plática con gran tranquilidad— Llegas a un grupo y lo único que te piden es tu nombre, porque tu historia, tu familia, no nos interesa. Lo que nos interesa eres tú, tú como persona. Tú eres lo más valioso.

Por otra parte —prosigue— el anonimato que se persigue en los medios de comunicación, es porque nosotros tenemos efectos de carácter y no de ellos es la soberbia. Si tú te presentas como miembro de Al Anon, te conviertes en un ejemplo, pero si

tus actitudes no son propias del programa, lo único que vas a lograr es ahuyentar a los interesados en el programa. Por eso, en televisión se pide no transmitir el rostro de la persona, porque su ámbito social se puede ver perjudicado. No a toda la gente le parece bien que tengas un familiar alcohólico.

Sobre la mesa un letrero que señala "JUNTA CERRADA"; a un costado, otro más recuerda a las presentes:

"Lo que escuches aquí, a quien veas aquí, cuando te vayas permítele quedarse aquí".

Entre lectura y lectura, la moderadora le pide a Elena, una señora de baja estatura y con una gran sonrisa en su boca, ofrecerme una bienvenida.

—Me da gusto que estés aquí, que te des esta oportunidad. Eres muy joven y aquí es un espacio para platicar en confianza. El grupo se mantiene de las contribuciones de los asistentes, pero no es obligatorio. En la mesa hay una vela, la encendemos cada vez que iniciamos una junta, es como una luz de esperanza. Cuando no encuentras salida a tus problemas, vienes aquí y siempre verás esa luz —aclara y es enfática— no es de ninguna religión. Aceptamos a cualquier persona. El único requisito es ser familiar o amigo de alguien cuya forma de beber le afecte.

Con esa consigna, todas las participantes al pararse tras el púlpito y antes de iniciar una lectura asumen que viven con un enfermo y han sido dañadas: "Soy Elena y mi esposo es alcohólico", "Soy Julia y tengo familiares alcohólicos".

Bajo la presión del reloj, la moderadora suspende la lectura para dar paso a las preguntas de reflexión sobre el texto. Con lista en mano, cuestiona a las asistentes. Todas participan con entusiasmo. Algunas se desatan contando anécdotas y recuerdos sobre cómo han guardado el anonimato de sus alcohólicos, de sus compañeras y del grupo. Aunque al final, una de ellas comenta: "la gente se da cuenta, aunque yo lo quiera ocultar, saben que voy a un grupo porque me ven mejor y también saben que mi esposo es alcohólico porque cuántas veces me hizo un desmadre y ellos lo presenciaron".

Sobre el anonimato, la literatura parece ser muy clara, sin embargo, entre las

asistentes las dudas persisten. Cada quien lo interpreta de una manera diferente. Marta, una señora de edad avanzada, dice que por si las dudas y para no violar el anonimato del grupo, cuando quiere hablar de Al Anon le lee a sus sobrinas y familiares unos fragmentos de la literatura y evita darles detalles sobre la lectura, como el nombre del libro.

Una compañera, con más años en el programa le explica: "Bueno no es necesario ocultar que vienes a un grupo de autoayuda, porque si no cómo los vas a invitar al programa. Lo que sí debes proteger es el anonimato de tu familiar enfermo".

Dos horas después, se termina la junta. La moderadora lee un pequeño texto de bienvenida:

Los que vivimos o hemos vivido con un problema de alcoholismo los comprendemos, de una forma como quizá muy pocas otras personas lo pueden hacer (...) Hemos aprendido que no hay situación verdaderamente desesperada y que podemos hallar satisfacción y hasta felicidad, y a sea que el alcohólico siga bebiendo o no (...) Los invitamos a que traten de practicar nuestro programa (...) Al Anon ofrece una ayuda espiritual, sin la cual vivir con un alcohólico es demasiado para la mayoría de nosotros. Toma lo que gustes y deja el resto.

Nos levantamos de nuestros asientos, y como en las iglesias o templos, nos tomamos de las manos. Una mujer a mi lado, me indica que repita la Oración de la Serenidad que está inscrita en un cuadro en la pared. Las mujeres suelen cerrar los ojos y repetir cada palabra con gran devoción, algunas inclinan la cabeza hacia abajo, tal vez por la inercia y la costumbre que se tiene cuando se reza en los templos católicos.

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

Autoayuda no profesional

Si bien en Al Anon la palabra codependiente no se emplea, las mujeres coinciden en reconocer ciertas actitudes que han aprendido durante su vida y que han empleado una y otra vez frente a sus parejas. En Al-Anon se identifican a través de 20 preguntas que describen bien las actitudes de un codependiente. Al Anon ofrece autodiagnósticos brindados de manera gratuita en anexos, centros médicos y otros espacios para atraer a quienes necesitan ayuda por la manera de beber de un familiar.

El autodiagnóstico incluye 20 preguntas relacionadas con la actitud del familiar frente al alcohólico. Algunas de ellas son: ¿tiene problemas económicos a causa del beber de otra persona?, ¿cree que si el bebedor le amara dejaría de beber para complacerle?, ¿se alteran con frecuencia sus planes o se aplaza la hora de la comida a causa del bebedor?, ¿Teme disgustar a alguien por miedo a incitarle a que se emborrache?, ¿Ha pensado en llamar a la policía para pedir ayuda por miedo al maltrato? Si contesta que sí a alguna o más de una de estas preguntas, en Al Anon podemos ayudarlo, concluye el folleto.

Después de cerrar la junta con la oración de la *Serenidad*, Lourdes se acerca a mí y me entrega un folleto de información para el recién llegado. Me recomienda asistir al grupo Alateen donde van los hijos adultos de padres alcohólicos.

—En Alateen hay gente joven como tú —en busca de la empatía, me comenta— Nosotras también debemos de ir, para reflexionar sobre esa etapa de nuestra vida. Fíjate que hay momentos de mi vida, de la infancia y la adolescencia que se me han olvidado. No me acuerdo, ¿será porque terminamos muy dañadas?

En ese momento, la interrumpo, no quiero que me manden con los hijos de alcohólicos, sólo quiero conocerlas a ellas.

—Es que, no es mi padre. Estoy aquí por mi novio.

—¡Ah! es tá bien que hayas llegado a qué —se sorprende y busca nuevamente la empatía— para que veas cómo nosotras (se refiere a las participantes) nos hemos fregado la vida. Si tu novio es alcohólico, todavía estás a tiempo de decidir dejarlo o de mejorar la relación. Aquí nadie te va a decir que hacer, tú irás viendo con el tiempo qué te conviene hacer. Aunque puedes venir los martes y sábado a ver al grupo Alateen. Te lo digo porque ellos son de tu edad, pero como tú quieras. En cualquiera de los dos grupos eres bienvenida.

Lupita, esposa de un alcohólico y madre de un adicto, tiene tres meses en el programa, pero su participación en tribuna ha mejorado mucho, según me cuenta al final de una sesión. Al percatarse de que soy nueva, me comparte:

—Yo cuando llegué, de todo lloraba. Pasaba a tribuna y no podía parar de llorar. Ahora ya puedo hablar con más tranquilidad de lo que me sucede. Qué bueno que estás aquí, no dejes de venir, de preferencia cuando las compañeras hablan de su recuperación.

Nadie te va decir qué hacer, sólo escuchando te van cayendo *los veintes*.

Y es que Al Anon, se guía por su política, ofrece un programa de ayuda de recuperación no profesional.

"Debido a que no tenemos carácter profesional no recomendamos fuentes de ayuda externas. Mediante el compartir de nuestra experiencia personal, los miembros se benefician y tiene una idea de cómo tratar con sus propias situaciones", así lo indica un folleto Información para el Recién Llegado.

Quienes acuden a las juntas de Al Anon encuentran a otras personas con el mismo problema y escuchan atentamente qué han hecho para mejorar la situación dentro de sus familias, siempre empiezan por ellas.

Las mujeres asisten a la reunión, después de ir al trabajo o después de realizar los quehaceres del hogar, llegan a su junta en un ambiente sereno. Durante las sesiones se mantiene el respeto hacia quien participa en tribuna, aunque también en ocasiones las esposas hacen una remembranza de cómo han actuado y el resto, al sentirse aludidas, sueltan unas pequeñas risas. Cambian las lágrimas por una que otra confesión que provoque la sonrisa de las presentes. Su comportamiento es amable, sonríen al llegar y se abrazan al despedirse.

—¿Qué buscan las mujeres cuando acuden a Al Anon, consejo, consuelo o un diagnóstico? —le pregunto a Fabiola.

—Buscan encontrar a otras mujeres con el mismo problema, quieren escuchar cómo le han hecho otras para vivir mejor. Muchas cuando llegan se encuentran con la sorpresa de que nadie les dice, ni les aconseja, qué hacer.

Me reitera. Es un intercambio de experiencias. Lo que está escrito en la literatura son experiencias de fortaleza y esperanza, pues si otros pudieron tú también.

Aquí no te aconsejan que dejes a tu esposo. Nosotros no damos consejos de ese tipo, las decisiones las toman los miembros. Alguien puede expresar que le resultó dejar a su marido. "A ella o a él" — enfatiza Fabiola—. Otra persona puede argumentar, porque no

lo puede dejar, ambas opciones son respetables. El tiempo, la experiencia y la convivencia le van a dar a esas personas lo que ellas necesitan. Sería muy arriesgado para nosotros dar este tipo de consejos.

A simple vista parece que se trata de algo tan paradójico como: "Un ciego guía a otro ciego". Todos los que forman parte de la hermandad un día llegaron cuando sufrían tristezas y con el tiempo descubrieron que practicando el programa de los Doce Pasos, cambiaba su forma de vida.

En esa lógica, le pregunto a Fabiola.

—¿Cómo puedes explicar que una persona se vaya recuperando si convive con gente con los mismos problemas que ella?, ¿Cómo se puede ayudar a mejorar, si todos cojean del mismo pie?

—En las reuniones se tocan temas específicos. Un día leemos sobre el Primer paso:

"Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable"

En la literatura nos dice cuáles son las características que tenemos y cómo le han hecho otros para dejar de sentirse agobiados. Aquí lo importante es poner en práctica los principios como vienen en la literatura. Los demás te pueden decir con ejemplos de la vida cotidiana que ya no se sienten como antes.

—Entonces— reitero tratando de asegurarme— ¿La clave está en seguir la literatura?

— Aplicarla— me advierte— a tu especial realidad.

No obstante, durante una reunión de Al A non en el grupo Serenidad, se tocó el tema de la sexualidad. Se leyó del libro *El Dilema del matrimonio con un alcohólico*. Una a una pasaban las mujeres a leer fragmentos del texto y compartían con las demás cómo mejoraron su vida sexual, después de quitarse tabúes y descubrir la manera de disfrutar su propia sexualidad. En algunos momentos, era notorio cómo en la literatura se hablaba de una cosa y ellas comentaban otra. Estaban muy enfocadas en hablar sobre su experiencia, sin importar o sin seguir el texto al pie de la letra.

Una guía: madrinas

Un poco para subsanar la carencia de una guía, Fabiola Raya me indica que existen experiencias muy especiales, las cuales sólo se cuentan a un padrino o una madrina. "Es una persona a quien puedo confiarle cosas que en la reunión no me atrevo a comentar. Esa persona me va a guiar a través de la literatura. El padrino y el miembro de Al Anon se reúnen y leen diferentes fragmentos de la literatura, para orientarse."

Todos los miércoles, en la junta después de revisar algún tema relacionado con Al Anon, una de las participantes, con una asignación previa, hablaba desde el púlpito sobre el contenido de un folleto o un libro, esto con la intención de que las demás adquirieran el texto para informarse. Al final de la junta, en la segunda reunión, Elena una señora de estatura baja, delgada, con actitud maternal y con una voz muy dulce, se me acercó. Durante los últimos dos meses había asumido el cargo de secretaria del grupo. Con gesto muy amable me expresó:

—¡Qué bueno que regresaste!

Sólo le sonrío tímidamente. Pareciera que todas están muy interesadas en tener una nueva integrante o quizás se sienten bien de ayudar a los demás, de prestar un servicio o simplemente porque así se sentirán menos solas. Elena se sienta junto a mí para recomendarme algunos libros y me regala un folleto titulado *Relatos de Al Anon de hijos adultos*. Y con un poco de discreción me pregunta:

—¿Tú padre es alcohólico?

—No, mi padre no toma. Pero él es muy frío y ausente. Mi novio es el alcohólico.

—¡Ah! ¿Tú quieres ayudarlo? Pero primero debes entender la enfermedad —deja a un lado las preguntas y habla desde su experiencia—. Los queremos sobrios, y a nuestro modo; pero aún sobrios sacan de quicio a cualquiera, cómo no están tomando se ponen de malas. Es por la ansiedad, me explica.

Abre el folleto y me indica:

—Aquí están escritas algunas experiencias de hijos de alcohólicos, quienes ahora se sienten mejor, pero que como tú algún día se sintieron culpables y angustiados. Yo pensaba que sólo era para los hijos de alcohólicos, pero a través de estos testimonios puedo entender mejor a mis hijas. ¿Quieres leerlo?— lo pone en mis manos y me pide lo revise. Es

un folleto de apenas 24 páginas, parece contener pequeñas historias. Elena me pide que escoja alguno y lo lea en ese instante.

Elijo "Susana: Mi felicidad depende de mí" y comienzo a leer en voz alta. Elena y yo estamos sentadas una al lado de la otra, mientras las demás platican entre sí sobre asuntos que les preocupan o emociones que han tenido últimamente.

Originalmente vine a Al Anon a la edad de 28 años para aprender cómo entendérmelas con mi esposo, que en aquel entonces ya estaba sobrio; sin darme cuenta de que yo precisaba ayuda para mí misma...

Sorpresivamente detengo la lectura y volteo a ver a Elena. Ella me sonrío y me dice:

— ¿Qué te parece?

— Pues creo que tengo que fijarme en mí.

— Sí a veces suponemos que el enfermo es él, yo por qué tengo que ir, pero nosotras también necesitamos ayuda. Llévate el folleto, léelo con calma en tu casa. Está un poco rayado, pero te lo regalo.

Me obsequia el texto, el cual se vende a 10 pesos, y sin darme cuenta Elena empieza a funcionar como una madrina para mí. En diferentes ocasiones, al final de la reunión, me pedía que leyera un poco de la literatura y juntas hiciéramos una reflexión.

Al terminar las juntas, muchas mujeres buscaban desfogar la presión que viven en sus casas, la ansiedad que sienten cuando ya no están tratando de controlar la forma de beber de sus parejas, cuando ya no están cuidándolos o protegiéndolos. También manifiestan a otras su progreso en la recuperación.

Mientras algunas mujeres, después de la junta se despedían inmediatamente y salían corriendo, otras se sentaban a platicar con amigas, se fumaban un cigarro y podían pasar una hora más, después de la sesión, conversando.

Isela, una joven de aproximadamente 26 años estaba casada con un alcohólico y adicto. Él fue anexado (recluido en una clínica de rehabilitación) y ella regresó a vivir a casa de sus papás. Dejaron de verse por un tiempo. A hora, sumariado se lió de la rehabilitación, volvió al rumbo, anda de un lado a otro en una camioneta. Isela les comenta

a Elena y Alejandra:

— Siento una gran obsesión, y quiero que me vea. Antes tomaba un camión para llevar a mi hija a la escuela. Ahora me voy caminando para ver si me lo encuentro. Hasta he pensado en conquistar al instructor del gimnasio para darle celos a él.

Elena y Alejandra, la escuchan con mucha prudencia. Alejandra sólo acierta a decir: "Así somos, así somos, es que estamos enfermas también". Elena toma a Isela del brazo y trata de abrazarla con ternura:

—Ay Iselita... ¿para qué quieres que te hable?— y comienza a hacer referencia a fragmentos de la literatura.

Mientras tanto, en otro rincón de la habitación. Lucía, una joven de aspecto humilde, morena, delgada y a quien se le ha visto tímida, se recarga en una ventana, las lágrimas están a punto de fluir sin remedio. Martha y Evangelina, quienes están hablando a unos metros de ella, se percatan de la situación y se acercan a ella. Lucía les confiesa que esa mañana fue agredida físicamente por su esposo. Ella no puede huir de su casa, depende económicamente de él y ya en otra ocasión había comentado que vendía flores de casa en casa para no descuidar a sus hijas, pues eso le molestaba a su esposo.

Evangelina y Martha la escuchan sin emitir censura. Lucía en algunas ideas setorata, no puede explicarlas de manera clara, en su mente hay muchas preguntas. Ambas le ayudan a verbalizar la situación. Evangelina toma un libro de Al Anon y busca un fragmento que pueda reanimarla. Primero se lo lee en voz alta a Lucía y después le pide que ella elija otro fragmento.

Así, Evangelina pretende que sea la literatura la que hable en estos casos, porque ella —como está establecido en las políticas— aunque su experiencia propia le da la certeza de conocer de cerca la situación, no puede dar un consejo. De esta manera, comienza a hacer las funciones de una madrina.

Quiero salvar mi matrimonio: desprendimiento con amor

En cada reunión se estudia un tema diferente, se repasan los Doce Pasos, un Lema, un Concepto, una Tradición, además de reflexionar sobre aspectos como depresión,

sexualidad y autoestima. Pareciera que es un grupo de estudio. Se lee la literatura, y se participa comentando la vida diaria, la vida personal de cada uno. En cierto momento, todas hablan de sí mismas, porque el alcohólico ha quedado atrás.

Lo primero que se les enseña a las mujeres es que el alcoholismo es una enfermedad incurable pero controlable, no es una flaqueza moral, ni un pecado o mera cuestión de voluntad. Aunque la literatura acepta que no ofrece detalles sobre este padecimiento pues no estarían al alcance del entendimiento de algunos miembros Al Anon. Por su parte, Fabiola argumenta que existe literatura donde se explica a detalle los síntomas y las etapas.

En un principio la meta principal de las familias es efectuar un cambio en el bebedor, pues consideran que dejando de beber todo se solucionará. Pero, no es así — increpa, Fabiola— porque hay hábitos, sensaciones, miedos, temores que se han quedado en la familia. Entonces, una vez aceptada la urgencia de un cambio, empiezas a actuar.

Por ejemplo, —detalla Fabiola— si él no trae dinero, yo voy a ir a trabajar. Tal vez alguna mamá pueda tener miedo. La respuesta es: " ¡Arriégate! Sólo por hoy: has gelatinas".

—¿Cómo desprenderte de una persona que quieres y con la cual has vivido muchos años?— le pregunto a Fabiola.

—Por género, estamos acostumbradas a ser controladoras y cuidadoras. A la larga te das cuenta, que a veces esa forma de cuidar asfixia, porque no confías en las personas.

Alguien puede ver a su hijo beber, pero tiene que dejarlo porque necesita ir a trabajar. Al otro día lo ve bebiendo nuevamente. Ella se dice: "Hijo yo no puedo obligarte a dejar de beber, tengo que entenderlo, yo no puedo, yo no puedo, no puedo... No puedo y te encomiendo a mi Poder Superior".

—¿Dónde está el límite entre ser comprensivos con un enfermo y no permitir que te haga daño su problema?

—En Al Anon aprendes a comunicarte. Por ejemplo, —comenta una anécdota personal— mi esposo tiene problemas con su manera de beber, si vamos a una fiesta y él

toma, yo prefiero regresarme sola con mis hijos, y no subirme al carro cuando él conduce borracho.

Uno aprende con el tiempo a expresar lo que quiere. Esto es ser consciente, porque el alcohólico está inconsciente.

No reclamas, no gritas, y puedes hablar con él: "No quiero subirme contigo al auto. Si quieres seguir tomando hazlo, yo me voy aparte". Finalmente, ellos se enojarán, harán un berrinche, y a no querrán llevarte a las fiestas, pero tú te vas a divertir de manera diferente.

Muchas esposas actúan como si ellas trajeran las copas encima. Se suben al carrusel de la enfermedad. Porque ellos lo propician: ¡son tan hábiles!... —Fabiola se toca la sien con la mano derecha, mientras mueve su cabeza en forma de negación y sonríe, ha llegado a un punto donde la situación le causa risa—. Te hacen sentir culpable de lo que ellos viven.

En Al Anon el desprendimiento emocional significa:

Nos desprendemos de nuestra obsesión con la conducta de otra persona, y comenzamos a llevar una vida más feliz y gobernable, una vida con dignidad y derechos; guiados por un Poder Superior. (folleto titulado Desprendimiento Emocional)

En Al Anon aprendemos a:

No sufrir a causa de las acciones o reacciones de otras personas.

No permitir que nos utilicen o abusen de nosotros en beneficio de la recuperación de alguien

No hacer por otras personas lo que ellas pueden hacer por sí mismas

No manipular situaciones para que otros coman, se acuesten, se levante, paguen sus deudas, no beban.

No encubrir los errores o delitos de otras personas

No crear una crisis

No impedir una crisis, si ésta ocurre dentro del curso natural de los acontecimientos

Delia es una mujer menuda y habla con voz dulce y, tal vez por nervios, dirige su mirada hacia el techo o hacia el suelo, cada vez que participa en tribuna. Ella comenta los pequeños pasos que ha dado para empezar a desprenderse.

Después de una noche de borrachera, cuando el esposo de Delia llegaba a casa, ella iba a la tienda a comprarle una *caguama*, su mamá le había dicho que el agua de sandía y de melón les hace daño a los borrachos, por eso preparaba agua de limón. Cuando Delia dejó de cumplir con su "compromiso" de comprar la cerveza. Él la amenazaba con tomar

agua fría que le haría daño.

—Yo lo dejaba que se la tomara; dejé que asumiera sus propias consecuencias. Cuando él no tenía para tomar yo le prestaba dinero. Ahora está muy endeudado con un crédito familiar, pero ni modo, tiene que asumir su responsabilidad.

Su esposo ha tenido miles de trabajos, uno de esos tantos fue la venta de tacos. En varias ocasiones, Delia compraba y picaba la verdura: cebolla, jitomate, cilantro.

—Yo le preparaba, esto, el otro y aquello. Yo picaba todo. Yo terminaba haciendo todo y me daba coraje porque después él regresaba tomado, y ya no iba a trabajar. Me dejaba ahí todo lo que yo había hecho.

Un alto porcentaje de las mujeres que acuden a este grupo siguen hablando de su esposo como una persona con la que conviven diario en un mismo espacio, han aprendido a convivir con él de la mejor manera, aunque esto les implica algunas separaciones temporales por cuestiones extremas como la presencia de la adicción en sus propios hijos.

La interpretación de la literatura es tan libre que, en ocasiones, cada una la acomodaba a su conveniencia, para leer en ésta, la solución que ellas ya habían empleado.

Después de una breve lectura del libro *Un día a la vez*, Socorro compartió con sus compañeras, cómo ha cambiado su actitud hacia su esposo:

—A mí no me gusta bailar. Íbamos a una fiesta y yo lo ponía a bailar con mi familia, con mis primas, porque yo no sabía, me la pasaba sentada. Ahora ya aprendí a bailar para cuando vayamos a las fiestas baile conmigo y no con otra persona.

Socorro también reconoció que antes no podía abrazarlo y darle amor. "Antes no me gustaba que se acurrucara como niño chiquito, como un gatito en mis brazos. Ahora lo acepto y yo también le pido, a veces, que me abraze fuerte".

Lupita, cuando llegó a Al Anon, tenía la convicción de que le aconsejarían dejar a su marido. Esto no sucedió. Lupita se llevó una sorpresa, y ahora está convencida de que quiere salvar su matrimonio. A sus 40 años, tiene dos hijos, uno de ellos es adicto.

En una de sus primeras sesiones, la perspectiva de Lupita cambió con el comentario de una de sus compañeras.

“Una vez y o ll egué muy tarde. Llegué corriendo, no tenía ganas de venir a las sesiones y justo cuando llegué, una compañera estaba dando su testimonio. Decía que recién ingresó al grupo, estaba con la idea plena de separarse de su esposo y ahora, dijo la participante en turno, no saben cuánto quiero a mi viejo.”

Yo también —dice Lupita— llegué con esa idea, yo pensaba que sólo iba a llegar a Al Anon para dejarlo; pero, no, aquí nadie te dice qué hacer. Aquí, te enseñan a tomar tus propias decisiones. En esa ocasión, yo sólo la escuchaba y me dije: ¡Qué bonito! Yo quiero salvar mi matrimonio.”

Lupita sufrió celos obsesivos de parte de su esposo, además de maltrato hacia sus hijos. Después de separarse físicamente de él por un tiempo, ella accedió a que regresaran.

—¿Por qué regresaste con él?

—Porque empezó a cambiar.

Ella recuerda cómo, cuando llegaba borracho, ella les pedía a sus hijos que se escondieran y se fueran a dormir. Ahora, cuando él llega, la familia sigue cenando, "y si no le parece se va a encerrar a su cuarto". Lupita tiene la esperanza de algún día salvar su matrimonio.

Los Doce Pasos

Al Anon es una organización basada en 36 principios, éstos comprenden todos los aspectos de un individuo. Primero, los Doce Pasos, son ideas que proporcionan una guía para el crecimiento individual y la recuperación de cada miembro; segundo, las Doce Tradiciones son ideas para el funcionamiento armónico de los grupos; y, los Conceptos que son conocidos como Lemas, los cuales son frases simples que sirven para aprender a escuchar y tranquilizarse.

Los Doce Pasos fueron adaptados de los Alcohólicos Anónimos, programa que sirve

para mantener sobrio a un alcohólico. Los Doce Pasos están escritos en pretérito porque Bill y Bob, alcohólicos que tuvieron la idea de reunirse para conversar sobre lo que les sucedía, sin que nada estuviera escrito, cuando alcanzaron su sobriedad y actitudes más sanas, escribieron los pasos para transmitir el mensaje a otros. De esta manera, los Doce Pasos cuentan: qué sucedió, cómo se logró y cómo otros al utilizar las mismas ideas pueden conquistar sus defectos y aceptar la vida.

—¿Qué ofrece este programa, que en principio era para los alcohólicos y llegó a aplicarse también a las familias, y ahora, hasta para los narcóticos y neuróticos anónimos? —cuestiono a Fabiola sobre el famoso programa.

— Se trata de un programa con los elementos necesarios para conocernos mejor. Este plan tiene un toque especial: nos hacen llegar a creer que podemos ser las personas que queremos ser.

Esto es lo único que acierta a decirme Fabiola, pues al igual que yo no tiene una respuesta más razonable o científica sobre la causa del éxito de este programa.

Una de las fundadoras de Al Anon es Louis, quien cambió una frase del Primer Paso de AA para adaptar el programa a los padecimientos que sufrían los familiares.

1. Paso "Los alcohólicos somos impotentes ante el alcohol, y nuestra vida se ha vuelto ingobernable"

Entonces, "Nosotros somos impotentes ante el alcohólico", y eso se puede traducir a cualquier problema de la vida —es enfática Fabiola— por eso los AA lo usan, los neuróticos lo utilizan y las familias anónimas también.

No sólo nos basamos en la recuperación de la persona, que es a través de los Doce Pasos, también tratamos de integrarnos a una sociedad, a través de las tradiciones e intentamos distribuir el trabajo de manera equitativa y democrática, a través de los conceptos. Los 36 elementos son para trabajar sobre la mente, el espíritu y la convivencia con los demás.

Cuando tocamos el tema de los Doce Pasos, Fabiola se apasiona, se emociona. Puede llegar a convencer a cualquiera, sobre todo si quien la escucha necesita

ayuda.

—¿Qué comprende el programa de los Doce Pasos?

—Son los peldaños de una escalera. Cuando tú llegas al programa de Al Anon ves todo complicado, muchos problemas, angustias y culpabilidades. Cuando asistes al programa y empiezas a aceptar la enfermedad del alcoholismo, la literatura te explica cómo los alcohólicos atraviesan por diferentes etapas y cómo tú te involucras en esa parte de la vida del alcohólico. Empiezas a entender cómo tú también estás afectada de las emociones, porque de alguna manera tú te enrollas en todo lo que ellos llegan a vivir. Hasta la negación del problema.

Aplicando los Doce Pasos

Fabiola, quien tiene 22 años en el programa, me cuenta su experiencia, paso a paso. Ella creció en una familia tradicional y su padre es alcohólico. Llegó a Al Anon a los 18 años, cuando comenzaba a estudiar una carrera profesional. Ella ingresa al programa porque su papá ya había aceptado asistir a Alcohólicos Anónimos. Aunque antes su padre tuvo una serie de visitas constantes al hospital, para hacerse lavados de estómago.

Él sólo repetía una tradición familiar. Su madre (abuela de Fabiola) había muerto a causa del alcoholismo. Sus hermanos estaban enfermos de alcoholismo, algunos ya habían fallecido y otros estaban en recuperación.

El padre de Fabiola estaba renuente a asistir a AA, tuvo y buscó ayuda de diferentes tipos: juró, y no cumplió con sus juramentos, tuvo muchos problemas familiares, llegó al psicólogo con toda la familia, la especialista lo canalizó a AA y él no quiso asistir. Hasta que una persona de AA lo visitó en el hospital cuando tuvo una fuerte recaída.

Toda la familia estaba involucrada en esto que parecía "normal". Fabiola todavía recuerda cómo se reunía con su familia cada ocho días y siempre había botellas. Ahora, ella recuerda que entre sus compañeros del grupo de autoayuda, había quienes sus padres o familiares nunca llegaron a AA, pero su cambio de actitud ayudó.

Después de ir a una Junta de Información Pública, donde se reúnen los familiares

de los alcohólicos, Fabiola ingresó a un grupo de jóvenes, hijos de alcohólicos, llamado *Una nueva Ilusión para ti*. Comenzó a asistir a las reuniones y ahí le dijeron que el alcoholismo es una enfermedad física, mental y espiritual, y aunque su padre es quien la padece, ella estaba dentro del meollo.

"No tenía novio, no podía integrarme con la sociedad. Comencé a aceptar que tenía que estar ahí. Me dijeron: tienes una vida ingobernable. Me sentí agredida. No tienes un sano juicio. Me ofendieron. Yo que había estudiado en la Universidad. ¿Cómo mal juicio?"

Con el tiempo, logró entender que "pensaba una cosa, sentía otra y hacía otra". —narra Fabiola— Me encerraba en la escuela, no tenía amigos por fuera, siempre tuve problemas para relacionarme con los chicos de mi clase porque todos son hijos de alcohólicos, nuestra relación era agresiva, muy violenta.

Es así como va cumpliendo el primer paso que es la aceptación. Después de consecuentes visitas a su grupo, Fabiola fijó su atención en ella. Fue definiendo cada uno de sus errores y efectos. Después vendrían las cualidades. Comenzó a ver cambios de actitud y pensamiento. Buscó encontrarse a sí misma, a través de sus compañeros de preocupación y, como ella lo mencionaría después, a través de un Poder Superior.

"El padrino te ayuda a encontrarte. En medio de esta disfuncionalidad, es empezar a unir a ese ser humano que no encontraba el camino, vas a encontrar muchas cualidades, pero también hábitos que no te han dejado nada bueno. Se lo confiesas a tu padrino y a tu Poder Superior."

Después de que Fabiola encontró a un padrino, lo siguiente era creer en un Poder Superior. El reto era grande pues estudió en una escuela de monjas. "La idea de la religión me afectó mucho. Todo era pecado. Yo llegué muy peleada porque le decía a Dios que si nos quería tanto por qué nos mandaba un papá alcohólico."

Los compañeros de Fabiola le hablaban de un Dios bondadoso. Ella no recordaba haberlo conocido. Ante su renuencia, le pidieron que buscara algo en qué creer. Fabiola decidió confiar en el cosmos, sin imagen, sin figura. Entregó su confianza a la energía. "Porque eso sí existe, hay energías buenas y malas. Eso te lo demuestran hasta en la

escuela, que existe energía positiva o negativa. Así empecé a creer."

Muchos miembros de Al Anon se estancan y por miedo no pasan al tercer paso:

3 Paso. Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de Él

Durante su tiempo en el programa, Fabiola ha conocido a personas que como no aceptaron la ayuda de alguien a quien no ven, se detienen "porque son demasiado racionales", explica.

"Tengo compañeros que finalmente y después de 10, 15 años aceptan que existe. El Poder Superior es en quien creemos y en quien deseamos creer. Nadie te obliga, tú lo decides por tí mismo; pero las muestras de que existe para nosotros son muchas. Para algunas inicialmente puede decir son casualidades —y cada vez que habla sobre esto sus emociones se exaltan— pero para nosotros existe".

Después vendrían a poner en práctica del 4 y 5 paso.

4 Paso: Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia.

5 Paso. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.

"Lloraba amargamente. Me sentí muy mal. Cuando haces el 4 paso, se te abren heridas de la infancia, los recuerdos más íntimos. Yo sufría recordando desprecios de niños. Te preguntas ¿por qué nunca tuve novio?, ¿cuál era mi relación con el hombre?, ¿por qué mi mamá no me quiere? Venían a mi mente todos los recuerdos negativos."

Después debía encontrar los aspectos positivos. "Me costó mucho trabajo encontrarlos. Después descubrí que era una persona muy dispuesta a aprender, que quería amar."

Según refiere Fabiola éste es un proceso de reencuentro. Una vez puesto todo en su lugar, se hacen cambios en las personas. Buscan reparar daños, si esto es posible y no se provocan más problemas.

Fabiola continúa detallando cómo vivió los pasos. "Después de lograr mis cambios.

Para esto ya habían pasado algunos años. Tuve un no vio que tenía problemas con su manera de beber. Decidí, en tonces, dejar esta relación. Fue tal el impacto que dejé el programa por cinco años.”

Aunque, ah ora que reflexiona, no sólo la ruptura con su no vio la al ejó d el programa; " también me fui porque mis amigos se casaron, entre ellos o con otros, se empezaron a ir. A los 25 no me había casado y comencé a irme también”.

—¿Qué pensaste en el tiempo que dejaste el programa, querías regresar?

—Pensaba, como todos en algún momento, que la hacemos solos, que había aprendido lo suficiente. Pensaba que una escuelita para toda la vida no era buena, porque nos hacemos dependientes de ella. Después entendí la importancia de estar en el grupo: hablar de mi experiencia. No es lo mismo tener 18 a tener 25 años.

Estuve trabajando como voluntaria en algunos lugares. Entré y salí. Después me casé y busqué afanosamente el programa de Al Anon, porque me decía que necesitaba compartir, hablar con alguien. Aunque me hubiera mudado de ciudad, de lugar, yo me llevé mis problemas conmigo, me los llevé, no había logrado avanzar más allá.

Aunque se ausentó por un tiempo, Fabiola debía seguir el programa:

10 Paso. Proseguir con nuestro examen de conciencia, admitiendo espontáneamente nuestras faltas al momento de reconocerlas.

11 Paso. Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, según nuestro propio entendimiento de Él, y le pedimos tan sólo la capacidad para reconocer su voluntad y las fuerzas para cumplirla.

Con el tiempo, aunque se casó con un alcohólico, sigue en su programa y hace un análisis diario de sus actos. "Lo más difícil es practicar en tu casa. En los grupos Al Anon, te la vas llevando. Pero en la casa, te peleas, las cosas más importante las desplazas. Hay mucha gente que no se integra a la sociedad, más allá de Al Anon”.

Se te sugiere una oración o meditación, aquí no nos referimos a rezarle a la Virgen o a algún Santo. La oración es un acto consciente con Dios, con el que tú has, a través de todos estos pasos, encontrado, y la idea final es lograr un *despertar espiritual*. Cuando lograste encontrar a esa persona con la que quieres vivir, a esa persona con la que todos los

días vas a aprender algo, debes transmitir tu aprendizaje y crecimiento a otros.

Fabiola está en espera de llegar al Duodécimo Paso.

12 Paso. Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas, y practicar los principios en todas nuestras acciones.

Aunque ya transmite a los demás un mensaje y busca incansablemente hacer un análisis diario e identificar en que está fallando, meditar, asimilarlo y no volver a repetirlo, está en espera de lograr un despertar espiritual.

—¿Cómo es que una persona llega al despertar espiritual?

—El despertar espiritual es, para mí, ver las cosas que no veía antes, desde el amanecer, el pájaro, la lluvia. Disfrutas lo antes no disfrutado. Ya no te concentras en tus broncas, sino en lo que tienes a tu alrededor. Encuentras una relación entre tú como ser humano y esa naturaleza del a que formas parte. No se puede describir tan fácilmente....Disfrutas lo que sientes.

Al hablar a Fabiola le brillan los ojos y con la mirada pérdida en el vacío busca las palabras adecuadas.

—Es el resultado de todo lo que has aprendido. Eres más sencillo, más humano, más amoroso. Tiene que ver con el amor incondicional hacia ti. Es más sublime, menos material. Todo eso que tú llegas a reflejar en ti, desde la mirada y la forma de hablar, ese despertar se lo transmites a otros. En esa luz y en esa fuerza se refleja el cambio. El despertar es una comunicación más consciente contigo misma.

Aunque intenta e intenta, a Fabiola las frases y las palabras no le alcanzan para expresar lo que siente, cómo ha cambiado su vida y lo que ha significado para ella el programa Al Anon y la guía espiritual que esto implica.

Poder Superior... cuestión espiritual

El Poder Superior es uno de los elementos más importantes de los Doce Pasos; se trata de un factor espiritual. Para algunas personas representa un impedimento para seguir el

programa; mientras, para otros es un arma que logran emplear con mayor facilidad.

No aceptar al Poder Superior, es una de las razones más comunes por la que la gente se resiste a asistir a Al Anon o a AA, según se describen en el texto *Al Anon se enfrenta al alcoholismo*:

Muchos hijos adultos que fueron criados bajo una religión específica no se sienten seguros de querer tener un Poder Superior, porque si lo tienen, se verán forzados a reconocer su enojo contra Dios, contra la imagen que tenían de Dios. A menudo no tienen fe en nada que no sea ellos mismos. Ellos han sido su mejor recurso y se sienten amenazados cuando se les presenta el concepto de 'entregar su vida' a un Poder Superior. A menudo necesitan ayuda para explorar y descubrir experiencias en las que hayan tenido fe en alguien o algo fuera de sí mismos. Esto puede significar ayudarlos a no ver al mundo como todo negro o todo blanco, sino a ser más flexibles en cuanto a la manera de percibir y responder ante situaciones.

También, para algunos, se confunde con una imagen religiosa. Algunos desarrollan también un apego, hacia esa figura, y en un intento de controlar esa imagen, le exigen que haga lo que ellos necesitan. Por ello existe un Lema de Al Anon que dice: "Suelta las riendas y entrégaselas a Dios".

En una ocasión, el tema a tratar en las juntas de Al Anon fue el Poder Superior. Lourdes, quien sigue cada tema y lectura con su libro en mano, acepta ante sus compañeras que aún le cuesta trabajo dejar que se haga la voluntad de Dios y no la suya.

Lourdes hace su participación durante la junta, lee lento y queda, pero su participación siempre es concreta: "Yo llegué llorando por todo. Le exigía a mi Poder Superior que se hicieran las cosas como yo quería, y si no me las cumplía le lloraba con más fervor. Hace poco, le dije a mi Poder Superior que quería ver a mi nieto, y a la hora de que estaba mi nieto en mi casa, ya no sabía qué hacer con él — la sala se llena de risas de complicidad—. Bueno, tengo que aguantar y disfrutar a mi nieto y a mi hijo."

La literatura de Al Anon contempla una serie de testimonios sobre la recuperación de sus miembros. Por lo regular, ellos mismos son quienes escriben su experiencia en el programa, entre ellos se encuentran mujeres que dejaron en manos del Poder Superior su preocupación por sus hijos e hijas alcohólicos, algunos como respuesta lograron tranquilidad, otros tuvieron que aceptar la pérdida de sus hijos, como una respuesta.

De acuerdo con Fabiola, el Poder Superior es un elemento que incluyeron Bill y

Bob, fundadores de Alcohólicos Anónimos, al escribir los Doce Pasos, pues la “luz” o inspiración que les permitió llegar a la sobriedad, es la señal de que algo más grande que ellos existía. “En Al Anon consideramos que sin ese elemento habría un hueco, porque no lo sabemos llenar. Los humanos somos perfectibles, no perfectos. Hay alguien que si es perfecto”.

—¿Cómo hacer para que el Poder Superior no se convierta en una adoración fanática?— Fabiola recargada en su asiento, piensa su respuesta y con esa tranquilidad que inunda la sala, me responde.

—El programa de Al Anon es un modelo de vida, pero tú eres autónomo. Te sugieren poner en práctica los Doce Pasos para tu recuperación personal y tú los practicas según tus circunstancias. Yo no te puedo decir que esto es religioso porque yo considero mi poder superior más allá. Ellos pueden decirle Dios e ir a un templo, pero a mí no me nace la necesidad de hacerlo así. Alguien puede decir que su Poder Superior bajó y le habló. Eso es lo que quiere creer”.

Fabiola alza sus hombros, deslindándose de la forma en que cada miembro elige construir y venerar a la figura del Poder Superior.

“Yo, si quiero creer, y ya. No me complico. Es bajar la guardia: no estar en la racionalización de todo. Puedes decir y a no puedo más, entonces, a ver si con esto funciona, pruebas y recibes buenos beneficios”.

Ayuda no especializada

Durante una junta de Al Anon, en la que tuve la oportunidad de participar, una de las preguntas, que incluía la lectura del día, era sobre la atención especializada.

— ¿Has considerado buscar ayuda profesional?

Julia, quien asumió el cargo de representante de Asamblea y siempre acudía puntual a las juntas, respondió:

"¿Con un psiquiatra? ¿para qué? antes de venir a aquí fui con un psiquiatra y me daba consejos de Al Anon: despégate de tu alcohólico, ocúpate de ti, de tus cosas. Ahora sé

que mi único psiquiatra es Al Anon, porque es lo único que me sirve. Ahora no puedo dejar de venir a las juntas para compartir".

Así Julia se encontraba plenamente convencida de que sólo necesitaba el programa.

—¿Por qué la resistencia a que especialistas contribuyan en el programa? — increpo a Fabiola.

—Si tú sientes la necesidad de ir a un psiquiatra vas con él; pero no dentro del grupo porque es una responsabilidad muy grande. Implicaría brindar un tratamiento, llevar controles, y de eso no podemos hacernos responsables. No somos clínicas. Si existe un psiquiatra dentro del grupo, al asistir a las reuniones no puede participar como un profesional, él sólo puede hacerlo como miembro, con su experiencia. Si alguien quiere consultarlo lo hará por fuera, de otra manera se puede desviar nuestro objetivo principal.

Adicción al grupo

Sobre el apego que los miembros llegan a desarrollar hacia el grupo de autoayuda, Fabiola explica que Al Anon solo es un salvavidas, del cual los miembros se sujetan y con el tiempo se pueden soltar para flotar solos: "Te puedes llegar a ceñir de Al Anon, pero en el camino te das cuenta de que no dependes de nadie más que de un Poder Superior, porque el grupo y los miembros de un grupo desaparecen. No puedes ceñirte a una persona."

A Fabiola, le ocurrió en un momento con sus compañeros del grupo de hijos de alcohólicos, aunque después recapacitó. "El grupo y el programa son un salvavidas, para uno, de ahí te agarras para no ahogarte. Tú ya verás si aprendes a nadar con él o si te lo dejas para flotar".

Asimismo, admite, que crea un hábito en los miembros. "Hay gente que al principio necesita ir todos los días, después sólo va tres veces por semana, después dos... e so depende de ellos. Nosotros los familiares de los alcohólicos somos muy extremistas, todo o nada. No conocemos el punto medio, o tomaba bien o no tomaba. Inclusive hay esposas que les han dicho en casa, o tu grupo o nosotros tu familia, porque todos tenemos trabajo, familia, vida social y no podemos dejarlos a un lado.

"El programa se pone en práctica en mi grupo, en mi casa y en donde me

desenvuelvo. Si la gente se fuga en Al Anon estará haciendo lo que hacía antes de iniciar con el primer paso".

El psiquiatra y especialista en adicciones José Antonio Elizondo, comenta al respecto que existen muchos codependientes que encuentran en Al Anon un oasis, y por primera vez en su vida se sienten parte de algo y que alguien se fija en ellas.

Explica que los miembros de estos grupos de autoayuda se caracterizan por ser personas que les encanta ayudar a los otros. Algunas mujeres se hacen adictas a su grupo, lo cual tampoco es saludable, pues toda exageración es síntoma de neurosis.

Tal apego puede ser una explicación de por qué México es el segundo país, después de Estados Unidos, más importante, con el mayor número de grupos y con mayor número de miembros.

Al Anon está en EUA, Canadá, México, algunos países de Europa, en más de 30 idiomas y 50 países del mundo. "No estamos hablando de cualquier cosa. Es una gran responsabilidad. Al Anon no te va a convencer de que es la única opción; pero sí ha sido la mejor para mí", concluye Fabiola.

TERCERA PARTE

ATENCIÓN INTERINSTITUCIONAL

Para la atención integral de una enfermedad como la adicción, cuyos factores son diversos y por tanto exigen la solución de varias problemáticas, exige crear programas completos que no sólo resuelvan cuestiones relacionadas con el adicto, sino también las relacionadas con su familia. Programas que no sólo se ocupen de la enfermedad fisiológica, sino de igual manera del padecimiento emocional.

Actualmente el tratamiento al que pueden acceder las esposas de alcohólicos, o sus familiares a nivel de las instituciones federales se encuentra en la Secretaría de Salud a través de sus hospitales generales, en los cuales se atiende a los alcohólicos, pero el tratamiento se limita a la desintoxicación y algunas complicaciones médicas. En el Distrito Federal sólo el Instituto Nacional de Psiquiatría recibe a quienes padecen trastornos psiquiátricos causados por el uso o abuso del alcohol.

La Dirección General de Promoción de la Salud capacita a las amas de casa como procuradoras y agentes de salud mediante los programas que incluyen información sobre el consumo de alcohol y los problemas asociados al mismo.

El Centro de Ayuda al Alcohólico y su Familia (CAAF), del cual sólo existe uno en todo el país, en conjunto con la Organización Internacional del Trabajo (OIT), ha producido un programa de intervención para la prevención de problemas relacionados con el consumo de alcohol en lugares de trabajo, y lleva a cabo la producción de material didáctico en materia de consumo de alcohol y sus efectos en la familia.

En cuanto a las organizaciones sociales los grupos de autoayuda de Alcohólicos Anónimos son los que mayor número de militantes tienen y de los cuales se desprende Al Anon, para las familias.

Las empresas privadas que han encontrado en la adicción un negocio rentable, cuentan con programas propios para tratar a los adictos, extendiéndose también a los alcohólicos, y a sus familias. Estos son Monte Fénix y Fundación Oceánica.

En su Programa contra el Alcoholismo y el Abuso de Bebidas Alcohólicas, el Consejo Nacional Contra las Adicciones (CONADIC) admite que los grupos de autoayuda que permanecen en albergues no cuentan con la capacitación adecuada para la aplicación y observancia de la NOM-028-SSA2-1999, en la cual se especifican los procedimientos y criterios para la prevención, tratamiento y control de las adicciones.

Cabe señalar que es una norma que habla sobre el tratamiento que se debe otorgar a los adictos en establecimientos que ofrecen servicios generales de salud, y los que ofrecen tratamientos especializados. Aunque si nombra a los grupos de autoayuda, no especifica cuál debe ser el tratamiento en estos casos.

Además, esta norma que se refiere específicamente al tratamiento de la adicción solo establece de manera breve que se debe fomentar el compromiso del familiar en la atención del adicto. Pero no incluye la atención especializada a las familias, en especial para las parejas, de los adictos como una forma de atacar la problemática.

HISTORIA DE UNA ADICCIÓN

Regina Kuri a los 13 años de edad se emborrachó por primera vez, después vendrían el consumo inevitable de una serie de drogas que se sumarían como trofeo a una larga lista que se mantuvo e incrementó durante 14 años continuos.

Regina sólo buscaba subsanar su baja autoestima, con nuevas experiencias que pudiera presumir ante sus amigos. Hija de una familia acomodada de la Ciudad de México, en su adolescencia era encantadora, pero siempre fue mala estudiante.

Hoy, instalada en una de las oficinas de la clínica de rehabilitación Monte Fénix, Regina cuenta su historia de adicción y recuperación para contribuir así en la prevención de las adicciones. Es una joven de 30 años, morena, alta y delgada, se muestra hiperactiva durante toda la entrevista. Sobre su vida, existe un buen número de notas periodísticas en internet, las cuales narran su historia y promueven su libro *Girando sobre un Tacón*.

Regina cuenta que su primera borrachera fue en el cumpleaños de una amiga, a los 13 años: "Cuando despierto, estoy tirada en el piso con la cara helada. Abro los ojos. Un olor muy raro. Me empiezo a tocar la ropa y estaba toda mojada. No me acordaba donde estaba. Evidentemente está inconsciente. No sé si me convulsioné o qué. Sólo sé que vomité".

A los 20 años descubrió la cocaína, que la hacía sentir invencible. Estudió actuación e historia del arte, aunque nunca concluyó. Trabajó como modelo, actriz y mesera.

Negación

Los padres de Regina, al igual que su hermano Rodrigo, durante mucho tiempo se hicieron de la vista gorda, aunque ella tomaba grandes cantidades de alcohol en reuniones familiares. Hasta que un día, por insistencia de su hermano Rodrigo, sus padres la confrontaron y la llevaron a la clínica de rehabilitación. Entraron a su recámara y le dijeron: "Ya sabemos que te drogas. Ahorita te vamos a llevar a Monte Fénix."

Regina, pensó para sí misma: "Putá madre. Pues bueno, peor no voy a estar". Pese a todo, ella era consciente de que tenía un problema, porque a veces se desmayaba, se perdía o tenía periodos de amnesia. Vivía en la inercia, seguía y seguía, porque no alcanzaba a percibir los daños.

Sobre la indiferencia que manifestaron sus padres a lo largo de los 14 años que ella se mantuvo drogada, Regina, hoy sabe que se trataba de una absoluta negación.

"Es una característica de la codependencia y el alcoholismo, la negación al problema. Yo presentaba síntomas graves, no comía, tenía un peso muy bajo y se me caía el cabello. No lo veían, porque, de alguna manera, no querían romper su mundo y la concepción de la familia. Aunque un mundo de apariencias, porque a lo mejor a mí me debieron mandar a un psicólogo a los diez años, pero no lo hicieron porque quería pensar la gente", explica Regina.

Con gran serenidad esta joven mujer entiende y acepta la situación. Como ella dice: "no me la hago de tos". Acepta que su familia es codependiente, no sin antes advertir que

así son la mayoría de las familias, haya o no adictos.

Sus padres tuvieron una educación muy rígida. En su caso, ella detectó que hubo una gran incongruencia durante su educación. "Te dicen una cosa, pero por acá están haciendo otra. Me castigaban, pero sí me llevaban de viaje. Si a mi hermano le compraban algo, a mí también".

A la ignorancia también le atribuye el problema. "Mi mamá no sabía ni qué era adicción. Mucho menos, tenían conciencia del riesgo".

Con risas burlonas, recuerda cómo sus amigos le decían: "¿Qué onda con tus papás? ¿qué no se enteran?"

Con el tiempo, después de la rehabilitación, Regina lo asimila: "Quizá si hay rasgos que son notorios, pero ellos lo hacían tan lejos de su mundo. El clásico 'a mí no me va a pasar'. Dejan que pase una vez, otra y otra. Hasta que alguien llega a pincharles el globo en que vivían"

Después de estudiar más detenidamente el problema de la adicción. Regina explica que ésta es una enfermedad sistémica-familiar. "No es nada más de la persona que consume drogas, la persona que consume drogas o alcohol es lo que se ve de todo el sistema familiar enfermo. Pero ¿qué hay debajo de todo ese sistema? codependencia, control, no hay límites, no hay valores. Puede haber mucho amor, pero no hay límites; pueden ser demasiado flexibles, o por el contrario, ser sobreprotectores y rígidos".

Hoy en día, su madre sigue asistiendo al grupo de codependencia, para tratar sus 'asuntos'. Aunque su hermano y su padre no asisten a terapia o a algún grupo, Regina dice que su relación es cordial, pues nunca fue entrañable. Platican de negocios, pero no así de problemas más íntimos.

“Cualquier pendejo deja de drogarse”

Regina nunca opuso resistencia a dejar la droga, ese fue uno de los primeros pasos, después tendría que aceptar realmente el problema psicológico que la llevó a la adicción.

Una vez en la clínica de rehabilitación, sus primeras reacciones fueron: "No mames. ¿qué hago aquí, con está bola de *weyes*? Yo me quiero drogar. No quiero que me salven con todas las aves. Yo no quiero que me salven la vida estos *culeros*. ¿Quién les dijo que yo quiero vivir?", Regina recuerda sus impresiones haciendo gran alarde del evento que le produjo su primer choque con la realidad.

"Eso en cuanto a la parte física —detalla Regina— dejar el alcohol o la droga duele, tu cuerpo está acostumbrado a funcionar con sustancias, y cuando te la quitan, te duele la piel, los huesos, la cabeza, tienes alucinaciones visuales y una ansiedad horrible. Pero, poco a poco, fui aceptando de buena fe mi enfermedad."

Aceptar que se tiene una adicción es un paso, pero entender el origen, implica otro esfuerzo.

"Yo no sabía porqué, no podía tomar cinco chelas, como mis amigas. Tomaban cinco y se iban a dormir a su casa. Se fumaban un churro y se retiraban. Yo no podía irme. ¡Nooooo! —grita un poco y abre sus grandes ojos— Me iba en *chinga* por unas cubas o unos papeles, buscaba engancharme a otro desmadre, por otro lado. No sabía que tenía una alergia física, que si yo consumo algo que me altera el estado de conciencia, me provoca una compulsión, y va hacer que ya no pueda parar."

Una vez que Regina entendió qué era una alergia, pensó que la solución más simple (aunque no le gustaba) era no volver a consumir nada. Al salir de la rehabilitación, continuó asistiendo a juntas y se abstuvo de beber o fumar. Pese a que la recomendación era no ir con gente que se droga, ella mantenía una relación con un hombre que fumaba marihuana todos los días e iba a antros. "De milagro no recaí", dice sorprendida.

Aunque no consumía, todo el tiempo se la pasaba sufriendo y lamentándose. El abstenerse no era suficiente. "Entendí que el problema no era que consumía, sino que yo no dejaba de sufrir. Como dicen: cualquier pendejo deja de drogarse", afirma la joven.

- ¿Entonces el problema no era sólo el consumo de la droga en sí, eras tú?
- El problema era conmigo. Yo pensaba que eran los demás, quería controlar a

todo mundo, quería que las personas dijeran e hicieran lo que yo quería. Cada vez que los demás no reaccionaban como yo esperaba, venía el *putazo*. Dañaban mi ego.

"Yo tenía un ego enorme —extiende sus brazos y hace gestos— que te aplasta, y estás todo el tiempo conmisericordia. Piensas que eres víctima, eres muy buena y generosa. Piensas y piensas todo el tiempo, sin drogarte. Antes me alcoholizaba o drogaba, y eso aliviaba mi sufrimiento."

Una actitud soberbia hacía que Regina se resistiera al cambio: al cambio de vida y al cambio de pensamiento. "Por mi ego y soberbia, pensaba: ¿cómo voy a cambiar yo?" Que cambien los demás que son unos *culeros*. Pero entendí que era más feliz, si cambiaba yo. Era más feliz si no me peleaba con todo el mundo.

Con el Programa de las Flores, de la Clínica de Monte Fenix, Regina aprendió que el origen de su enfermedad 'espiritual' tiene su raíz en el egoísmo. En el egoísmo de querer que los demás hagan lo que ella desea; es decir, mantener siempre el control.

—Mi enfermedad— explica detenidamente Regina—es una voz, que nunca voy a poder apagar, no se quita, siempre está ahí; pero si le doy rienda suelta, quizá no vuelva a consumir, porque tengo una consecuencia física, pero sí puedo mentir, manipular y controlar.

Poder Superior: egoreductor

El control que desean ejercer los adictos sobre cualquier sustancia, es también el control que los codependientes quieren ejercer sobre el adicto.

Regina pasó 35 días internada en la clínica de recuperación; pero, a firma que el tratamiento dura toda la vida. Asiste de manera puntual a sus juntas de Alcohólicos Anónimos.

Y es que el programa que siguen en Monte Fénix, incluye los famosos Doce Pasos, tanto para la recuperación de los adictos, como para la familia codependiente.

El Poder Superior, un punto que puede llegar a ser el más polémico de este tratamiento, para Regina es simplemente un elemento ‘egorreductor’.

Encontrar el Poder Superior —a su entender y conforme a su experiencia— es llegar a la conciencia y actuar. Siempre que vas a hacer algo, tiene dos voces: la que dice que lo hagas y la que te dice no lo hagas. Cuando haces el bien, sin ninguna connotación moral, este Poder Superior es el que te guía. “Hazle por acá. *No chingues*”; pero “Si la vas a *regar*, te va n a ca char, p ues p ide p erdón y repáralo.” E so e s el P oder S uperior, e s h acer l a voluntad de Dios.

Aprender a relacionarse

En r ecuperación, c on u na r elación f amiliar ac eptable, u n buen t rabajo, muy b uenas oportunidades, éxito y amigos, a Regina sólo le falta ‘hacer *click*’ en la relación de pareja. Después d e l a r ecuperación, su relación de p areja m ás l arga ha s ido hasta diez meses. Regina suelta una sonrisa franca, se acomoda en su silla giratoria y e mpieza a d ibujar su historia.

Reconoce que por su enfermedad se ha relacionado con personas enfermas, aunque ella también manifiesta su enfermedad por relacionarse con ellas.

Regina t ambién ac epta, c on g ran tranquilidad, s u d eficiencia al r elacionarse: “Cuando s alí d e l a r ecuperación, a l os 27 año s —hace é nfasis e n l a e dad— yo no s abía relacionarme. Sabía ligar, sabía coger, sabía ese tipo de cosas; pero no sabía intimar con una persona, compartir, darle mi corazón. No sabía. Ahorita estoy aprendiendo.”

—¿Cómo crees que debería ser una buena relación?

—Hoy espero de una relación, lo que quiero para mí: respeto y lealtad. Porque yo he aprendido a respetarme, a darme a mí, a ser leal a mí, con mis ideas, con mis valores.

“No me veo en diez años con nadie. Porque no se me da l a g ana. Quizá miedo, como le quieras poner, poca capacidad para relacionarme, pero así vivo feliz, por ahora. Viviendo el día de hoy, si el día de hoy quiero estar con una persona, quiero estar hoy al cien. El tener expectativas con base a una pareja, nunca me ha funcionado. Entre más alta

es la expectativa, más fuerte es el *putazo*.

Tampoco hablo de no hacer planes —aclara— porque yo estoy creando algo para mí vida, para compartirla con alguien. Aún no sé con quién. Cuando llegemos a ese puente lo cruzamos”, concluye Regina.

Regina pertenece a una clase social donde las mujeres tiene mayores oportunidades educativas y por tanto, podría educarse, mayores posibilidades de ser independiente económicamente. Sin embargo, cuando la cuestiono al respecto, su opinión como mujer que participa y convive con un grupo de alcohólicos y codependientes es dura.

—¿El factor económico es determinante para que una persona codependiente se aleje o no de su adicto? Hay miles de mujeres que permanecen por años al lado de alcohólicos, sufren maltratos y llegan a decir que no se separan porque no tienen autonomía económica ¿qué piensas al respecto?

—En todos los estratos se da eso. En los altos y en los bajos. Mucho peor en los altos. Las mujeres están con hombres que las engañan en su cara, y ellas no hacen nada, porque andan en una camioneta y tienen un departamento en las Lomas.

La dependencia económica se da en todos los estratos, pero en este país todas las mujeres pueden salir a trabajar —lleva su afirmación a un extremo— a menos de que no tengan pies, ni manos. Las mujeres, aunque tengan muchos hijos, pueden ponerse a bordar en su casa mientras cuidan a sus chamacos.

Yo no me dejaría comprar. ¿Será porque mi obsesión, no es el dinero? concluye.

Dependencia económica, dependencia emocional o cualquier tipo de necesidad que obligue a una mujer a permanecer al lado de un hombre, representa sólo una parte de un círculo vicioso que en muchas ocasiones incluye la presencia de una adicción a alguna sustancia.

Cada ser humano tiene límites y los descubre en diferentes momentos de la vida. Los acontecimientos de la infancia, e lo rigen (familia) impactan en la vida de quienes padecen una adicción; adicción a sustancias y la adicción a personas: la codependencia.

Aquí fueron narradas, sólo algunas de las batallas que han dado mujeres que buscaron mejorar su calidad de vida, y a su vez representan un ejemplo para cientos de otras que continúan enredadas en una problemática similar. Al final, a través de las historias de otros, solemos conocernos mejor y ser menos enemigos de nosotros mismos.

REFLEXIÓN FINAL

El objetivo de esta investigación periodística fue abordar de manera profunda el padecimiento de la codependencia y su estrecha relación con el alcoholismo. Actualmente México ocupa el tercer lugar de consumo de alcohol en el continente Americano, detrás de Colombia y EUA, de acuerdo con un estudio publicado por *Plos Medice*, asociación dedicada a la publicación de textos científicos, en el que se calcula que el 85.9% de la población consume esta bebida.

A partir de la preocupación por elaborar un trabajo periodístico de un sector vulnerable de la sociedad como son las mujeres, los temas como violencia en el hogar, abuso del consumo de alcohol, baja autoestima, repetición de patrones culturales machistas, entre otros aspectos se hicieron temas inevitables.

La elaboración de este reportaje implicó una investigación que inició con la lectura de textos científicos y libros de autoayuda, después la búsqueda de especialistas e instituciones que trabajan el padecimiento, también se recurrió a documentos oficiales.

Conforme avanzaba la investigación se fueron conectando pistas, la codependencia, un tipo de adicción a las personas adictas, no podía entenderse sin la enfermedad del alcoholismo, pues ambos padecimientos comparten características.

Se descubrió que el Consejo Nacional contra las Adicciones, órgano público federal encargado del tema de la adicción, no contempla a la codependencia como tal. La prevención que existe sobre el alcoholismo es deficiente y si bien se procura incluir a la familia en los tratamientos, sólo son los grupos de autoayuda y las clínicas privadas las que ponen atención a esta parte de la enfermedad.

Es de tomarse en cuenta que los grupos de autoayuda, los grupos Al Anon específicamente, se encuentran en evolución lenta pues al margen de los medios de comunicación, a causa de su propia política, poca es la información pública que se conoce de estos espacios y el hermetismo que los envuelve puede provocar desconfianza sobre los mismos.

Aquí cabe la reflexión, de cómo la codependencia, que es un padecimiento psicológico estrechamente vinculado a un problema de salud pública como lo es el alcoholismo, aún no sea reconocido como un aspecto susceptible de incluirse en los programas de prevención y tratamiento del alcoholismo.

Asimismo, existe un gran número de grupos de autoayuda para los cuales no hay reglamentación, una norma que vigile el trabajo que se realiza dentro de estas corporaciones.

Sobre estos grupos, por medio de la investigación se logró descubrir en que principio radica su éxito. La oferta espiritual que tiene Al Anon es la que atrae a cientos de personas que ven en ésta una solución a sus problemas emocionales.

Por otra parte, las clínicas privadas de rehabilitación de adicciones destinan una atención especializada a los familiares, sin embargo no todos los sectores tienen acceso a este tipo de intervención médica, de igual forma sucede con los psiquiatras que ofrecen terapias individuales.

El tema que se aborda, la codependencia de mujeres a hombres alcohólicos, es sólo un pequeño fragmento de la realidad que atañe a otro más grande que es la adicción. Es así como la salud mental se vuelve un pilar en la prevención y el tratamiento de cualquier tipo de dependencia.

La información que existe sobre la codependencia sigue siendo poca y su vinculación con las adicciones si bien es clara en los términos de definición, no lo es tanto en el momento de los tratamientos.

Este padecimiento, del cual no existe todavía un registro estadístico, podría seguir en la marginalidad si las autoridades sanitarias no ponen mayor atención en este círculo vicioso de la adicción. En este caso, los medios de comunicación pueden ser un canal para poner énfasis en una temática poco explorada.

De publicarse este reportaje en algún medio de comunicación, ofrecería la posibilidad a las mujeres de conocer opciones de tratamiento que les permitan ser más

conscientes de los motivos de su malestar emocional y mejorar sus relaciones de pareja.

Este trabajo pretende que por medio de las historias se descubra la necesidad de ir más allá de la criminalización misma de la adicción y poner más atención en la salud mental de aquellos que han caído en alguna dependencia y de quienes han sido afectados a su alrededor y se convierten en eslabón de una cadena interminable.

En este caso, las historias y anécdotas de las mujeres que fueron entrevistadas para esta investigación permitieron ir develando ante el entendimiento de cualquier persona las características de la codependencia.

Ante la convivencia con mujeres que estaban deseosas de mejorar su situación, pero que a la vez se mostraban reservadas, tuve que valerme de lo aconsejado por Martín Vivaldi ante un entrevistado así “verlo, oírlo, comprenderlo, traspasarlo: meterse en su piel. Digamos lo que vemos y oímos, o caso lo que intuimos, lo que adivinamos.”

Como puede leerse en el reportaje cada una de las instituciones a las que acudieron las mujeres corresponden a necesidades particulares.

La existencia tanto de grupos especializados (CAAF, Monte Fénix) como de grupos que no trabajan con especialistas (Al Anon) se justifica por la dimensión del problema y la demanda que existe. Los primeros han de ayudar de manera más científica y rigurosa, y los segundos han de contribuir desde el aspecto espiritual a hacer llevadera la vida de estas mujeres.

Cabe aclarar que la codependencia puede presentarse tanto en hombres como mujeres, sin embargo a los grupos consultados sólo asistían mujeres, este es un indicio de que el género femenino ha buscado atención, mientras que para los hombres todavía es un tema tabú.

El formato del reportaje me permitió relatar y mostrar aspectos que, por lo devastador que suele ser el alcoholismo, habían quedado marginados y sobre todo, sin respuesta o solución visible.

Hoy en día, ha vuelto el debate entre los legisladores de nuestro país por la propuesta de regularizar la marihuana con el argumento de atacar al crimen organizado, sin embargo no se considera que los daños de salud causados ya por el alcoholismo y el tabaquismo se verían incrementados, y los impactos en quienes están alrededor también.

Además la prevención no ha sido efectiva hasta el momento, en este caso la codependencia y la relación familiar juega un papel importante, pues los jóvenes y niños que comienzan a consumir alguna droga, (legal o ilegal) su entorno les provoca conflictos emocionales. En estos casos la codependencia se puede volver causa y posteriormente efecto.

Finalmente cabría reflexionar que la noticia no es el hecho sino la construcción que se hace de él. Son precisamente la serie de anécdotas que envuelven a este hecho, las que lo hace digno de contarse. Es así como un asunto de la vida privada, por su magnitud se vuelve un tema de interés público.

FUENTES

Bibliografía

Andrade García José Alfredo. La historia de vida como fuente de información en el periodismo escrito. Tesis. FCPyS, 2005.

Castello B lasco Jorge. Dependencia emocional, características y tratamiento. Alianza Editorial. España, Madrid, 2005

Cruz Almanza, María de los Ángeles. Afrontamiento, asertividad y autoestima en parejas de bebedores problema una intervención cognitiva-conductual. Tesis de la Facultad de Psicología, 2006

Eloy Martínez Tomás. Periodismo y Narración: Desafíos para el Siglo XXI. Conferencia pronunciada ante la asamblea de la SIP el 26 de octubre de 1997, en Guadalajara, México.

Fernández del Moral *et al.* Periodismo especializado. Primera edición Ariel, marzo 2004.

Hollowell John. Realidad y ficción. El nuevo periodismo y la novela de no ficción. Editores Mexicanos Noema. 1979.p.239

Martín Vivaldi, Gonzalo. Géneros Periodísticos. Paraninfo. Sexta edición, Madrid, España 1998.

Melody Beattie. Ya no seas codependiente. Editorial Patria. 2007. p. 324

Rodríguez Ponce, Antelma. Amores que matan: mujeres codependientes a relaciones violentas. Tesis. FCPy S, 2006.

Romero, Lourdes. La realidad construida en el periodismo. Reflexiones teóricas. Miguel Ángel Porrúa, México, 2006. p.129

Sebastian Bernal. *et al.* Periodismo informativo de creación. Editorial mitre. Universidad Autónoma de Barcelona, 1985

Velasco Fernández Rafael. Esa enfermedad llamada alcohólico. Editorial Trillas, México, DF. 2002. p.p.92

Entrevistas

Ángeles Cruz Almanza, doctora en psicología y terapeuta del Centro de Apoyo al Alcohólico y su Familia (CAFF). Mayo 2008

José Antonio Elizondo López, psiquiatra, director del Centro de Atención Integral en Problemas de Adicción (CAIPA). Julio 2008

Fabiola Raya, secretaria de asesoría para los profesionales de Al Anon. Agosto 2008

Regina Kuri, representante de la clínica Monte Fénix, autora de *Girando sobre un Tacón*. Septiembre 2008

Hemerografía

Cansada de drogarse, robar y mentir, Regina Kuri se recupera. Por María Lourdes. Julio del 2006.

[Pallais.http://pallaismar.blogspot.com/2006/07/cansada-de-drogarse-robar-y-mentir.htm](http://pallaismar.blogspot.com/2006/07/cansada-de-drogarse-robar-y-mentir.htm)

Alertan en libro sobre riesgos de las drogas. Guillermina Guillén. [El Universal](#). 20 de septiembre de 2006

En el hogar hay cultura de tolerancia a tóxicos. Rodríguez Ruth. [El Universal](#). 26 de octubre de 2007

Piden subir sanciones a ebrios. [Reforma](#) 24 de mayo de 2008

Folleto. [Grupos de Familia AL-ANON para familiares y amigos de alcohólicos](#)

Programa familiar de Oceánica.

Artículos de Internet

G-Paullada de Cantú, Ana T.. [Dificultades para la recuperación en la codependencia](#). Revista de las Adicciones. Consultada por Internet en la página www.revistaadicciones.com.mx, marzo 2008

----- [Co-Dependencia](#). Revista de las Adicciones. Consultada por Internet en la página www.revistaadicciones.com.mx, marzo 2008

Sara Luz Moreno de Quiroz. [Soy hijo de un Alcohólico](#). Revista de las Adicciones. Consultada por Internet en la página www.revistaadicciones.com.mx, marzo 2008

Violeta P. Ramírez Sotelo. [Los Doce pasos y la Recuperación del Codependiente](#). Revista de las Adicciones. Consultada por Internet en la página www.revistaadicciones.com.mx, marzo 2008

Documentos oficiales

Programa contra el alcoholismo y el abuso de bebidas alcohólicas. CONADIC, Primera edición 2001.

Ley General de Salud publicada en el Diario Oficial de la Federación en 1984.

Ley Federal del Trabajo publicada el 1 de abril de 1970 en el Diario Oficial de la Federación.

Consulta de la Norma Oficial Mexicana NOM 028-SSA-1999. Publicada en el 15 de septiembre de 2000 en el Diario Oficial de la Federación.