



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

Entre la anomia y la soledad
Diario de un neurótico
Reportaje

TESINA
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN

PRESENTA
Norma Viridiana Pérez Serrano

ASESORA

Doctora Nedelia Antiga Trujillo

CIUDAD UNIVERSITARIA, 2013





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

Dedicada a mis padres: Julio Pérez

Norma Patricia Serrano

A mis hermanos: Julio César Pérez

Juan Carlos García

Giovana García

Víctor Manuel Pérez, a tu memoria.

Agradezco de corazón:

a mi casa, la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, por formarme como estudiante y ahora profesionalista.

al Centro de Educación Continua por abrirme sus puertas y poder concluir este ciclo en mi vida.

a mi asesora de tesis, Doctora Nedelia Antiga, por su valiosa motivación en este proceso que parecía no culminar.

a los Alcohólicos Anónimos, que me acompañaron en este caminar, en especial al Grupo Azcapotzalco de 4º y 5º Paso.

y

a todas y cada una de las personas involucradas que no terminaría de enlistar.

Índice	
Introducción.....	6
Capítulo 1. Dentro y fuera.....	10
1.1 El Interior habla.....	10
1.2 A solas con la neurosis.....	16
1.3 Fuera de mí.....	20
1.4 Sobre la mesa.....	22
Capítulo 2. Con los demás.....	25
2.1 Una parte de un todo.....	32
2.2 Los servicios son roles.....	37
2.2.1 Guía de un grupo.....	37
2.2.2 Tesorería general.....	39
2.2.3 Renta.....	39
2.2.4 Literatura.....	40
2.2.5 Tienda.....	42
2.2.6 Café, té y azúcar.....	44
2.2.7 Formando parte.....	47
Capítulo 3. Interacción es recuperación.....	53
3.1 Juntas de seguimiento.....	54
3.2 Apadrinamiento.....	56
3.3 Catarsis.....	57
3.4 En acción -oración y meditación-.....	58

Capítulo 4. Entre la anomia y la soledad.....	61
4.1 Contrarrestando la anomia y la soledad.....	64
Conclusiones.....	72
Fuentes de consulta.....	75

Introducción.

Estudiar a la comunicación a través de un individuo y su participación como parte de un grupo de ayuda mutua, resulta una investigación que describe la forma de interactuar entre personas que poseen similitudes en su diario vivir.

La elección del tema parte del interés de destacar la interacción comunicativa de un sujeto dentro de un grupo de ayuda mutua, escuchando las experiencias de vida de sus semejantes y compartiendo la propia. Expulsar, exteriorizar y exponer sentimientos y pensamientos ante los demás, al tiempo de ser capaz de escuchar, recibir y obtener otros sentimientos y pensamientos, es comunicar, por lo tanto, es posible estudiar este proceso.

A través del reportaje, **Entre la anomia y la soledad. Diario de un neurótico**, se estudia dicho proceso, al describir la vida de un recién llegado que se integra a un conjunto de individuos que persiguen un mismo fin.

Hay diferentes grupos de ayuda mutua que se rigen bajo el Programa de Recuperación de Alcohólicos Anónimos como: Grupos Tradicionalistas, Grupos 24 Horas, Grupos Alanon, Neuróticos Anónimos, Comedores Compulsivos, Relaciones Destructivas, Narcóticos Anónimos, Drogadictos Anónimos, Grupos de 4° y 5° Paso, entre otros.

El Programa de Recuperación de Alcohólicos Anónimos surge de la necesidad de hombres y mujeres que desean una vida plena. Se trata de una serie de pasos que conduce a una profunda transformación en el enfermo alcohólico o emocional, detiene su proceso de autodestrucción, le da los medios para liberarse del sufrimiento que experimenta y le proporciona los cimientos para una vida nueva.

El presente trabajo pretende destacar la interacción comunicativa de un individuo como integrante de una parte de un todo y sus formas de manifestar ante los demás las dificultades que aquejan su vida personal, además de la vinculación que existe entre la comunicación y el individuo que participa dentro de un grupo de AA.

Generalmente, exponer ante los demás los problemas personales implica una serie de prejuicios que obstaculizan la expresión de pensamientos y sentimientos de la persona objeto de estudio.

El movimiento de Alcohólicos Anónimos (AA), llegó a México en los años 40, después de su fundación en 1935 en Akron, Ohio, Estados Unidos. En su estudio se basa la realización de este reportaje, como parte de una manifestación más de la comunicación entre un miembro de un grupo con sus semejantes.

Se mencionó que diversos grupos de ayuda mutua operan con el Programa de Recuperación de AA. Específicamente el campo de estudio de esta investigación será un Grupo de 4° y 5° Paso, Mario G. es uno de los fundadores de este tipo de grupos en la Ciudad de México.

Los grupos de 4° y 5° Paso, trabajan con el Programa de Recuperación que maneja y establece la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C. "Los miembros de Alcohólicos Anónimos han aceptado todo o parte de un Programa de Recuperación de Doce Pasos sugeridos, creados especialmente para la recuperación del alcoholismo."¹

Los grupos de 4° y 5° paso nacen de los Grupos Tradicionalistas de AA, éstos últimos "...comparten la experiencia de su Recuperación con todo el que tenga o diga tener problema con la bebida y busque ayuda".²

¹ <http://www.aamexico.org.mx/Estoos.html> [consulta: enero 10, 2013].

² <http://www.aamexico.org.mx/AAnohace.html> [consulta: enero 10, 2013].

Por ello, la visión de Mario G., respecto a lo que Bill W., cofundador de AA “...comenta en el Prólogo de Doce Pasos y Doce Tradiciones, que muchas personas no alcohólicas dicen que como consecuencia de practicar los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos han podido enfrentarse a las dificultades de la vida...”³ lo impulsó a formar un grupo donde se le brindara ayuda no sólo a las personas que ingieren alcohol, sino también a las que sufren por el descontrol emocional que poseen.

El reportaje, Entre la anomia y la soledad. Diario de un neurótico, narra la historia de vida de un individuo neurótico, recién llegado al Grupo Azcapotzalco de 4° y 5° Paso, y su forma de interacción comunicativa con sus semejantes al integrarse al mismo.

La investigación se realizó en las instalaciones del Grupo Azcapotzalco de 4° y 5° Paso, ubicadas en Avenida Nextengo No. 301, Colonia San Miguel Amantla, Delegación Azcapotzalco, Distrito Federal. Junio-diciembre de 2012, es el periodo de indagación que comprende el reportaje.

Si los grupos de ayuda mutua funcionan con sus miembros, entonces es probable que los comunicólogos sumados a éstos, beneficien a la organización para el cumplimiento de sus fines.

En el capítulo uno, denominado Dentro y fuera, se aborda la comunicación intrapersonal e interpersonal al narrar los momentos significativos del individuo neurótico y las reacciones que provoca en la relación con su interior y con los demás. Se describen los pensamientos y emociones con respecto a sí mismo y lo que sucede cuando las externa o comparte con alguien más.

³ Mario G. *El texto básico para la preparación de 4° y 5° paso. Una breve historia del movimiento.* Confederación de Servicios Generales de Grupos de 4° y 5° Paso, México, 2011, 1ª. Edición. p. 5.

Se trata de pensamientos y emociones reprimidas que en algún momento y de alguna forma se exteriorizan, manifestándose en la relación con otras personas como la familia, amigos y compañeros de trabajo.

Con los demás, es el capítulo dos del reportaje, se compone de la descripción de las actividades que se desarrollan en el Grupo Azcapotzalco y cómo se integró el recién llegado, tomando como eje a la comunicación intragrupal, los elementos que se encuentran y los resultados que se obtienen respecto a la forma de interactuar.

En el capítulo tres, titulado Interacción es recuperación, se abordan los procesos comunicativos de los que se vale el grupo Azcapotzalco para la recuperación de las personas que sufren de neurosis, alcoholismo u otra enfermedad. Se han identificado como procesos comunicativos, ya que mediante algunas teorías y modelos de comunicación, se describe como se trabaja dentro de la agrupación.

En el cuarto y último capítulo, Entre la anomia y la soledad, se puntualizan los procesos de comunicación, integración y recuperación, de acuerdo a modelos de comunicación, como una forma de contrarrestar el mal social y una enfermedad como la neurosis.

1. Dentro y fuera.

1.1 El interior habla.

Nueve de la mañana. Se encontraba sentada frente a su computadora y parecía que contemplaba el reflejo del sol en la pantalla, el cual entraba a través de los cristales grandes y limpios que forman ese espacio de trabajo. La mano derecha estaba postrada sobre el *mouse*, dando innumerables clics, resultado de un ataque extraño en su sentir, en su pensar y expresar. Fue entonces cuando noté que no contemplaba esa luz, y que se trataba de una mujer joven, desesperada y ansiosa por encender su equipo de trabajo que no funcionaba.

Ahí se hallaba, en un proceso comunicativo íntimo, una comunicación sujeta a su interpretación⁴. Estar a solas con uno mismo, implica convivir con nuestro interior, procesar tantos pensamientos generados por nuestra mente, como despertar sensaciones en nuestro cuerpo.

Ella tiene 24 años de edad, trabaja en una institución gubernamental, con una sonrisa encantadora y una forma sencilla de relacionarse con su entorno. Su nombre es Desiré.

Observarla despertó en mí la curiosidad de saber qué le sucedía, por qué una joven insistía en ver su computadora funcionando. Pensé que tal vez el trabajo la tenía así. En esos momentos escuché que alguien se acercaba, gracias a las pisadas que sonaban en el suelo color azul marino recién pulido. Era un individuo de complexión robusta, cabello corto rizado color negro y tez blanca. Portaba un abrigo negro cerrado y traía en la mano una taza.

El individuo entró a la oficina de Desiré. Con prisa corrió a saludarla y fue cuando escuché la pequeña conversación entre ellos:

⁴ Alejandro, Gallardo Cano, *Curso de Teorías de la Comunicación*, México, UNAM 2002, 2ª Edición, p. 40

Él: “¡hola! ¿Cómo estás?”

Ella se levantó de su silla y se lanzó sobre su cuello, abrazándolo, contestándole: “Arturo, algo me pasa, pero no sé qué es”. Al soltarlo logré observar el rostro de ella.

No usaba maquillaje, su cabello corto y maltratado con varios colores en tonos castaños y rastros de mechones rubios. Su aspecto era de tristeza y sus ojos se encontraban cubiertos por bolsas en sus párpados, debido a las lágrimas que había derramado, según parecía.

Lo que habitaba en su interior se manifestaba en el exterior, una respuesta de conducta ante una situación desconocida. Se encontraba en un proceso cognitivo —proceso mental complejo—⁵. Sin embargo, el interior tuvo que recibir alguna información del exterior para estar así.

Arturo la tomó de las manos, al estar frente a ella, de pie mirándose a los ojos, él le dijo: “sí sabes lo que te pasa, sólo que no sabes a quién decirle y cómo hacerlo”. Ella soltó sus manos y las llevo hacia su pecho, como símbolo de autodefensa y autoprotección y finalizó diciendo:

– “Me tengo que apurar, después platicamos”.

Su conducta hacia Arturo no fue agradable, se convirtió en indiferencia al escuchar las palabras de ese hombre frente a ella. A través de un proceso cognitivo, Desiré tuvo un comportamiento comunicativo inesperado.

⁵ La teoría de la Comunicación Intrapersonal engloba una serie de procesos comunicativos que tienen lugar en el individuo; desde la perspectiva cognitiva, los individuos son receptores activos de cualquier aporte sensorial y sus respuestas de conductas son moldeadas por procesos mentales complejos, dichos procesos cognitivos codifican, distorsionan, almacenamiento, interpretación o decodificación selectiva o discriminatoria que le permiten tomar decisiones de conducta en su vida social. *Ibid.*, p. 41.

Su actitud no fue la que ella pretendía exteriorizar. Necesitaba ayuda y parecía que la rechazaba al poner sus manos sobre su pecho. Tenía un malestar consigo, apretaba fuertemente los labios y el pliegue de sus cejas lo expresaba. La insatisfacción por ese desequilibrio entre su comportamiento social y su intención original⁶ agravaba más su situación emocional.

La escena que acababa de presenciar me recordaba a mi querido profesor Antonio Delhumeau Arrecillas y sus sabias palabras en clase, Introducción al Estudio del Lenguaje. Él decía que la comunicación no verbal es el lenguaje corporal que describe lo que una persona en realidad piensa.

Por más palabras pronunciadas, su estado de ánimo, a través de su gesticulación, mostraba la realidad que ella no aceptaba.

Al retirarse Arturo, ella pensó: *“como todo en mi vida, pienso una cosa, siento otra y termino haciendo otra”*. En el proceso comunicativo con uno mismo, a las diferencias entre el actuar y el pensar, la psicología social las llama disonancia cognoscitiva. La disonancia es una inconsecuencia comunicativa interna, individual; es decir, hay incongruencias entre la información que posee un individuo y su comportamiento.⁷

Este es el primer síntoma del estado de ánimo de Desiré. Los efectos de la disonancia en un proceso de diálogo con ella, la han llevado a una confusión en su diario vivir, en la forma de relacionarse con su familia, amigos, compañeros de trabajo y entornos inmediatos.

Los procesos cognitivos en un individuo tienen que ver con el aprendizaje aislado o en convivencia con su semejante. Se entenderá por aprendizaje todo lo que

⁶ *Ibidem*, p. 42.

⁷ *Cfr.*, La Perspectiva Cognitiva de las Teorías de la Comunicación Intrapersonal de Gallardo Cano, *op. cit.*, p. 42.

proviene del exterior, como discusiones en casa, toma de decisiones de los demás, respuestas a demandas al relacionarse con el entorno.

El exterior —que el individuo de alguna manera interpreta y comunica con su interior, como proceso cognitivo—, es la manifestación de sus normas, valores, actitudes, creencias y formas de pensamiento.

Desiré estuvo meses atrapada en sus emociones. Sentir la necesidad de expresar lo que hay dentro de ella es justamente lo que interrumpe el proceso comunicativo con el entorno, o al menos se manifiesta una conducta distinta a sus pensamientos.

Otro día más. En su mente cruzaban aquellas viejas vivencias, cuando usaba falda tableada color gris, blusa blanca y suéter rojo. También recordaba su peinado, dos colitas con moños rojos. “¿Por qué pensar en la niñez?”, esa era la pregunta que desencadenaba un tumulto de emociones.

“Todos nosotros tenemos dos aspectos diferenciados en nuestra personalidad: el Adulto y el Niño. Cuando estas dos partes están conectadas y funcionan juntas, existe un sentimiento interior de plenitud. Pero cuando estas dos partes están desconectadas, por estar heridas, disfuncionales o poco desarrolladas, existe un sentimiento interior de conflicto de vacío y de soledad”⁸.

El hecho de no identificar qué emociones y sentimientos aquejaban su tranquilidad, la encerraba como una tortuga en su caparazón, sola, ocupando un espacio húmedo y frío. De pronto visualizaba a la mujer, a la adulta que aún se encontraba en la espera de un buen hombre para formar una familia.

⁸ Erika J. Chopich y Margaret Paul, *Cura tu soledad: cómo encontrar el amor y la plenitud a través de tu niño interior*, Madrid; México: Edaf, 2006, de la traducción, Alejandro Pareja Rodríguez, Edición 8a edición, p. 67.

Lograba recordar que se encontraba en una situación similar a su niñez. Se sentía como en aquellos años, cuando vivía con la abuela materna y una de sus tías, insatisfecha y triste por no tener ese calor, el que sólo una madre da a través de su amor.

Efectivamente, la adulta era el reflejo de la niña. La diferencia radica en que ahora, la adulta continuamente experimenta arranques de ira, estados de ánimo variables que no puede controlar. Le preguntaba a su interior: “¿qué me está sucediendo?”.

Al ingresar a trabajar en una dependencia gubernamental, la noticia no la tenía satisfecha. Estaba disgustada en todo momento por las actividades que desempeñaba, mientras que en casa, su mal humor, el aislamiento en su grupo de amigos y la tristeza, hacían de ella una persona dependiente de su entorno.

Se trataba de esos momentos en los cuales uno pierde la tranquilidad ante cualquier circunstancia externa, ajena a nosotros; el descontrol total y parcial de las emociones que rigen nuestras vidas.

La falta de toma de decisiones firmes, los estados de ánimo variables y repentinos, la orillaron a desesperarse, contando minuto a minuto, segundo a segundo, el tiempo que transcurría sin poder salir de esos momentos emotivos.

Vivía en una locura⁹, en un desequilibrio de pensamientos y sentimientos ante las problemáticas que se presentaban en su vida, ante los momentos vividos que le resultaban insatisfactorios y ante cada paso que daba para seguir su caminar.

Sonó el despertador, las seis de la mañana y ella dormida, se levantó apresuradamente, maldiciendo la noche anterior, ya que había asistido a una reunión con sus compañeros de generación de la secundaria.

⁹ Cfr. con el Capítulo III Más acerca del alcoholismo, *Alcohólicos Anónimos*, Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, p. 34.

Lanzó un zapato sobre el osito café que día a día velaba su sueño. Enojada pensaba que los culpables eran sus compañeros y remató en un ataque de ira, culpando también a su familia por la vida rara que tenía.

Por segundos, pasó en su cabeza *“necesito alejarme de amigos y familiares para estar tranquila, para no entrar en enojos ni en molestias ah y también alejarme de él...”*

Se refería a su novio, llevaban poco más de tres años y comenzaba a darse cuenta de que la relación no estaba dando los frutos que ella imaginaba.

La serenidad no es estar libre de defectos y problemas, la serenidad se logra aceptando e ignorando los pequeños problemas y cambiando o aceptando todos los grandes problemas de la vida¹⁰.

Era un constante andar en estados emocionales variables. Con el paso los días, notaba que sus actitudes hacia los demás eran de indiferencia; en su entorno laboral permanecía aislada y no tenía interés alguno por hacer amistad.

La señora Carmelita, su compañera de trabajo, era una mujer que por su experiencia en la vida, solía escuchar a los demás. Se caracterizaba por su paciencia y tolerancia hacia personas tercas y a los momentos desagradables. Tenía el cabello corto y rubio, con una actitud alegre. Al ver que Desiré cruzaba la puerta principal de la unidad de trabajo, caminando a prisa y portando una bolsa enorme, mencionó algunas palabras:

—“Buenos días hija”—

El silencio fue total, ni una respuesta gesticular recibió la señora. Mientras tanto, Desiré ni siquiera la miró, pasó a su lado y parecía que no notó su presencia.

¹⁰ R. Pfau, *Sano juicio*, s/lugar de edición, s/casa de editorial, s/nombre de colección, s/año de edición, s/número de edición p. 6.

Siguió en su mente con las conversaciones consigo. Al llegar a su oficina, recordó que todos los días esa compañera la recibía con una sonrisa y dudó si había asistido o no a trabajar esa señora que siempre la escuchaba.

Regresó a la entrada de la unidad de trabajo, y de lejos observó a la señora Carmelita. Mientras se acercaba, le hablaba en voz alta “señora Carmelita, pensé que no había venido, no la vi”.

La señora respondió como de costumbre, alegre y serena “ay ‘mija’, si te estoy saludando desde que llegaste y te pasaste de largo, ni me hiciste caso”.

“Perdón señora, últimamente ando muy distraída”.

Esta situación despertó en Desiré el deseo de pensar sobre qué le estaba pasando, por qué actuaba de una manera indiferente hacia los demás y de no acoplarse a su familia y a esa relación amorosa que no podía concluir.

Comenzaba a comunicarse con su interior, a ver que muchos de sus días carecían de toma de decisiones y alegría.

1.2 A solas con la neurosis.

Lunes 2 de julio de 2012. Las sábanas se me pegaron. A lo lejos escuchaba una música muy pegajosa, muy rítmica, de esos géneros musicales que te incitan a bailar. Mi cuerpo se movía al ritmo de las notas musicales, en un movimiento tan acelerado. ¡Desperté! era tarde para ir a trabajar.

De un salto llegué a la ducha, pero más rápida fue mi mente, pensé ¡ya se me hizo tarde! Sentí esa sensación rara en mi cuerpo, esa prisa que hace que tu corazón

palpite, el sistema nervioso incontrolable y un miedo atroz por no llegar a tiempo a registrar la entrada.

La ropa salía volando por doquier, no sabía cómo vestirme y me desesperaba a cada minuto. ¡Apúrate!, ¡apúrate! Mi mente exclamaba esta palabra y no lograba decidir la ropa que portaría ese día.

Finalmente terminé. Elegí la ropa que más uso: jeans azules a la cadera, suéter largo abotonado café y mis botitas de peluche café. Salí corriendo de casa. Me acompañaba la ansiedad, la angustia y la desesperación.

Me lamentaba por no haber dormido temprano una noche anterior, mientras observaba el reloj, 8:25 am. ¡Corre! ¡corre!, sólo tienes 5 minutos. La gente que se atravesaba en mi camino representaba un obstáculo y me molestaba ver que caminaban tan tranquilos por la calle.

Llegué tarde, ¡rayos! He perdido el premio de puntualidad. Me enfadé, sentí cómo la temperatura de mi cuerpo aumentaba y pensé en lo que hacer: dormir temprano y dejar de 'chatear' hasta altas horas de la noche.

Olvidé por completo a mis compañeros de trabajo. No recuerdo haber saludado a alguien. Hice de la mañana la más pésima que había tenido desde que ingresé a la institución.

En repetidas ocasiones, una y otra vez, día tras día, para ella, la vida parecía no tener sentido. Ya era hábito vivir de malas, deprisa, aislada del entorno, triste, desesperada y angustiada por todo y nada.

Sólo consigo compartía los disgustos que le ocasionaba vivir así, de una manera frustrante al no gozar los momentos y al aparentar ante la sociedad algo que no era real.

Al mismo tiempo, aparecía una vida paralela a la que tenía. Envuelta en una relación amorosa de casi cuatro años, dibujaba castillos de color rosa e imaginaba una bella casa, decorada de cada momento vivido con su novio, tapizada de recuerdos agradables y roces de piel inolvidables.

Se trataba de una dimensión totalmente distinta a la que pertenecía. A diario, en el fondo de sus pensamientos, revoloteaban esas ideas acompañadas de imágenes, creando un mundo distinto y anhelando contraer matrimonio.

Poco tardaron en derrumbarse esos castillos color rosa. Se desvaneció la bella casa y los momentos negativos manchaban el tapizado de recuerdos agradables. Descubrir que no era correspondida la idea de contraer matrimonio, de formar una familia, la sumergió en una profunda depresión.

Ya no existía esa vida paralela, donde se fugaba de esa infancia de dolor y donde salvaba los sueños que aún quedaban en su corazón. Sabía que algo más se había roto en su interior. Es difícil pedir ayuda, cuando se cree que es correcta la forma de vida.

Comunicarse con uno mismo es despertar emociones con los acontecimientos que provienen del exterior, es generar un diálogo con la mente y con los órganos.

Evitar externar lo que sucede al interior, es una disonancia, un proceso de la comunicación intrapersonal que deriva en la relación con nuestros semejantes. En el proceso de comunicación con uno mismo es cierto que antes de sentir, existe un pensamiento. Los recuerdos son movimientos que traemos en la mente y muchos de esos pensamientos generalmente son del pasado, recuerdos que han permanecido durante años allí, sin ser contados, sin ser exteriorizados.

La conducta como sentimiento, que se muestra en una sociedad, es el resultado de los pensamientos que están reprimidos, ocultos ante los demás, pero jamás para el cuerpo y la mente de quien los posee.

Los recuerdos tenían atrapada a Desiré. Vivir un presente, anhelando el futuro, es el fruto de pensamientos que provocaron un sentir, una emoción en ella.

El miedo, detiene los ciclos en la vida. La angustia es un desgaste físico-emocional; estar enojado tiene consecuencias negativas. Las emociones son las reacciones y los resultados de lo que proviene del exterior; actitudes, palabras, lugares, situaciones que cambian algo en nuestro interior.

“Con frecuencia nos sentimos prisioneros de nuestras propias emociones sin que podamos gobernar nuestra vida ni sepamos cómo hacerlo”¹¹.

El no saber qué hacer con lo que sentimos, es un momento de desesperación, donde los sueños, los anhelos y las metas son obstaculizados por uno mismo. El nivel de comunicación que se presenta en el interior es de incertidumbre.

Para Desiré, el no saber qué sucedía en su vida, era una situación donde la disonancia se manifestaba. Entablar una conversación consigo, saber en el interior lo que se piensa y se siente; en un principio ocultarlo, comportándose de una manera distinta a la del interior y posteriormente no relacionarse con otros, puesto que la comunicación intrapersonal entra en contacto con los demás, lo cual representa un proceso complejo, de retos y pruebas.

¹¹ Salmurri, Ferran, *Libertad emocional: estrategias para educar emociones*, México, Paidós, 2004, p. 25

1.3 Fuera de mí.

La comunicación es intencional, nadie se comunica por comunicarse¹², y la necesidad de Desiré de hablar sobre sus pensamientos, sentimientos y acciones pese a su desequilibrio entre ellos sólo puede lograrse a través de un proceso comunicativo con sus semejantes.

Este proceso tiene que ver con el ser humano y su entorno, la función y métodos o herramientas que utiliza, puesto que su existencia en una sociedad implica relacionarse con otros.

Desiré y Arturo participaban en un proceso de la comunicación, donde gozaban de una ventaja al apreciar inmediatamente el mensaje uno del otro, provocando un efecto a la vez¹³.

Ella de alguna manera expresó el mal estado en el que se encontraba, aún estando confundida y ansiosa. Él pudo detectar ese estado anímico mediante su mirada y su rostro.

Arturo tuvo una reacción como producto de la participación en la interacción comunicativa con Desiré y modificó su conducta a través de los símbolos verbales.

“En todo proceso comunicativo hay, entre emisor y receptor, una relación de dependencia recíproca. Uno no puede existir sin el otro”¹⁴.

Si bien es cierto, que este proceso de comunicación interpersonal se inició en el momento en el que llega Arturo, ese intercambio de mensajes entre ambos hizo posible que se lleve a cabo el proceso.

¹² Alejandro Gallardo Cano, *op. cit.*, p. 29.

¹³ *Ibid.*, p. 55.

¹⁴ *Ibid.*, p. 58.

Sin embargo, “comunicar de forma directa y clara quiere decir explicitar realmente aquello que se quiere decir y no suponer nada”¹⁵. En el primer intento por hablar de su estado de sufrimiento de manera exacta y explícita, fue imposible comunicarse con Arturo, con tantos rollos en la cabeza (proceso cognitivo).

Por lo menos fue imposible hacerlo a través de las palabras, la comunicación humana conocida como la del habla, ya que no sólo emitimos información con sonidos, sino también con los gestos y movimientos corporales.

El discurso sonoro posee acompañantes inseparables, los gestos. Muchas veces habla más nuestro cuerpo, a través de posturas, muecas y movimientos.

“La comunicación en el ser humano es fundamentalmente interacción social. Todos los miembros que pertenecen a una comunidad están relacionados entre sí por un patrimonio común de símbolos, hábitos sociales y culturales: comparten ese patrimonio y lo utilizan para mantener y crear nuevas formas de relación social, nuevas identidades, nuevos objetivos.”¹⁶

Es fundamental compartir elementos en común para lograr un entendimiento con otra persona. Al mirarlos en esa oficina, uno frente al otro, se notaba la atención que Arturo mostraba hacia su compañera de trabajo y sus ojos expresaban saber lo que ella necesita.

Arturo es un hombre de aproximadamente 43 años. Su estado de ánimo en ese momento era de serenidad, sus palabras fueron de motivación hacia Desiré.

¿Acaso él entendía lo que Desiré estaba viviendo? Se retiró de la oficina y no insistió en seguir con esa charla. Surgieron las preguntas: ¿qué hay en común entre ellos? ¿por qué saber lo que le sucedía?

¹⁵ Salmurri, Ferran, op. cit. p. 133.

¹⁶ Pedro Montaner y Rafael Moyano, *¿Cómo nos comunicamos?*, México, Longman de México Editores, S.A. DE C.V., Tercera Reimpresión, 1998, p. 18.

Cuando nos comunicamos con los otros de forma directa y frente a frente es una entrega totalmente, un compromiso con la otra persona, al compartir algo en común en ese momento.

Arturo sabía que Desiré, era víctima de sus emociones y lo sabía por su experiencia de vida. Las dudas sobre saber o no lo que sucede con uno, es síntoma de una persona presa del descontrol emocional y acompañado de su comunicación no verbal, manifestó su sentir en ese momento.

La forma de actuar de Desiré, no sólo en esa charla, sino desde su ingreso a la institución y la sonrisa que a diario regalaba a sus colegas, no decía lo que sus ojos exclamaban. La tristeza con la que vivía ya había sido detectada por Arturo.

En la relación con los familiares, notaba que desde muy temprana edad le costaba trabajo integrarse y comunicarse con ellos. Los años fueron acumulando muchos pensamientos y generando actitudes desfavorables.

1.4 Sobre la mesa.

Fueron años de vivir así. Los domingos la tía Aurora compraba consomé y recuerdo que al principio era una alegría esperar ese día para degustar de ese calientito y sabroso jugo que tenía un estilo de picante, sin llegar a esas 'enchiladas' que uno se pone con las frituras.

Durante mi niñez, en esos domingos de desayuno hubo momentos en los que sentía un hueco en el estómago. A pesar de estar rodeada por mis familiares, incluso de mis hermanos, llegué a sentir una angustia por no saber qué ocurría. ¿A qué se debía ese hueco en el estómago? En el fondo pensaba, sé que esto no me hace feliz.

Observaba como todos convivían, se reían, se integraban, intercambiaban sus experiencias de la vida diaria y yo me aislaba. Cuando platicaba con ellos, había una barrera en mí... me costaba trabajo relacionarme con ellos.

La dependencia entre un emisor-receptor se refiere a la conexión y reciprocidad entre ambos para lograr comunicarse; en los grupos sociales, la interacción entre sus miembros en forma, puede darse de manera natural o espontánea. La familia de Desiré parecía ignorar que ella se aislaba, que le costaba integrarse a ellos en las charlas y actividades que organizaban para convivir.

La interacción implica niveles de interdependencia entre emisor-receptor. Un primer nivel es el *físico*, es decir la existencia de uno frente al otro y viceversa, puesto que la transmisión del mensaje requiere de una respuesta.

Sin embargo, pese a los mensajes que emita un emisor, el receptor puede recibirlos pero no procesarlos, no los contesta y emite, en su momento. Esto se debe a distracción o a la falta de interés.

Para Desiré, la falta de interés se entiende como la distracción consigo, debido a los pensamientos que genera y la autoatención que presta a ellos. No hay una reciprocidad, no hay una respuesta (al convivir con la familia) al (os) receptor (es).

“Podemos tener relaciones cuya apariencia es buena en la superficie y sentirnos a la vez internamente con deseos de gritar: ¡oigan, yo estoy aquí, me siento infeliz, solo e insatisfecho con la vida!”¹⁷

Los pensamientos y sentimientos generalmente se ocultan de los demás, por vergüenza a ser juzgados, miedo al rechazo o desaprobación. Fingimos que escuchamos y entendemos a un emisor, cuando en realidad nuestro interior tiene otra conversación a solas.

¹⁷ Lilia Martínez Otero, *Autoconocimiento y comunicación humana*, México, D.F. Universidad Iberoamericana, 2003, p. 101

Un segundo nivel de interdependencia es la *acción-reacción*. La no interacción de Desiré con su familia le resultaba frustrante, provocaba vacíos y estados momentáneos de sufrimiento. El no desempeño de un rol como emisor o receptor, implicaba sólo observar a su familia convivir, por lo tanto, la acción y reacción no existía.

En la conversación de Desiré y Arturo, él como emisor detectó el estado de ánimo de ella, pues la comunicación no verbal fue la encargada de ponerlos en común. Debido a la experiencia que Arturo poseía, pudo detectar e identificar lo que él ya había vivido.

2. Con los demás

Buscar a alguien como ella, y no encontrar la forma de manifestar lo que había en su interior, le resultó frustrante al partir del inicio *“lo que habitaba en mí es... no sé cómo expresar lo que pienso y siento”*.

“Cada uno de nosotros guarda dentro de su mente un montón de pensamientos prohibidos, de impulsos reprimidos y recuerdos inquietantes.”¹⁸

¿Cómo comunicarse con alguien más? ¿A dónde ir o qué hacer? pero lo más importante ¿qué es lo que se debe decir?. Desiré, después de platicar con Arturo, de cruzar palabras sin sentido, de narrar sin dolor anécdotas que marcaron su infancia y compartir los sucesos más recientes de su vida como una novela, decidió seguir el caminar de su compañero de trabajo. Necesitaba algo más que comunicarse frente a frente con alguien.

Desiré había llegado al destino. Las primeras letras que observó en aquel edificio deshabitado, despintado y descuidado, fueron las siglas de AA, que estaban plasmadas en una lona mal colgada en el balcón de un departamento en el primer piso. *“Yo no soy alcohólica”*, fue el primer pensamiento que cruzó en su mente mientras se dirigía al interior del edificio.

“Alcohólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.”¹⁹

¹⁸ Jeffrey A. Kottler, *A solas con uno mismo: cómo convertir los fantasmas de la soledad en momentos creativos*, Barcelona, Paidós, c1993. Pág. 63.

¹⁹ Alcohólicos Anónimos, *Los doce pasos*, Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, 36a. Edición, México, D.F., 2010. Pág. 1

Se tiene la concepción de que los grupos de AA son integrados únicamente por personas que consumen alcohol sin control. Desiré ignoraba el objetivo y forma de trabajo de esta comunidad. Entró con prejuicio y dictaminó de alguna manera, que ese no era su problema.

Se sentó en una de las sillas de la primera fila. Las había como en un salón de clases, además de unos bancos cuadrados entre cada una de ellas. El olor a cigarro se percibía desde la entrada al edificio, sentía miedo de enfrentarse a la realidad, de permanecer allí. Mientras observaba a un hombre frente a ella que se encontraba detrás de un escritorio de metal color gris; el hombre portaba lentes y una pluma que deslizaba sobre una libreta roja y grande.

Lo que ella no sabía es que se encontraba en un grupo de ayuda mutua. “Los grupos de ayuda mutua han sido interpretados como una respuesta a la desintegración de los sistemas tradicionales de apoyo informal, como la familia y la comunidad local, así como las carencias en los servicios y las crisis en las instituciones formales, incluyendo las religiosas. La ayuda mutua ha venido a ocupar en gran medida el papel que tradicionalmente jugaban los médicos, psiquiatras y sacerdotes.”²⁰

El hombre sentado detrás del escritorio le preguntó: “¿por qué estás aquí?”. Pasmada totalmente, permaneció callada. Un escalofrío recorría todo su cuerpo, sentía la necesidad de llorar y expresar que no sabía cómo comenzar, los prejuicios, la vergüenza y el dolor no le permitían pedir ayuda. El hombre tomó sus datos, (nombre y edad) y los anotó en la libreta grande y roja, le recomendó regresar a su asiento y poner su mente alerta y receptiva.

El compartir las experiencias de vida con las demás personas es una dinámica donde la comunicación alcanza un entendimiento tan profundo y sensible que logra una conexión entre emisor y receptor. Para lograr esta dinámica en Desiré,

²⁰ Haydée Rosovsky, *Alcohólicos Anónimos en México: fragmentación y fortalezas*, Desacatos. Revista de Antropología Social. Enero – Abril 2009 ISSN 1405-9274 NO. 29, p 14

era necesaria su permanencia en un grupo de ayuda mutua para comenzar con su proceso de recuperación.

Al caminar por las avenidas y calles de la Delegación Azcapotzalco, algo extraño sucedía en mí. Fijé la atención en las paredes y bardas de algunas casas y predios que estaban pintadas con anuncios de AA. Trataba de recordar si anteriormente ya estaban allí o si recientemente los habían pintado.

Recuerdo que una de esas bardas pertenecía a un predio ubicado en la esquina de la calle Esperanza, la cual decía: “Grupo Jóvenes Providencia Alcohólicos Anónimos 24 horas”. Todo el día me la pasé pensando que anteriormente no me había dado la oportunidad de caminar y observar algún fenómeno social en el entorno inmediato.

Por esos días, mi mente estaba alerta y encontré sobre Avenida Tezozomoc, casi esquina con Camino a Nextengo, en Azcapotzalco, una pared pintada que decía: “Sufres de miedo, ansiedad, depresión, insomnio o algo que no sabes qué es, NA puede ayudarte.”

Desiré decidió iniciar el proceso, durante 150 minutos, escuchó a dos hombres que coordinaban la Junta de Preparación²¹. Con temor de hablar, ella permanecía en esa silla y a su costado Arturo, quien estaba en silencio. Comenzaron a llegar jóvenes, para ser exactos una mujer y cinco hombres más.

En la presentación de los coordinadores, ella imaginaba que tendría que hacerlo como ellos: “Compañeros, buenas noches, mi nombre es Guillermo y soy alcohólico”, continuó el siguiente individuo “soy Armando y soy alcohólico. Ella se resistía a pensar que podría ser alcohólica.

²¹ Mario G. *op. cit.* p. 7.

“Los grupos de ayuda mutua constituyen un fenómeno de importancia creciente desde mediados del siglo XX, sobre todo en sociedades occidentales. Existen organizaciones de estos grupos la –la mayoría derivadas de o inspiradas en el Programa de Alcohólicos Anónimos– que atienden una enorme variedad de problemas o situaciones humanas: hay grupos para los que beben, fuman, usan drogas, juegan o practican el sexo compulsivamente; para los que comen demasiado o no comen, para los que dependen emocionalmente de otras personas, para los que sufren diabetes, esquizofrenia o SIDA, entre muchos otros.”²²

Aún se cree que sólo el alcoholismo y la drogadicción son enfermedades que se tratan en los grupos de AA, sin embargo hay una apertura en los grupos de ayuda mutua, ya que también trabajan con mujeres y hombres que sufren descontrol de las emociones, enfermedad que padece la persona que reacciona en las situaciones de la vida de acuerdo con impulsos nerviosos, emocionales, sentimentales en vez de conforme a la razón.²³

Los grupos, donde a través de compartir experiencias, de la confesión, de la catarsis y el apadrinamiento, constituyen hoy en día un medio de comunicación para las relaciones entre personas que padecen un mal en común.

La comunicación dentro de un grupo social se refiere a la interacción entre los integrantes de una parte específica de un todo; es decir, los grupos de ayuda mutua funcionan como un medio de comunicación.

Se dice que los grupos son consecuencia de la necesidad humana de relacionar su conducta individual con los demás para el cumplimiento de fines en común.²⁴ En AA el objetivo primordial de los integrantes es mantenerse sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad, por lo tanto, los individuos, al

²² Haydée Rosovsky, *op. cit.* p. 14.

²³ R. Pfau, *Sano juicio, op. cit.* p. 1.

²⁴ Gallardo Cano, *op. cit.* p.71.

convivir dentro de un grupo, hacen uso de este medio para compartir y recibir experiencias de vida.

Durante la junta de preparación, una mujer de aproximadamente 36 años, con caderas anchas, de piel blanca y cabello en tono rojo, se acercó a Desiré y le ofreció amablemente una taza de café, al tiempo que un joven alto, robusto, de tez morena colocaba un cenicero sobre el banco que se hallaba a un costado de la silla donde ella estaba sentada.

A pesar de sus nervios, notaba como pequeños grupos de hombres y mujeres entraban y salían de la sala de reunión. Primero un bloque de personas se encontraba en el salón, permanecía sentado al final, como custodiando ese lugar. Luego rolaba el turno con otro grupo de individuos que tomaba asiento mientras el otro salía del salón. Al parecer intercambiaban actividades.

Desiré se preguntaba qué ocurría, mientras perdía y prestaba atención, una y otra vez, a las palabras y la historia de vida de ambos hombres que se hallaban del otro lado del escritorio.

La existencia de los Grupos de 4° y 5° paso en la sociedad ya no es novedad, puesto que hoy en día hay diferentes grupos de ayuda mutua que se rigen bajo el Programa de Recuperación de Alcohólicos Anónimos, como: Grupos Tradicionalistas, Grupos 24 Horas, Grupos Alanon, Neuróticos Anónimos, Comedores Compulsivos, Relaciones Destructivas, Narcóticos Anónimos y Drogadictos Anónimos, entre otros.

El Programa de Recuperación de Alcohólicos Anónimos, "...aparece como una ayuda desinteresada y fraternal que mediante su terapia induce una profunda transformación en el enfermo alcohólico, detiene su proceso de autodestrucción, le da los

medios para liberarse del sufrimiento que experimenta y le proporciona los cimientos de una nueva vida plena de salud”.²⁵

Entender que una persona no alcohólica permanezca en un grupo aparentemente exclusivo para aquellas que ingieren alcohol, fue un obstáculo para la interrelación de Desiré con los demás. Sin embargo, practicar por lo menos los primeros Pasos de su Programa de Recuperación, la mantuvo dentro de él.

Justamente la visión de Mario G., respecto a lo que Bill W. cofundador de AA “...comenta en el Prólogo de Doce Pasos y Doce Tradiciones, que muchas personas no alcohólicas dicen que como consecuencia de practicar los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos han podido enfrentarse a las dificultades de la vida...”²⁶, lo impulsó a la creación de un grupo donde se le brinda ayuda no sólo a las personas que ingieren excesivamente alcohol o consumen drogas, sino también a las que no presentan ninguna de las adicciones anteriores.

Los Doce Pasos de AA son un conjunto de principios de naturaleza espiritual que, si se adoptan como forma de vida, pueden liberar al enfermo de la obsesión de beber y transformarlo en un ser íntegro, útil y feliz.

Las Doce Tradiciones de AA se aplican a la vida de la comunidad en sí misma, resumen los medios por los que AA mantiene su unidad y se relacionan con el mundo a su alrededor, la forma en que vive y se desarrolla.

Doce pasos

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

2. Llegamos a creer que un Poder Superior a

Doce tradiciones

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de AA.

2. Para el propósito de nuestro grupo, sólo existe

²⁵ Alcohólicos Anónimos, *Alcohólicos Anónimos en México*, México, Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A.C, 2010, 2ª edición 1ª reimpresión, pág. V.

²⁶ Mario G, *op. cit.* p. 5.

- nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implica perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos inmediatamente.
- una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se expresa en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza.
3. El único requisito para ser miembro de AA es querer dejar de beber.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos de AA o a AA considerado como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.
6. Un grupo de AA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de AA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Todo grupo de AA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. AA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. AA como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquéllos a quienes sirvan.
10. AA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.

12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

Fuente: Alcohólicos Anónimos, *Doce pasos y Doce tradiciones*, México, Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A.C., 2012, 11ª edición 28ª reimpresión, pp. 5-16.

2.1 Una parte de un todo.

El Grupo Azcapotzalco de 4° y 5° Paso fue creado en el año 2001, por un conjunto de personas en busca de recuperación, víctimas del alcoholismo y la drogadicción. Se ubica al norte de la Ciudad de México, en la calle de Camino Nextengo número 312, colonia San Miguel Amantla en la Delegación Azcapotzalco. Se trata de un grupo de ayuda mutua que se rige por el Programa de Recuperación Doce Pasos y Doce Tradiciones de AA.

Al caminar sobre la banqueta, a unos cuantos metros antes de llegar al grupo, se respiraba el olor fuerte y penetrante del cigarrillo. Al mismo tiempo la temperatura y el ruido del agua hirviendo de las cafeteras te cobijaban con su calor y sus sonidos burbujeantes, parecía que daban la bienvenida. Después de cruzar el portón, dos pasos fueron suficientes, para percibir la atmósfera de esperanza y fortaleza que impulsa a seguir adelante, pese a las adicciones que se padecen.

Es un inmueble rentado, de una casa que se ha adecuado poco a poco a las necesidades de los miembros. Cuenta con los servicios básicos de la vida cotidiana como agua, luz y gas.

Hay cuatro salas de recuperación, la principal es la que se observa inmediatamente al entrar, al fondo están colgadas en la pared las fotografías de los cofundadores de AA, Bill W. y el doctor Bob, Los Doce Pasos y Las Doce Tradiciones; enmarcadas a sus costados, en el centro se puede leer la Oración a la Serenidad y en las paredes laterales la Oración de la Responsabilidad y del Servicio.

El escritorio está cubierto por un mantel color azul con el logotipo de AA, empolvado y con algunas líneas se marcan en él. Encima se observan algunos folletos de AA, una campana que da inicio y fin a las juntas cuando se timbra y un canasto tejido color azul.

Las sillas se colocan en filas y entre ellas hay bancos, donde se colocan las tazas con café y los ceniceros, como si se tratara de mesas de centro.

La integración de personas que no consumen alcohol es un factor que da fortaleza a su existencia, pues mujeres y hombres que no son víctimas de esa enfermedad psicosomática, que se caracteriza por una obsesión mental hacia las bebidas alcohólicas²⁷, forman parte de este grupo de ayuda mutua.

Permanecer en este lugar y escuchar a los coordinadores compartir sus experiencias de vida, minuto a minuto, parecía una dosis de tranquilizante para ella. A su llegada en esa primera junta de preparación, el aspecto físico del lugar, donde observó las siglas AA, le provocó miedo, sin embargo, al transcurrir los minutos, sintió el cobijo de sus compañeros.

Se sentía parte de algo, se identificaba con esos dos individuos que leían y compartían situaciones y problemáticas de la vida. Por fin sabía que estaba en un lugar donde existían personas como ella.

²⁷ S/autor, *Nueva versión de la tabla de la Alcoholomania*, s/editor, s/lugar de edición, p. 2.

AA es un programa espiritual. “Un miembro de AA necesita más que capacidad física; necesita usar todas las facultades que tiene como ser humano para oír el mensaje, para meditarlo, para revisar la realidades del pasado, para darse cuenta, para admitir, para aceptar. Estos procesos son actividades de la mente, que es parte del espíritu”.²⁸

Para entrar a un programa espiritual, es necesario poner la mente alerta y receptiva. “Toda interrelación entre los seres humanos se inicia cuando uno comunica y otro atiende. Uno habla y otro escucha.”²⁹

Encontrarse consigo misma, aprender a través de un programa espiritual ¿quién es? ¿de dónde viene? y ¿hacia dónde va?, implicaba hacer un minucioso inventario de su vida y admitir ante un poder superior y ante otro ser humano, el resultado del mismo. AA a este proceso lo llama ‘La Experiencia Espiritual’.

El cuarto paso indica que “sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos”. Este paso constituye un esfuerzo para descubrir nuestras debilidades. El Cuarto Paso es el comienzo de una costumbre para toda la vida.

El quinto paso “admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos”. Es necesario para la sobriedad y tranquilidad de espíritu. A través de la confesión, se libera del aislamiento, se recibe y concede el perdón, además de adquirir la humildad y conseguir una visión sincera y realista de nosotros mismos.

El cuarto paso es la comunicación con uno mismo, es íntima y está sujeta a nuestra perspectiva, mientras que el quinto paso es la confesión, la comunicación frente a frente.

²⁸ Alcohólicos Anónimos, *Llegamos a creer*, México, Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A.C., 2012, 19ª edición, p. 8.

²⁹ Salmurri, Ferran, *op. cit.* p. 128.

La integración de Desiré al grupo Azcapotzalco comienza al hacer un autodiagnóstico de su vida, puesto que el inventario realizado con honestidad y posteriormente su confesión a un poder superior y a otra persona, forma parte de procesos comunicativos, dentro y fuera del ser humano.

En repetidas ocasiones, los coordinadores³⁰ mencionaban “pongan la mente alerta y receptiva”. Mientras tanto, Desiré decidió asistir a las siete juntas de preparación, durante las cuales sólo se dedicó a escuchar con atención a los expositores, situación que despertó momentos de la infancia que jamás le hubiera gustado recordar, pues los creía dormidos y perdidos en el fondo de su corazón.

Las lágrimas humedecían sus mejillas, descendiendo abundantemente mientras se sumergía en una atmósfera de reflexión. Cada junta representaba el deseo de expulsar todo lo que había guardado durante años, la necesidad de ya no sólo interactuar con su interior, de no ocultar ante los demás su malestar o de actuar ante ellos de una forma y pensar en realidad de otra.

Ni hablar con ella misma a través de sus pensamientos, ni al relacionarse con otra persona frente a frente, había dado resultado para expulsar lo negativo que poseía su ser.

Poco a poco, fue comprendiendo que la experiencia compartida de los coordinadores, despertaba en ella recuerdos de su infancia y al mismo tiempo le daba seguridad para seguir y culminar el trabajo que había iniciado.

Este proceso va más allá de una junta de inducción para realizar una actividad. Se trata de una interacción donde uno habla y el otro escucha, es el comienzo de la integración de un individuo a un sistema social, a un conjunto de personas con las

³⁰ El coordinador es el principal servidor para determinada actividad, en esta ocasión son los encargados de preparar a los nuevos integrantes para realizar su experiencia espiritual. Alcohólicos Anónimos, *El Grupo AA*, Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, AC, 26ª. Edición, p. 29.

cuales posee algo en común, a no estar sola o frente a alguien más, es buscar ayuda, es comenzar a vivir dentro de un grupo.

Se le llama grupo a un conjunto de diversidad humana, concentrado en un espacio por alguna necesidad en común. En términos de comunicación, se denomina agrupación, complejo o formación social.

Por naturaleza, un grupo es un sistema social complejo, debido a la variedad de individuos que se unen en la búsqueda del cumplimiento de un determinado objetivo, meta o fin, caracterizados cada uno por usos y costumbres, idiomas y formas de vida que al entrar en contacto, la interacción representa infinidad de resultados.

“Tradicionalmente, cada vez que dos o más alcohólicos se reúnen para buscar sobriedad, pueden considerarse a sí mismos un grupo de Alcohólicos Anónimos...”³¹. La creación del Grupo Azcapotzalco de 4º y 5º Paso surgió de la necesidad de sus fundadores por mantenerse sobrios y ayudar a otros a lograrlo.

Mantenerse sobrio implica más que dejar de beber. Es intentar una y otra vez cambiar juicios y actitudes que obstruyen al relacionarnos con el entorno de manera adecuada.

Las reuniones entre dos o más alcohólicos obligan a organizarse para establecer cierta interrelación y obtener un estado ponderado. La autoridad en el Grupo Azcapotzalco no existe como tal, no es como se concibe, —individuos que gobiernan a otros—. Para mantenerse sobrios, es necesario organizarse, crear juntas, comités de servicios o elegir a los encargados de ciertas actividades para alcanzar su objetivo.

³¹ Alcohólicos Anónimos, *El Grupo AA*, op. cit. p. 7

Los servicios, los comités y las juntas son los medios de comunicación dentro del Grupo Azcapotzalco. Algunos de los servicios son: guía o coordinador del grupo, tesorería, cafetería, literatura, tienda y limpieza son servicios que mantienen el estado de ánimo activo y la mente ocupada.

Los individuos se asocian, interrelacionan sus conductas y las organizan³². A través de esa relación, se dan los roles dentro de un conjunto de dos o más personas que persiguen un mismo fin.

Desiré percibía que los individuos realizaban ciertas actividades, como servir café, colocar los ceniceros en los bancos y acompañar a las personas que llegaban con la necesidad de ayuda. Estos servicios forman parte del proceso de comunicación.

El "rol es el nombre que se le da a un conjunto de conductas y a una determinada posición dentro de un sistema social"³³

Para que un sistema social funcione —como una parte de un todo, unida por un fin en común—, es necesario que sus componentes trabajen de forma conjunta para mantenerse; es decir, llevar a cabo un rol, una actividad o como se conoce en AA un 'servicio', contribuye a su existencia, mantenimiento y sobrevivencia.

La conciencia del grupo es la voz y voto de la mayoría de los compañeros. Es quien decide y nombra los servicios que realizará cada integrante, a través de una reunión entre ellos, a la cual denomina Junta de Servicio.

2.2 Los Servicios son roles.

2.2.1 Guía de un grupo.

³² Alejandro Gallardo Cano, *op. cit.*, p. 58.

³³ David K. Berlo, *El proceso de la comunicación. Introducción a la teoría y a la práctica*. Traducción de Silvia Gonzalez Roura y Giovanna Winckhler. Buenos Aires, El Ateneo Pedro García, S.A., Sexta Reimpresión, 1975. p. 104.

El guía del grupo es el compañero que cuenta con amplio criterio en todos los aspectos, tiene conciencia de la magnitud de su enfermedad y hace uso de todas las cualidades como obediencia, honestidad, honradez, responsabilidad y don de convencimiento, ya que tendrá que tomar decisiones de las cuales depende el bienestar y crecimiento del grupo.

En el Grupo Azcapotzalco no hay autoridad, es necesario organizarse en comités, mesas directivas o elegir a un representante que está sujeto a las decisiones de la conciencia.

Diez de septiembre de 2012. Se encontraban reunidos para organizar la noche mexicana y uno de los dos padrinos, quien se encontraba sentado del otro lado del escritorio, tenía cabello blanco, su rostro lleno de arrugas y una voz fuerte, parecía que los regañaba. Su mirada causaba miedo, a pesar de que la conciencia era la que tomaba las decisiones, Desiré sentía una subordinación hacia él.

De alguna manera, le recordaba a su papá. Físicamente no, pero si en la forma de actuar y de hablar. Ella siempre le tuvo ciertas reservas a su padre, existía una enorme barrera entre ambos y parecía que se manifestaba un 'resorte oculto'.³⁴

Enseguida, le preguntó a la compañera que estaba sentada a su lado izquierdo, —una mujer joven compleción media y simpática— la mayoría de veces se notaba alegre y contenta, por ello no dudó y en voz baja le cuestionó:

“ese que está hablando, ¿es el presidente del grupo?”

La chica respondió que no moviendo la cabeza. Tuvo que terminar la junta para que la compañera se acercara a Desiré para informarle que no había presidente que sólo existía un guía, pero que no era una autoridad, sino un ejemplo de vida y

³⁴ Resorte oculto es a lo que AA llama los resentimientos, conductas, malestares o situaciones que no han logrado trascender, debido a que son ocultados por la existencia de una supuesta sanidad o por no haber causado conflicto emocional alguno. Anotaciones, Junta de Estudio, Jueves 4 de Octubre 2012, 20:00 horas, Grupo Azcapotzalco de 4º y 5º Paso.

él, junto con los miembros, tomaba las decisiones necesarias para el progreso del grupo.

2.2.2 Tesorería General.

La tesorera general es la encargada de motivar a los compañeros para cumplir con la séptima tradición de AA: “todo grupo de AA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera”³⁵

La duda atacó a Desiré, al depositar unas monedas en un canasto tejido color azul que se encontraba encima del escritorio. ¿a dónde iba ese dinero?, ¿qué hacían con él?, ¿por qué pedían dinero?. Temía buscar la respuesta con sus compañeros. Comenzaba a integrarse y su propia filosofía de vida, autosuficiente y soberbia, no le permitía ser humilde para acercarse a pedir información.

Depositaba dinero en el canasto, por seguir las tradiciones del Grupo Azcapotzalco, pero no sabía con qué finalidad.

El servidor de la tesorería general, recolecta diariamente la llamada ‘séptima’³⁶ (que se refiere a la séptima tradición) en cada una de las salas de recuperación, que se depositan al finalizar cada junta, con el objetivo de recaudar fondos para apoyar los servicios restantes como la compra de café, azúcar té, jabón líquido y en polvo, escobas, jaladores y jergas.

2.2.3 Renta.

³⁵ Alcohólicos Anónimos, *Doce pasos y Doce tradiciones*, México, Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A.C., 2012, 11ª edición 28ª reimpresión, p. 13

³⁶ La séptima tradición indica que todo grupo de AA debe mantenerse con sus propias contribuciones, negándose a recibir del exterior, con la finalidad de aprender e intentar ser responsables del espacio y servicios necesarios para su existencia y de este modo poder contribuir en el hogar sin excusa alguna. (Anotaciones, Junta de Servicio, Miércoles 15 de Agosto 2012, 20:00 horas, Grupo Azcapotzalco de 4º y 5º Paso)

El grupo Azcapotzalco se reúne en una casa con cuatro salas de estudio, tres sanitarios, cuarto de servicio, cocina, jardín y una bodega, espacios que se han adecuado a las necesidades de sus miembros.

Dicho inmueble es rentado por los AA. La renta corre por cuenta de todos, mediante las aportaciones económicas mensuales que proporcionan, de acuerdo a sus posibilidades.

El servidor de la renta recolecta las aportaciones y es el encargado de todo trámite a tratar con el titular del inmueble.

El hecho de aportar una cantidad para la renta, causó molestia en Desiré, pues al desconocer las tradiciones del grupo, su avaricia se manifestó. Pensaba en todo lo que dejaría de comprarse con esa cantidad que aportaría en la agrupación.

2.2.4 Literatura.

Los colores escandalosos de aquellos folletos y libros que se encontraban ordenados dentro de la vitrina localizada en la pared, frente a la entrada de la puerta principal del grupo, llamó su atención. Los nombres de cada libro se mostraban a su mirada y con curiosidad por saber qué tanto había allí, se acercó.

Mientras veía las portadas, colores y nombres de cada folleto y libro una voz masculina le dijo: “esa es la literatura de AA”. Se trataba de un hombre de estatura baja, moreno y con un gran bigote, que cruzaba la puerta que Desiré había dejado atrás segundos antes.

El hombre se acercó a ella y se presentó al tiempo que abría la vitrina y le mostraba un folleto con una pasta blanca y hojas verdes por todos lados, el cual llevaba por nombre Hojas Sueltas.

El servidor de literatura del Grupo Azcapotzalco es el responsable de promover y difundir dentro del grupo toda la literatura de AA. Cuenta con un espacio dentro del inmueble; se trata de una vitrina que se abastece de libros, folletos y revistas de AA, de acuerdo a la necesidad del grupo.



Fotografía 1 Viridiana Pérez

La promoción y difusión de la literatura se realiza a través de anuncios colocados cerca de la vitrina, para informar la existencia de nuevo material. Algunos padrinos recomiendan a sus ahijados los libros adecuados para apoyarse y trabajar la situación, dificultad o circunstancia que estén viviendo.

Los folletos están a la venta a precios accesibles, pero si no se tiene la cantidad total a pagar es posible hacerlo en partes, le comentó el encargado de literatura a Desiré, o puedes apadrinarte para saber qué puedes leer.

El servicio requiere de estudio, conocimiento y práctica del programa, pues se trata de manejar ingresos, egresos y la existencia de libros. Es un servicio que ayuda a practicar la honestidad con uno mismo y con lo demás. Se aprende a ser humilde en la forma de cobrar a los deudores a ser tolerante y comprensivo cuando un compañero no tiene la solvencia económica para saldar la deuda.³⁷

³⁷ Anotaciones, Junta de Servicio, Miércoles 18 de Julio 2012, 20:00 horas, Grupo Azcapotzalco de 4º y 5º Paso.

Los ingresos que se obtienen de este servicio son para reabastecer el volumen de folletos y, en caso necesario, para apoyar a la renta del inmueble o cualquier servicio que necesite de aportación económica.

2.2.5 Tienda.

Agua natural, refrescos, botanas y golosinas a menudo se le antojaban a Desiré. Antes de llegar a su Junta de Seguimiento, pasaba a la tienda ubicada fuera del grupo. En el establecimiento, una señora de cabello rizado, rubio atendía a menudo con mal humor y su tono de voz muchas veces se tornaba a gritos.

En varias ocasiones, Desiré llegaba ansiosa y enojada, pues aún poseía un descontrol emocional. Justo al comprar en la tienda su dotación de antojitos, la señora, como de costumbre la atendía de malas y cuando dos personas en mal estado emotivo chocan, generalmente culmina en una discusión.

Para evitar ese tipo de situaciones, Desiré decidió preguntarle a un compañero la ubicación de otra tienda. Él le comentó que el grupo tenía una pequeña tienda.

Ambos se dirigieron hacia la tienda. De un lado observó una pequeña vitrina sobre un refrigerador en la cocina. Había variedad de dulces, cigarros y en un refrigerador más pequeño frente a la vitrina había refresco y agua natural.

No le parecía la idea de comprar en la tienda del grupo, pues creía que no siempre se le antojaría el surtido de productos que tenían allí, en comparación de una tienda grande. Al día siguiente de la Junta, decidió comprar en el grupo.

El servidor de la tienda es el responsable de abastecer con mercancía que considere viables de consumo por la membresía. Así mismo se encarga de los ingresos y egresos que resulten de ella.



Fotografía 2 Viridiana Pérez

En su reporte da cuentas de todos y cada uno de los movimientos, inventarios y saldos de la venta de productos. El servidor de la tienda practica la honestidad, la tolerancia y frustración que se genera cuando los deudores no cumplen a tiempo con su pago.

A través de este servicio, el responsable del mismo puede darse cuenta de que se tienen deudas por diversas situaciones y a quienes se les cobra se les genera un malestar³⁸. De esta manera se trabaja la comprensión entre los miembros del grupo.

Los egresos de este servicio se destinan generalmente a la renta del inmueble y a su inversión para abastecer de nueva cuenta la tienda.

³⁸ Anotaciones, Junta de Servicio, Miércoles 18 de Julio 2012, 20:00 horas, Grupo Azcapotzalco de 4º y 5º Paso.

2.2.6 Café, té y azúcar.

A pesar de haber observado en las juntas de preparación que una mujer brindaba el servicio de café y té, el primer día que asistió después de la experiencia espiritual, se levantó para ir a la cocina y prepararse un té.

En las cafeteras estaba un hombre que usaba lentes, tenía el cabello corto y se veía como de unos 40 años de edad. Desiré le preguntó que si podía prepararse un té. Él le respondió que sí.

Durante la preparación del té, ella lo interrogó:

–“¿Cada quien se prepara su café?”–

El hombre esbozó una sonrisa y le contestó:

–“No, hay un encargado de servir café y té”–

Desiré le volvió a preguntar:

–“Entonces, ¿por qué permite que prepare un té?”–

“Bueno, no lo podemos prohibir. Ustedes pueden prepararse su café o té si así lo desean. Sin embargo, es necesario para el servidor atender a su prójimo, sólo así va aprendiendo y preparándose para atender a su familia en casa, con amabilidad, respeto y tolerancia”, le respondió el compañero.

La tesorería general del grupo es quien abastece café, té y azúcar. El encargado de este servicio es el responsable de servir café o té durante toda la junta y para todos los compañeros.

El desarrollo de este servicio proporciona un aprendizaje para llevarlo a casa. A medida que aprendes a servir con amor, con tolerancia y respeto a tus compañeros, en casa realizarás lo mismo, si así lo deseas.³⁹



Fotografía 3 Viridiana Pérez

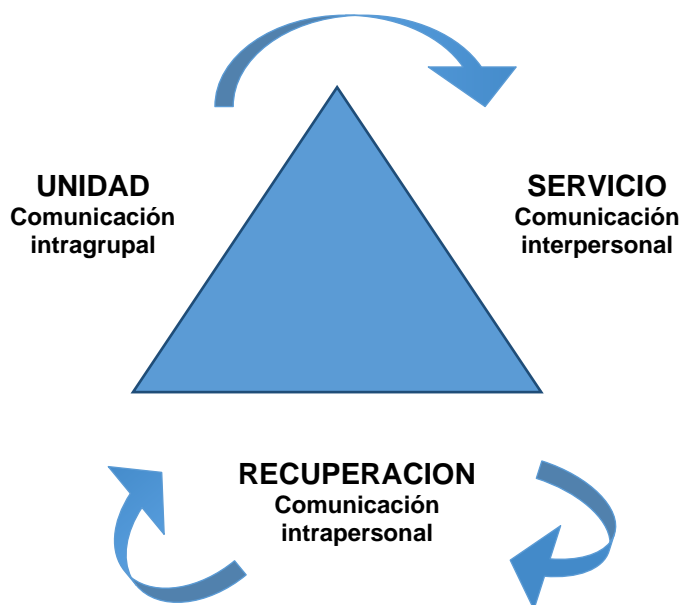
Es un servicio que despoja del orgullo para adquirir humildad ante el prójimo y aprender a dar a los demás, más que recibir.

Los servicios en AA son medios y formas que utilizan sus miembros para su recuperación y así ayudar a otros; esto se logra gracias a los tres legados de AA.

Los tres legados son las herencias principales de los veinte años de AA, los cuales son: **Recuperación**, **Unidad** y **Servicio**. En el primero nos recuperamos del

³⁹ Anotaciones, Junta de Servicio, Miércoles 18 de Julio 2012, 20:00 horas, Grupo Azcapotzalco de 4º y 5º Paso.

alcoholismo, en el segundo permanecemos juntos en la unidad y el tercero nuestra sociedad funciona y sirve a su propósito fundamental: llevar el mensaje a todos aquellos que lo necesitan y lo desean.



Anotaciones, Junta de Servicio, Miércoles 15 de Agosto 2012, 20:00 horas, Grupo Azcapotzalco de 4º y 5º Paso (Interpretación personal)

A través de los servicios, se genera un ciclo de comunicación en el individuo que milita en el Grupo Azcapotzalco, primero es un triángulo que describe de alguna manera la forma de integración y cumplimiento de roles dentro de una agrupación.

La Recuperación es la comunicación íntima, (comunicación intrapersonal). El enfermo emocional sabe que para su propia recuperación debe hacer la Unidad (comunicación intragrupal), con sus compañeros, escuchar y ser escuchado en las experiencias de vida y al mismo tiempo servir (comunicación interpersonal) y cumplir con roles que se establecen para integrarse.

Es un círculo de comunicación donde la recuperación depende del servicio que se ofrece a un semejante; la unidad depende de la recuperación que vaya obteniendo y el servicio, de la unidad que el miembro esté dispuesto a ejercer.

Los tres legados de AA, estudiados a través de las teorías de la comunicación que Alejandro Gallardo Cano, (como eje de estudio de esta investigación), ofrece en su obra *Curso de Teorías de la Comunicación*, ya citada en varias ocasiones demuestra la forma de vida de los grupos de ayuda mutua los cuales se rigen bajo los principios y un programa de recuperación de AA.

2.2.7 Formando parte.

Se dice que el único requisito para ser miembro de AA es el deseo de dejar la bebida, sin embargo, no debe olvidarse que muchas personas no alcohólicas dicen que como consecuencia de practicar los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos han podido enfrentarse a las dificultades de la vida.

Por ello, diversos grupos de ayuda mutua se rigen con el Programa de Recuperación de AA. Esta es la forma de trabajar del Grupo Azcapotzalco de 4º y 5º Paso, conformado por hombres y mujeres que se declaran alcohólicos, drogadictos o neuróticos.

Una persona neurótica es aquella que reacciona de manera impulsiva ante las situaciones externas a ella, desencadenando en su interior una serie de emociones que la llevan a comportamientos y conductas que dañan a seres queridos y a ella misma.

Existen tres emociones básicas con las cuales se trabaja en el Grupo Azcapotzalco.

IRA	MIEDO	DEPRESIÓN
Coraje	Ansiedad	Tristeza
Asco	Duda	Pesimismo
Amargura	Timidez	Apatía
Repulsión	Indecisión	Fatiga
Malicia	Superstición	Hipocondría
Gritería	Ensimismamiento	Pérdida de la productividad
Resentimiento	Soledad	Irritabilidad
Intolerancia	Hiperagresividad	Ensimismamiento
Tiranía	Preocupación	Conmiseración
Crítica	Cobardía	Frustración
Venganza	Recelo	Sentimiento de culpa
Odio	Vacilación	Desinterés
Disensiones	Arrogancia	
Celotipia	Angustia	
Agresión	Inquietud	
Habladuría	Complejos	
Sarcasmo	Desesperación	
Implacabilidad	Dependencia	
Revanchismo		

Anotaciones, Junta de Estudio, Jueves 28 de Junio 2012, 20:00 horas, Grupo Azcapotzalco de 4º y 5º Paso.

El deseo de dejar de beber es sinónimo, en este caso de controlar la neurosis que se posee, significa mantenerse sobrio en emociones, cambiar juicios y actitudes que han gobernado la forma de vivir, mismas que han llevado a la intranquilidad.

Vivir en neurosis significa vivir en estados anímicos variables, cambiantes y repetitivos durante minutos, es un círculo vicioso que uno mismo va creando (Imagen 1).

Toda persona que sufre y lo sabe, es aquella que puede integrarse, si así lo desea, a un grupo de ayuda mutua. En este caso el grupo Azcapotzalco inicia este proceso de recuperación con el 4 y 5 Paso de su programa de 12 pasos, con la finalidad de descubrir las emociones que han dominado al recién llegado, que es la persona que comienza su caminar en AA.

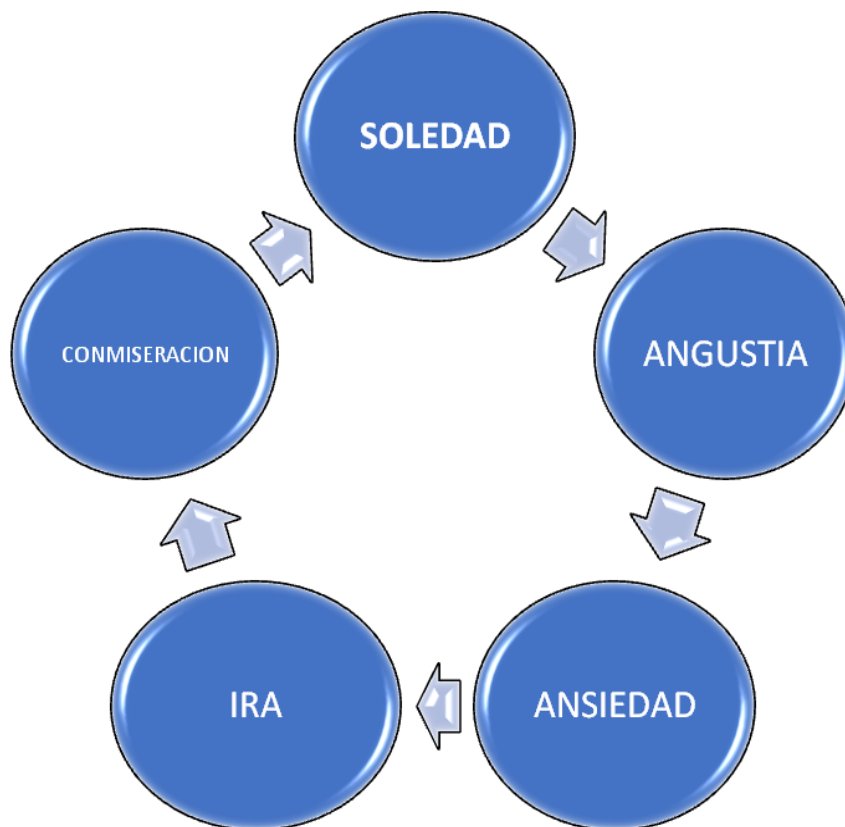


Imagen 1. Anotaciones Junta de Estudio, lunes 2 de julio de 2012, 20:00 horas, Grupo Azcapotzalco de 4º y 5º Paso. (Interpretación personal)

Pese a su inseguridad al integrarse en la cadena de oración⁴⁰, Desiré lo logró. Las manos le sudaban y estaban frías, tenía miedo de orar por los demás puesto que después de cumplir con un sacramento –primera comunión– olvidó que creía en un poder superior a ella y no se sentía digna de estar en esa cadena de oración.

De regreso a casa, se sentía tranquila y le comentaba a Arturo que después de varios meses y años, por fin había encontrado un lugar donde su historia de vida era similar a la de alguien. Esa noche pudo dormir profundamente.

A la mañana siguiente, lo primero que se le ocurrió fue buscar a Arturo para agradecerle y compartir el gusto que tenía porque él la había invitado a un lugar donde podían ayudarla. Le informó que estaba decidida a asistir a la experiencia espiritual.

Hablar de una experiencia espiritual es aceptar que se es impotente ante la neurosis y es necesaria la ayuda de alguien más, por ello es que el programa de AA está enfocado en la búsqueda de socorro de un ser superior a ellos.

El Programa de Recuperación es espiritual, en la práctica de los Doce Pasos sugeridos, se ofrece alcanzar una vida útil y feliz. Se invita a los recién llegados a hacer un inventario de su vida y realizar el Cuarto y Quinto Paso del Programa de Alcohólicos Anónimos.

El objetivo de las siete juntas de preparación para realizar el Cuarto y Quinto Paso, es el de meditar y entender las consecuencias que se viven, por las decisiones que se toman en la vida.

⁴⁰ Una cadena de oración implica tomarse de las manos en un círculo, intercalarse hombres con mujeres, cerrar los ojos y enseguida hacer tres respiraciones profundas para relajarse y pedir en una oración a un poder superior, como cada quien lo conciba, por la humanidad, por los matrimonios, por los hospitalizados. Su significado radica en el hecho de trabajar con el Programa Espiritual.

En cada junta, los coordinadores se apoyan en la literatura de AA, y al mismo tiempo comparten su experiencia de vida, antes, durante y después de hacer el inventario de vida,

El punto central es compartir la impotencia que se tenía ante la neurosis y por experiencia vivida, se recomienda buscar ayuda de un poder superior a uno mismo. “Llegamos al convencimiento de que un poder superior, podría devolvernos el sano juicio.”⁴¹

Sano juicio es actuar de manera serena ante las circunstancias, pese a su gravedad, además de enfrentar las problemáticas, situaciones y toma de decisiones de manera positiva, sin embargo, la idea de AA no es evangelizar o reclutar miembros, se dice que miles de hombres y mujeres con experiencias de vida similares declararon que empezaron a creer en un Poder Superior a ellos mismos, a tener cierta actitud hacia ese poder y obtuvieron un cambio revolucionario en su manera de pensar y vivir.

Para cualquier recién llegado, como para Desiré, esto resulta confuso, puesto que hablar de una vida espiritual se confunde con hablar de religión. De hecho en el libro azul de AA se sugiere creer en algo superior, es posible creer en el mismo grupo de ayuda mutua, en el universo, o en lo que crea conveniente.

Desiré llevaba un *pans* color azul. Se veía fresca, decidida a llegar a su destino. Caminaba de prisa por la calle lateral a los edificios que conectaban a la avenida principal, mientras cargaba una maleta rosa que parecía no estorbar su andar. Se dirigía a una cita. Desde la mañana al despertar notó que tenía miedo de culminar algo que semanas atrás había comenzado, sin embargo estaba en camino.

En el trayecto, observó a los niños caminar sobre las banquetas, cargando sus mochilas y comiendo paletas de hielo sabor limón con ‘chamoy’, fue inevitable

⁴¹ Véase *Los doce pasos*, op. cit. p. 7.

trasladarse al pasado, ¡cómo olvidar que a diario a la hora de la salida, ella corría a comprar al puesto de la esquina una paleta de hielo y pedía que le agregaran 'chamoy'!

También veía a mujeres con bolsas de mandado, jóvenes en grupos aventándose por la avenida, y a hombres que salían del trabajo a comer. Observaba los momentos que componen al mundo segundo a segundo.

Al mismo tiempo, en su mente pasaba la idea de no llegar al destino, pues sabía que la cita era con ella misma, frente a frente. El hecho de realizar un inventario de vida, (donde se plasman las vivencias desde una temprana edad, generalmente implican sucesos negativos que marcaron su vida), le provocaba vergüenza, miedo, angustia y ansiedad, pues nunca había platicado con nadie de esos sucesos.

3. La interacción es recuperación.

“Se dice a menudo que los AA nos interesamos únicamente en el alcoholismo. Esto no es cierto. Tenemos que superar la bebida para seguir viviendo. Pero todo aquel que conozca de primera mano la personalidad alcohólica sabe que ningún verdadero borracho deja de beber completamente a no ser que experimente un profundo cambio de personalidad”.⁴²

Vivir a diario con la neurosis es justo el punto medular para la integración de un individuo a un grupo de ayuda mutua, donde la interacción comunicativa es el resultado de una necesidad social, física y espiritual.

El alcoholismo no sólo provoca consecuencias negativas, como la pérdida de un trabajo o de amistades, sino la imposibilidad de lograr sueños y metas, además de perder a la familia y enfrentar la soledad.

En el Grupo Azcapotzalco, hay integrantes que no son víctimas del alcoholismo o la drogadicción, son personas que poseen un cúmulo de emociones cambiantes y aparentemente difíciles de controlar.

Es un lugar donde se concentran individuos de ambos sexos, de diferentes clases sociales, ideología política y religiosa. Su razón de ser es la recuperación, no sólo en cuanto al alcohol o las drogas, sino al control y manejo de las emociones.

La integración de un nuevo miembro al Grupo Azcapotzalco (después de vivir la experiencia espiritual, a través de un inventario de vida, como lo dice el cuarto paso y de admitirlo ante otra persona como lo indica el quinto paso), es el seguimiento, en los pasos restantes del Programa de Recuperación.

⁴² Bill W, *Tal como lo ve Bill. La forma de vida de A.A.*, México, Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A.C., Selección de Escritos del cofundador de A.A., 2010, 25ª edición 21ª reimpresión, p. 7.

Después de realizar el cuarto y quinto paso de AA, Desiré decidió dar continuidad a su recuperación y derivado de su inventario, era necesario dar comienzo a una nueva forma de vida. La manera que ella encontró para hacerlo fue a través de la integración al grupo.

Desiré se dio cuenta de la necesidad que tenía de platicar con alguien, de unirse a un grupo que tiene como objetivo mantenerse sobrios de alcohol pero sobre todo neurosis.

3.1 Juntas de seguimiento.

Desiré asiste al grupo por lo menos dos veces a la semana a las juntas de seguimiento. En estas reuniones se da continuidad a los resultados del inventario, a través de los pasos restantes del Programa de Recuperación.

Hay un coordinador que se encarga de desglosar el paso en el que se encuentra Desiré. La dinámica a seguir es el estudio de uno mismo, a través de la lectura y de las experiencias del coordinador y de los compañeros de la junta. Al principio para Desiré resultaron reuniones que le brindaban tranquilidad, gozo y paz. La vida seguía y este proceso no se termina.

Después de cuatro semanas de haber realizado su inventario y de dar seguimiento, notó que nuevamente estaba cargada de emociones, de malestares que aquejaban su tranquilidad y comenzó a desesperarse.

En una junta, el coordinador comentaba que era un trabajo que implicaba tener buena voluntad para cambiar juicios y actitudes, conocerse a sí mismos y comenzar a definir las emociones que los atrapaban y, sobre todo los motivos que despertaban pensamientos y emociones sin control.

Se padece la enfermedad de las emociones y la única manera de contrarrestarla es pidiendo ayuda a un Poder Superior, debido a que esta enfermedad es progresiva, mortal e incurable.⁴³

Comprender que se trataba de una enfermedad emocional, no le resultó grato a Desiré y comenzaba en ella una rebeldía por no aceptar la realidad. El saber de su descontrol emocional y que todo aquello que proviene del exterior la desestabilizaba, pusieron en tela de juicio, si continuaba o no asistiendo al grupo.

“Poco a poco se va lejos”, es un axioma de AA. El coordinador compartía que la desesperación por resolver las problemáticas, lleva a más problemas, lo ideal es avanzar poco a poco para sanar las heridas que están en el fondo del alma.

Intolerada y fastidiada, así pasaba Desiré la mayor parte del tiempo en las juntas de seguimiento. Golpeaba el suelo con el pie derecho, tantas veces podía a medida que aumentaba su desesperación. ¿A caso algo se movía en su interior? Efectivamente, se trataba del reflejo de su vida en los demás.

Algunas veces no paraba de acariciar su cabello de arriba hacia abajo, buscando cómo fugarse de los temas que se hablaban. Volteaba una y otra vez hacia todos lados e iba constantemente al baño. No ponía atención.

La lucha constante entre lo bueno y malo, la conducía a un estado de duda, tenía miedo de tomar la decisión de seguir o dejar la agrupación. En esos casos, que no se sabe qué hacer, es necesario acudir al padrino.

Buscar al padrino que te escucho en el quinto paso es lo ideal, puesto que él sabe el historial. Sin embargo se trata de una fraternidad donde cualquiera ayuda al recién llegado a manejar estas situaciones. Podrá no ser el padrino de inventario, pero sí un compañero capaz de escuchar en momentos críticos. Al hecho de

⁴³ Anotaciones, Junta de Estudio, Jueves 13 de Septiembre 2012, 20:00 horas, Grupo Azcapotzalco de 4º y 5º Paso.

entablar una conversación cara a cara con el padrino, se le denomina 'apadrinamiento'.

3.2 Apadrinamiento.

El apadrinamiento es la conversación que se establece entre el padrino y el ahijado, donde el ahijado es quien descarga sus dudas en la toma de decisiones, respecto a una situación.

El padrino comparte su experiencia de vida, resaltando los caminos que eligió para aquietar su ansiedad y enfrentar las situaciones que ocasionaron un desequilibrio emocional.

El apadrinamiento es el medio de comunicación por el cual se da una interacción entre el ahijado (emisor) y el padrino (receptor), al escuchar y posteriormente, ser escuchado.

Desiré decidió buscar a su padrino, le habló sobre los pensamientos, dudas, recuerdos y emociones que había experimentado durante las juntas de estudio. Posteriormente éste le comparte su experiencia dentro de AA. Era su turno de escuchar.

A través de historias y experiencias parecidas, se logró establecer un puente de comprensión entre dos personas que luchaban por mantenerse sobrias. El padrino invitó a Desiré a subir a la tribuna para descargar las emociones que se habían acumulado.

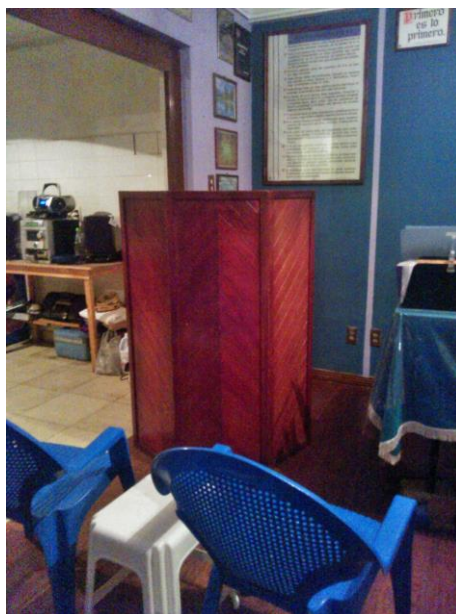
Después del apadrinamiento, se mostró tranquila y con calma comprendió que el proceso de cambiar juicios y actitudes sería un camino largo y lento. Esa noche cayó rendida y no supo más de sí, hasta la mañana siguiente.

3.3 Catarsis.

Los martes y viernes son días de catarsis en el Grupo Azcapotzalco, la cual constituye un proceso de descarga de emociones llamado 'vómito de emociones', que significa subir a tribuna, y confesar a los demás y a un poder superior, los pensamientos negativos, palabras ofensivas, rencores, malestares, enojos e incluso maldiciones hacia una persona o hacia algo, generadas por la convivencia diaria.

Este proceso es una terapia para evitar herir a las personas o a uno mismo, trata de disminuir el poder en las emociones y desvanecer la idea de llegar al hecho. Los AA refieren que la 'tribuna es salvadora'.

Del mismo modo, la tribuna se utiliza para recordar los momentos dolorosos de la vida, platicarlos a los demás y para hablar de lo que no nadie sabía, con el fin de sanar poco a poco las heridas, las frustraciones, los resentimientos y toda emoción que produce un malestar.



Fotografía 4 Viridiana Pérez

Después de haber tenido una noche de descanso, Desiré subió a la tribuna. Hablar ante los demás le provocaba miedo y angustia, sin embargo, platicó acerca de lo que los AA llaman 'diario vivir', sobre las problemáticas de la vida cotidiana. Sabía que era necesario no callar como en muchos casos ya lo había hecho.

Era una forma de trabajar consigo misma. Se trataba de compartir con los demás experiencias y de aprender a hacerlo sin temor a ser criticada o juzgada.

3.4 En acción - oración y meditación-

Trabajar con los demás implica hacerlo contigo mismo, es la filosofía del Grupo Azcapotzalco. A través del Programa de Recuperación de AA, los Doce Pasos y las Doce Tradiciones, se puede mantener la sobriedad.

Se dice que la sobriedad es el estado donde se cambian juicios y actitudes, es decir, la transformación de la personalidad, lo que implica un trabajo honesto con uno mismo y con los demás.

Para lograr la sobriedad, se necesita accionar, esa es la palabra clave. Cuando una persona neurótica sabe que es víctima de sus emociones, la labor es trabajar. Al saber los miedos, las impotencias y las frustraciones que se poseen, se genera una etapa de descontrol en el individuo.

Compartir las situaciones que provocaron, o siguen provocando un malestar diario, expulsar todos los pensamientos que se ocultan en lo profundo de la mente y confesarlos, alivia la ansiedad y provoca un estado de tranquilidad.

Del mismo modo, escuchar a quien te escucha es interactuar, a lo que los AA llaman el 'puente de comprensión'.

Durante la recuperación es necesario mirar al pasado, para saber qué nos sucedió, en qué momento de nuestra vida estamos anclados, qué no nos permite avanzar y dejar que nuestra vida sea útil y feliz.

El Programa es espiritual y accionar es aplicar las herramientas que se proporcionan en el Grupo Azcapotzalco con uno mismo y sobre todo, con los demás. Dichas herramientas son la oración y la meditación, acompañadas de la fe, esperanza y caridad.

Al inicio de todas las juntas en el Grupo Azcapotzalco, cual sea el tema de la reunión, se realiza una meditación y enseguida una oración. La meditación es interiorizar para poner en calma el cuerpo, los pensamientos y emociones. La oración es la conversación en silencio que se tiene con el Poder Superior.

El trabajo implica una serie de hábitos como la meditación, a través de la inhalación y exhalación por lo menos tres veces. La postura del cuerpo, al sentarse en una silla y descansar en el respaldo, con los pies separados a la altura de los hombros y la planta de los pies tocando el suelo. Además de mantener las manos con las palmas sobre las piernas y cerrar los ojos para interiorizar, relajarse y aquietar los pensamientos.

Después de las inhalaciones, se comienza una conversación con el poder superior, en la cual se habla acerca de los motivos por los cuales se encuentran reunidos.

Después de la Primera Comunión, Desiré, no tuvo algún contacto con Dios, como ella concibe a su poder superior. Olvidó la educación que recibió en la Iglesia ubicada a un costado de la escuela a la que asistió.

Se alejó de la creencia y sobre todo de la vida espiritual que a sus 10 años recibió. Se dedicó de lleno a la escuela, a cumplir con sus tareas y a ayudar en las pequeñas tareas que le dejaban en casa.

Desde el inicio de su caminar en AA, se dió cuenta de que la soledad la manejaba, que ocultaba sus vacíos y que se había alejado de Dios. “El hombre tiende a enraizarse con la naturaleza, con los hombres y con Dios y lo eterno. Cuando se rompe alguna de estas raíces, siente vacío, angustia y dolor.”⁴⁴

Su vida espiritual ya no existía en ella. Practicar la meditación y la oración le provocaba vergüenza, pues hacía tanto tiempo que no entablaba una conexión con Dios, creía estar haciendo en vano esas actividades que la llevarían a alimentar su fe, esperanza y caridad.

Al integrarse a una agrupación, descubrió paso a paso, que compartía con sus compañeros formas de vida, pensamientos, creencias, tradiciones, costumbres y hasta el sufrimiento por tener un descontrol emocional y, lo más importante, sus entornos disfuncionales como la familia.

⁴⁴ Jaime Rodríguez Sacristán, *El sentimiento de soledad*, Universidad de Sevilla, Secretariado de Publicaciones, 1992, p. 29.

4. Entre la anomia y la soledad.

Desiré tenía la necesidad de rescatarse de una vida catastrófica, donde la sociedad en la que se desenvolvía también se encontraba contaminada por un tumulto de emociones. La familia, los amigos, la escuela, el trabajo todos como núcleos disfuncionales, la obligaron a buscar ayuda y permanecer dentro de un grupo de personas que se identificaban por una necesidad.

Los núcleos disfuncionales, en una sociedad, son aquellos donde los individuos dan cabida a sus pasiones, (nacidas del vacío que desde temprana edad se manifiesta en cada uno), sin considerar a su semejante; por ejemplo: la madre de familia que se desvive por atender al marido, ordenar su habitación, lavar y planchar la ropa mientras hace a un lado a los hijos. Ella manifiesta una pasión de amor por su esposo y cree satisfacerla haciendo las actividades anteriores, sin embargo, presta poca atención a los niños, los abandona y deja que ellos hagan la tarea solos. La falta de comunicación, integración y amor les crea inseguridad.

Desiré carecía de comunicación con su familia, con algunos amigos, compañeros de trabajo y hasta con su novio. La integración e interacción se ve obstruida por las formas de vida y pensamientos de cada individuo.

El mensaje que se pretende transmitir en un diálogo, sobre todo en familia, muchas veces no cumple su intencionalidad (no logra una reciprocidad o interacción), debido al mal juicio que se tiene por las experiencias vividas, como violencia familiar, ausencia de madre o padre y maltrato emocional, que fueron creando resentimientos y frustraciones.

Desiré se aísla y no se comunica. De igual manera, la sociedad hace lo mismo, se pierde el valor de la moralidad en función de cumplir roles y comportamientos que beneficien a una vida feliz y lograr una reciprocidad de ideas, una convivencia y un desarrollo en conjunto.

Lidia Girola, en su obra titulada *Anomia e Individualismo*, remite el diagnóstico de Emile Durkheim, acerca de los males de la sociedad, como la anomia.

La anomia "...no se trata más que deseos exigentes, impacientes o desencadenados, de sed de infinito que engendran fatiga, tormentos, amargura, inquietud o desencanto."⁴⁵

Se trata de un estado de malestar en sociedad, donde las emociones negativas gobiernan la vida de las personas, rompiendo reglas y roles, afectando como una plaga a los demás. En el caso de esta investigación, se tomó como muestra a una mujer que vive en anomia y su círculo social inmediato también.

En términos de AA, la anomia sería la soledad que vive un individuo, la cual lo lleva a enfermarse de alcoholismo o de neurosis. La soledad, entendida como ese vacío que provoca tristeza, amargura e insatisfacción por los momentos que se viven.

Para AA, la soledad es la enfermedad del corazón, como la anomia es la enfermedad de la sociedad. Vivir entre la anomia y la soledad representa un estado salvaje, una locura emocional (AA), donde se desencadenan emociones y pensamientos destructivos.

"A esto se contraponen la tranquilidad, la satisfacción de ser y de vivir, la alegría serena y activa, el equilibrio, la armonía y la felicidad en una sociedad donde se imponen límites a las pasiones."⁴⁶

Por ello, los grupos de ayuda mutua, como el Grupo Azcapotzalco de 4º y 5º Paso, trabajan con la anomia de una sociedad y la soledad de cada individuo. Su función

⁴⁵ Lidia Girola, *Anomia e individualismo. Del diagnóstico de la modernidad de Durkheim al pensamiento contemporáneo*, México, Anthropos en coedición con la UAM, 2005, p. 46.

⁴⁶ *Idem*, p. 46.

ha venido a apoyar a los sicólogos, terapeutas y a la Iglesia misma, debido a su enfoque en la ayuda al semejante.

La función de los grupos de ayuda mutua radica en el medio de comunicación en el que se han convertido y los logros que han obtenido, pues poseen un poder de ayuda, fraternidad y humildad, sirviendo como el vehículo por el cual se transportan las necesidades del ser humano.

En entrevista, con un miembro del Grupo Azcapotzalco comenta: *“Mi propia necesidad de ser escuchada y de escuchar las experiencias de los demás me ayuda a identificar mis problemáticas.”*⁴⁷

Como en los orígenes de AA, parece que la forma de contrarrestar a la anomia y la soledad es hablar y escuchar.

“Alcohólicos Anónimos empezó con el apadrinamiento. Cuando Bill W., que sólo llevaba unos meses sobrio, se vio atacado por una necesidad apremiante de beber, le vino este pensamiento: necesitas otro alcohólico con quien hablar. ¡Lo necesitas tanto con él te necesita a ti!

Encontró al Dr. Bob que había estado intentando dejar de beber desesperadamente y sin éxito, y como producto de su necesidad común nació AA”.⁴⁸

Bill W. descubrió la forma de permanecer sobrio y llevó el mensaje al Dr. Bob, quien a su vez protegió su propia sobriedad apadrinando a incontables alcohólicos. Los dos cofundadores de AA descubrieron que, compartiendo sus propias vidas mantendrían su recuperación.

El Programa de AA ha ayudado a personas a controlar su neurosis, a través de los Doce Pasos sugeridos y Doce Tradiciones, que invitan a compartir experiencias de vida en catástrofe, oración, meditación, servicio (rol), catarsis o

⁴⁷ Entrevista a Nancy A. miembro del Grupo Azcapotzalco, Viernes 1 de Febrero de 2013.

⁴⁸ Alcohólicos Anónimos, *Preguntas y respuestas sobre el apadrinamiento*, Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, 26ª Edición.

confesión y el apadrinamiento, procesos comunicativos (integrativos), que llevan a la recuperación.

Escuchar y ser escuchado es la forma que proporciona profunda transformación en el enfermo alcohólico o emocional, detiene su proceso de autodestrucción, le da los medios para liberarse del sufrimiento que experimenta, así como los cimientos para una nueva vida.

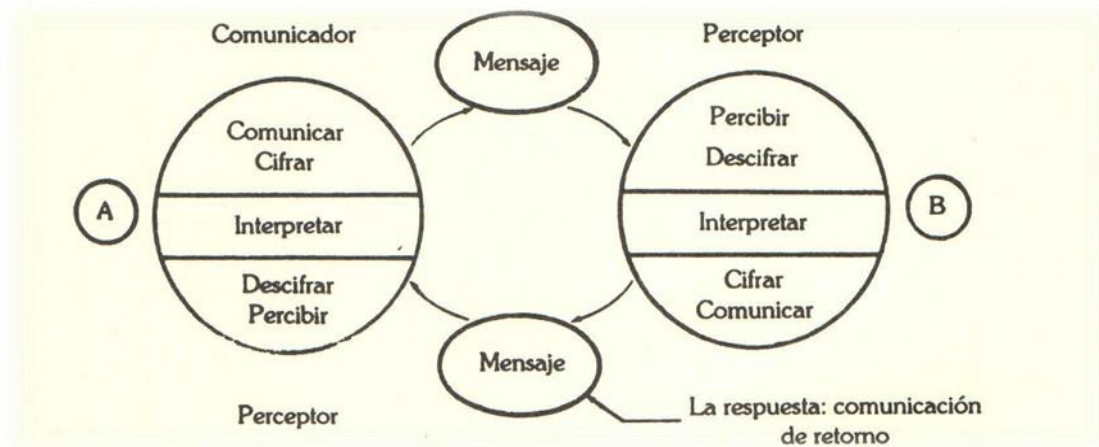
4.1 Contrarrestando la anomia y la soledad.

De acuerdo a las teorías y los modelos de comunicación que cita Alejandro Gallardo Cano, se verán los procesos comunicativos que dan lugar a la relación de Desiré (y cualquier otro individuo), dentro de un grupo de ayuda mutua.

La interacción es recuperación. Dentro de la interacción resaltan las dinámicas realizadas en el Grupo Azcapotzalco como en las Juntas de seguimiento, apadrinamiento, catarsis o confesión, elección y desempeño de servicios (roles), mismas que son los canales por los cuales la neurosis va disminuyendo su poder.

En el siguiente cuadro, se muestra el modelo de Schramm acerca de la comunicación interpersonal y el procesamiento interno del mensaje en el comunicador y el perceptor.

Modelo de comunicación interpersonal. Schramm.⁴⁹



Cuadro 1.

Este proceso comunicativo se da en las juntas de seguimiento, que son la continuidad del 4° y 5° Paso. El comunicador **A** es el coordinador de la junta de y el perceptor **B** es el compañero recién llegado, (en el caso de Desiré).

El coordinador (**A**) emite su experiencia de vida (mensaje) acerca de su forma de vivir, antes de llegar a un grupo, el recién llegado (**B**) lo descifra (escuchando), recordando su propia vida e identificándose con el coordinador. Interpreta ese mensaje y al participar se convierte en el nuevo comunicador, habla sobre su experiencia de vida (mensaje) y ahora el coordinador es quien escucha, lo interpreta, comprende y motiva al recién llegado, puesto que él ya vivió ese proceso de integración.

⁴⁹ Alejandro, Gallardo Cano, *op. cit.* p. 135.

Comunicación interpersonal en las Juntas de Seguimiento siguiendo el modelo de Schramm.⁵⁰



Cuadro 2.

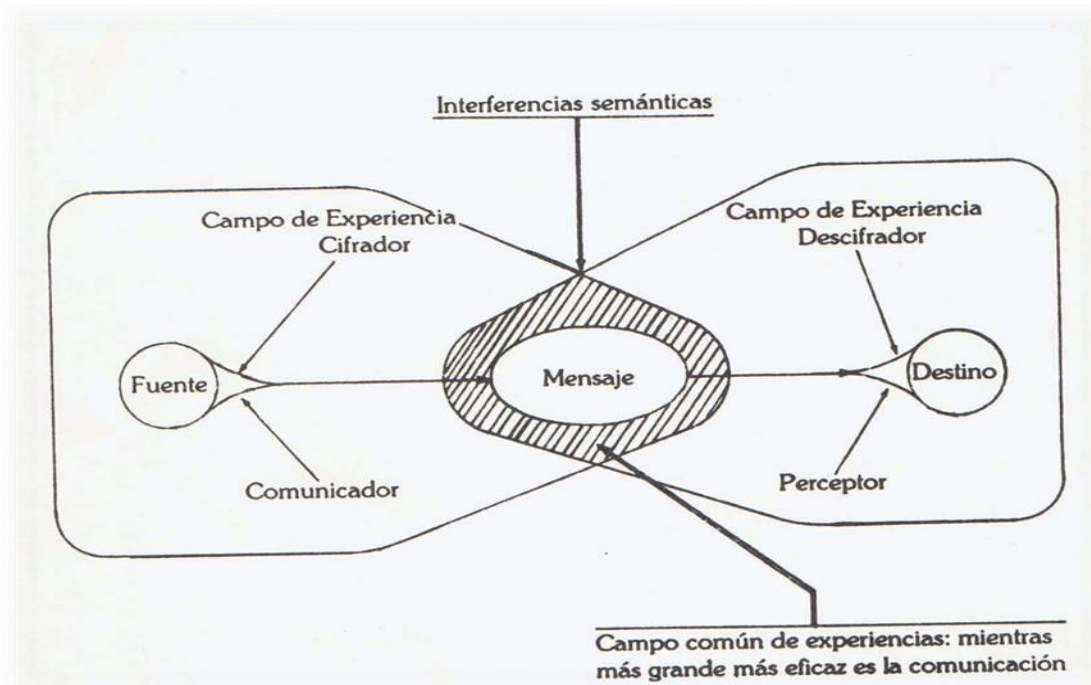
En el cuadro 2, se observa el proceso de comunicación interpersonal en las juntas de seguimiento, debido a la interacción del coordinador y recién llegado; uno sin el otro, no existiría.

La comunicación interpersonal se da cuando existe lo que AA llama el puente de comprensión, (coordinador-recién llegado). En un aula, junto con demás compañeros, comparten su diario vivir, entendiendo las situaciones conflictivas y dolorosas, a lo que Schramm llama el procesamiento interno del mensaje en el comunicador y perceptor.

El apadrinamiento es posible cuando existen campos comunes de experiencia entre el comunicador y el perceptor: Schramm.

⁵⁰ Interpretación personal. (Viridiana Pérez)

Modelo de comunicación interpersonal, cuando existen campos comunes de experiencia, Schramm.⁵¹



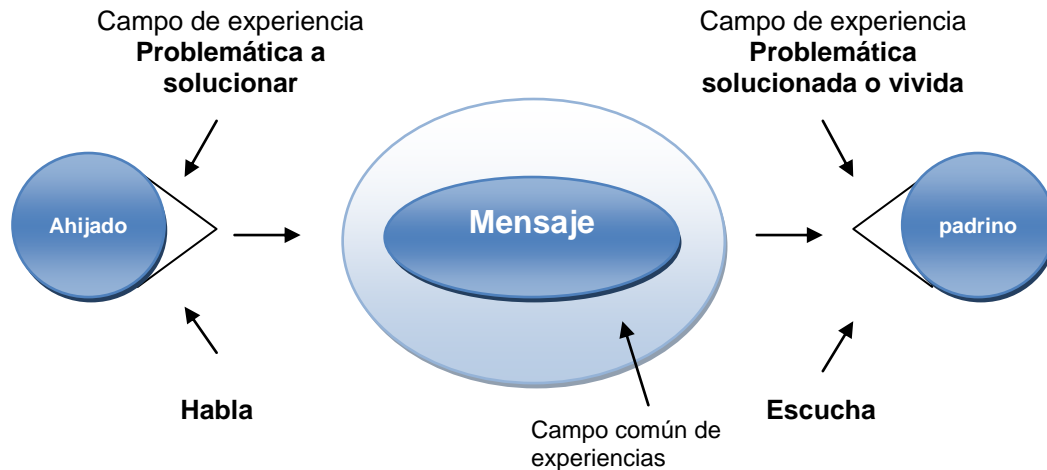
Cuadro 3.

En este proceso, el ahijado (fuente o comunicador) es la persona que busca ayuda del padrino (destino o perceptor), con el objetivo de hablar (campo de experiencia), de todos aquellos acontecimientos de su vida que le están causando dolor y sufrimiento (mensaje) y escuchar sugerencias para afrontar la situación.

El padrino es la persona que posee experiencia en el caminar de AA, y ha vivido situaciones (campo de experiencia) similares al ahijado. Después de escuchar al ahijado e identificarse con él, habla acerca de la manera de actuar ante las circunstancias que ha vivido ya.

⁵¹ Alejandro, Gallardo Cano, *op. cit*, p. 138

Comunicación interpersonal en el apadrinamiento siguiendo el modelo de Schramm.⁵²



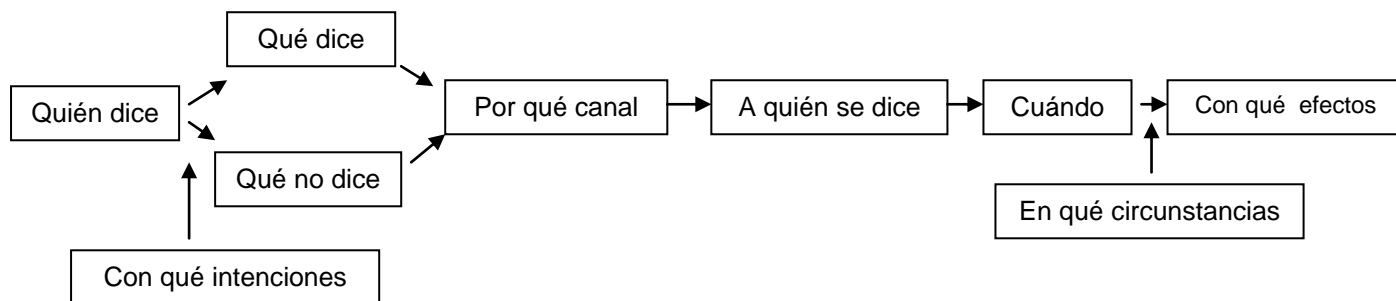
Cuadro 4.

Este proceso de apadrinamiento, como se observa en cuadro 4, se logra gracias a la comprensión que se establece entre ambos ahijado-padrino, por la experiencia de vida que los pone en común, los acontecimientos similares que les han causado un malestar y las posibles sugerencias que el padrino da al ahijado para tratar de solucionar el tedio. Mientras más se identifiquen con su experiencia de vida, más eficaz resulta el apadrinamiento.

La catarsis constituye una dinámica donde se expulsan emociones provocadas por pensamientos y sentimientos que no tienen control. Partiendo del diagrama de comunicación de Aristóteles, donde el empleo de todos los medios discursivos logra la persuasión, se utilizó el modelo de Thayer, que contiene más elementos que proporcionan mayor énfasis en el proceso de la catarsis en el Grupo Azcapotzalco.

⁵² Interpretación personal. (Viridiana Pérez)

Diagrama de comunicación Thayer 1960⁵³



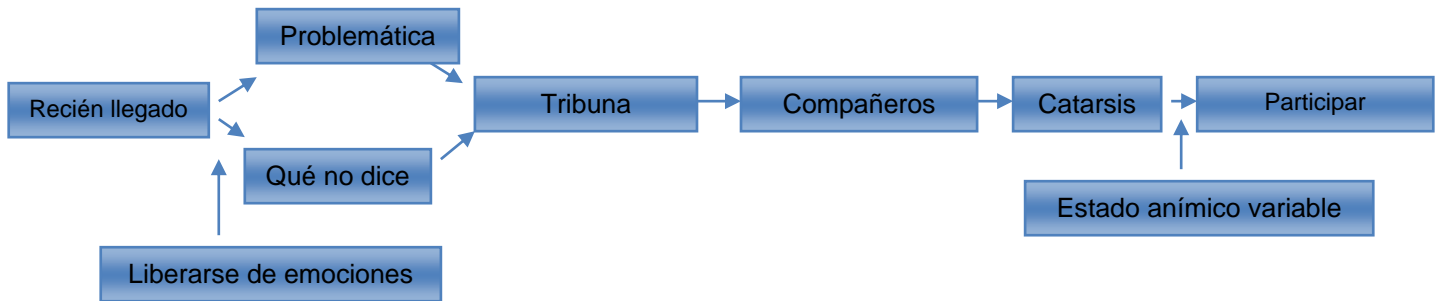
Cuadro 5.

La comunicación social, partiendo del estudio del modelo Aristotélico, donde se emplean los medios discursivos para persuadir, en el proceso de catarsis, se identifica como el medio discursivo que emplea el recién llegado (quién dice), al subir a la tribuna a compartir sus problemáticas (qué dice), con la intención de liberarse de emociones y, al mismo tiempo motiva a sus compañeros (a quién se dice), para participar (con qué efectos), en la tribuna (por qué canal).

En el Cuadro 6, se muestra el diagrama de comunicación en el proceso de catarsis. El canal es la tribuna, es el lugar donde cada uno de los integrantes habla de su estado de ánimo variable, (circunstancias) y contagiando a sus compañeros a hablar, participar y recordar la situación por la cual se encuentran en la junta de catarsis,

⁵³Alejandro, Gallardo Cano, *op. cit.*, p. 119

Diagrama de comunicación en el proceso de catarsis siguiendo el diagrama de Thayer.⁵⁴



Cuadro 6.

Los procesos de interacción (comunicación) ayudan a contrarrestar la soledad de la persona neurótica y, por ende, la anomia en su entorno próximo, como la familia. Las juntas de seguimiento, el apadrinamiento y la catarsis son los canales por los cuales Desiré se integró al grupo, trabajando su descontrol emocional.

“Un individuo, una vez que ha interactuado con otras personas de un sistema, queda enlazado con ellas y sabe que lo apoyan en mayor o menor medida y confirman sus modelos conceptuales del mundo, sus opiniones y valores.”⁵⁵

El enlace que ya existe entre Desiré y el Grupo Azcapotzalco, se ha fortalecido día con día, pues ella sigue su caminar en la agrupación; ha sido un proceso de interacción para integrarse.

Ha adoptado sus tradiciones, como aportar económicamente, transmitir el mensaje a quien lo necesita, hacer oración y mediación en momentos de desesperación.

⁵⁴ Interpretación personal. (Viridiana Pérez)

⁵⁵ Alejandro Gallardo Cano, *op. cit.* p. 79

Continúa trabajando con su neurosis a través de los procesos comunicativos que se dan en las juntas de seguimiento, apadrinamiento y catarsis. Posteriormente, al conocer el programa de AA, sabe el lugar al cual puede acudir a pedir ayuda.

Conclusiones

'Entre la anomia y la soledad' es el reportaje que describe la vida de una mujer que sufre de neurosis, donde es afectada en primer lugar ella y posteriormente las personas que conforman su entorno. Por ello, fue necesario que acudiera a un lugar donde se sintiera libre de prejuicios, donde logrará comunicar lo que piensa y siente. Este sitio es un grupo de ayuda mutua.

Los momentos, situaciones y formas de relación que vivió durante su integración a una agrupación, son procesos comunicativos que son explicados a través de teorías y modelos de comunicación.

La forma de trabajo dentro del Grupo Azcapotzalco de 4º y 5º Paso, específicamente con las personas que se han sumando a su objetivo, debido a la afinidad que comparten; es un proceso de interacción que ellos mismos emplean. Probablemente desconocen este hecho desde un enfoque científico social, sin embargo, un comunicólogo puede utilizar estos procesos para la mejora en la integración.

Como lo indica su octava tradición, AA nunca tendrá carácter profesional, pero sus centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales. Así, los comunicólogos pueden participar en los grupos de ayuda mutua, por lo tanto, si éstos se suman a la vida y trabajo de AA, contribuirán en el cumplimiento de su objetivo primordial, mantenerse sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.

Entre los resultados que se obtuvieron, sabemos que en las Juntas de AA, el proceso interno del mensaje en el comunicador-receptor, es la comprensión que se tiene entre enfermos de neurosis, respecto a juicios y actitudes. Pues se le da

continuidad con ayuda de un padrino a lo que se halló en el inventario de vida de cada integrante, al realizar el cuarto y quinto paso.

La comunicación interpersonal en las Juntas de seguimiento se genera cuando existe el puente de comprensión entre el coordinador-recién llegado, lo que da confianza al recién llegado para confesar aquellos sucesos de la vida que le provocan miedo, sufrimiento o ego y vanidad. Derivado de escuchar la historia de vida del otro, se interpreta un mensaje de manera interna (recordando), y posteriormente, es expulsado al hablarlo.

Se concluye que el apadrinamiento es otro proceso comunicativo interpersonal, donde se logra la comprensión por la experiencia de vida que pone en común al ahijado-padrino (fuente-destino). Se dice que mientras mayor sea el campo de experiencia de vida, más eficaz resulta el apadrinamiento.

Respecto a la catarsis, el recién llegado utiliza un discurso comunicativo al subir a la tribuna a expulsar sus emociones, para evitar algún daño a la sociedad o así mismo; sin embargo, motiva a sus compañeros para subir a la tribuna, les recuerda la situación por la cual se encuentran en la junta de catarsis y los induce a abordarla.

La interacción es recuperación. Se dice en AA que trabajar con los demás es trabajar con uno mismo, esto significa que cumplir con las dinámicas que el grupo Azcapotzalco lleva acabo, como asistir a las juntas, apadrinar y subir a tribuna (catarsis), es la forma de recuperarse.

Realizar un servicio (rol) dentro de AA, es interactuar con los demás integrantes del grupo. Es obtener una nueva forma de vida, ya que los servicios son canales que fortalecen la comunicación, pues de ellos depende que el recién llegado, como receptor del cambio se adecue a sus tradiciones. Las tradiciones implican

una forma de vida responsable, aplicando un código de vida de amor, respeto, tolerancia y comprensión.

El Grupo Azcapotzalco es el medio de comunicación, mediante el cual, una persona que sufre de neurosis, puede obtener la recuperación. El programa espiritual de los Doce pasos y Doce tradiciones ofrece una mejor calidad de vida.

Se encontró que el Programa de recuperación de AA, convence al recién llegado a contar su historia de vida, primero a través de la comunicación intrapersonal. Al realizar su inventario de vida, la comunicación es con uno mismo mismo, con los recuerdos del pasado y las reflexiones de la propia existencia.

La vida en grupo implica relaciones sociocomunicativas, es decir, la comunicación interpersonal se manifiesta en todos y cada uno de los procesos de recuperación, puesto que se trata, a *grosso modo*, de la interacción de un individuo en un sistema social que se vincula por un fin común.

Diversos procesos se manifiestan como pensamientos y recuerdos en la mente de un neurótico. La comunicación hace al grupo, el grupo promete recuperación si se participa dentro de él adoptando un programa de doce pasos y viviendo de acuerdo a sus doce tradiciones.

Escuchar es recordar y hablar, es sanar.

Anónimo

Fuentes de Consulta

Bibliografía

Alcohólicos Anónimos, *Alcohólicos Anónimos en México*, México, Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A.C, 2010, 2ª edición 1ª reimpresión, 204 pp.

Alcohólicos Anónimos, *Alcohólicos anónimos llega a su mayoría de edad*, México, Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A.C., 2012, 23ª edición, 373 pp.

Alcohólicos Anónimos, *Alcohólicos Anónimos*, México, Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A.C., 2010, 3ª edición, 175 pp.

Alcohólicos Anónimos, *Alcohólicos Preguntas y respuestas sobre el apadrinamiento*, México, Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A.C, 2011, 26ª edición, 36 pp.

Alcohólicos Anónimos, *Doce pasos y Doce tradiciones*, México, Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A.C., 2012, 11ª edición 28ª reimpresión, 194 pp.

Alcohólicos Anónimos, *El grupo de A.A.*, México, Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A.C., 2012, 26ª edición, 72 pp.

Alcohólicos Anónimos, *Las doce tradiciones*, México, Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A.C., 2010, 26ª edición, 69 pp.

Alcohólicos Anónimos, *Llegamos a creer*, México, Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A.C., 2012, 19ª edición, 134 pp.

Alcohólicos Anónimos, *Los doce pasos*, México, Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A.C., 2010, 36ª edición, 94 pp.

Berlo, David K, *El proceso de la comunicación. Introducción a la teoría y a la práctica*. Traducción de Silvia González Roura y Giovanna Winckhler. Buenos Aires, El Ateneo Pedro García, S.A., Sexta Reimpresión, 1975.

Chopich, Erika J., Paul Margaret, *Cura tu soledad: cómo encontrar el amor y la plenitud a través de tu niño interior*, Madrid; México: EDAF, 2006, de la traducción, Alejandro Pareja Rodríguez, 8ª edición, 287 pp.

G. Mario, *El texto básico para la preparación de 4º y 5º paso*, México, Confederación de Servicios Generales de Grupos de 4º y 5º paso, 2011, 1ª edición, 207 pp.

Gallardo Cano, Alejandro, *Curso de Teorías de la Comunicación*, México, UNAM 2002, 2ª Edición, 169 pp.

Jeffrey A. Kottler, *A solas con uno mismo: cómo convertir los fantasmas de la soledad en momentos creativos*, traducción de Iris A. Ledesma, Barcelona, Paidós, 1993, 244 pp.

Martínez Otero, Lilia, *Autoconocimiento y comunicación humana*, México, D.F. Universidad Iberoamericana, 2003, 273 pp.

Pedro Montaner y Rafael Moyano, *¿Cómo nos comunicamos?*, México, Longman de México Editores, S.A. DE C.V., Tercera Reimpresión, 1998.

R. Pfau, *Sano juicio*, s/lugar de edición, s/casa de editorial, s/nombre de colección, s/año de edición, s/número de edición, 36 pp.

Rodríguez Sacristán, Jaime, *El sentimiento de soledad*, Sevilla: Universidad de Sevilla, Secretariado de Publicaciones, 1992, 160 pp.

S/autor, *Hojas sueltas*, s/lugar de edición, s/casa de editorial, s/nombre de colección, s/año de edición, s/número de edición, 23 pp.

S/autor, *Nueva versión de la tabla de la alcoholomanía*, s/lugar de edición, s/casa de editorial, s/nombre de colección, s/año de edición, s/número de edición, 48 pp.

S/autor, *Padre Pfau el pastor pródigo (biografía)*, s/lugar de edición, s/casa de editorial, s/nombre de colección, s/año de edición, s/número de edición, 47 pp.

Salmurri, Ferran, *Libertad emocional: estrategias para educar emociones*, México, Paidós, 2004, 209 pp.

W., Bill, *Tal como lo ve Bill. La forma de vida de A.A.*, México, Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A.C., Selección de Escritos del cofundador de A.A., 2010, 25ª edición 21ª reimpresión, 202 pp.

Hemerografía

Rosovsky, Haydée *Alcohólicos Anónimos en México: fragmentación y fortalezas*, Desacatos. Revista de Antropología Social. Enero – Abril 2009 ISSN 1405-9274 NO. 29.

Cibergrafía

Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A. C. México.
Dirección URL: <http://www.aamexico.org.mx/Estoes.html> [consulta: enero 10, 2013].

Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A. C. México.
Dirección URL: <http://www.aamexico.org.mx/AAnohace.html> [consulta: enero 10, 2013].

Entrevista

Nancy P., Viernes 1 de Febrero de 2013. Integrante del Grupo Azcapotzalco de 4º y 5º Paso.