

44
2ej.

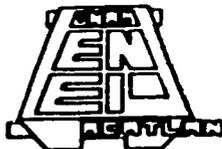
004097



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE
MEXICO
ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS
PROFESIONALES ACATLAN**

DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS
PROFESIONALES
ACATLAN

**EL PROGRAMA AL-ANON PARA HIJOS
ADULTOS DE ALCOHOLICOS EN
MEXICO
ENSAYO-REPORTAJE**



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

**TESINA PARA OBTENER EL TITULO DE LA
LICENCIATURA EN PERIODISMO Y
COMUNICACION COLECTIVA**

**PRESENTA:
MARIA DEL CARMEN RAMIREZ ALVARADO**

**ASESOR:
MTRO. ALEJANDRO BYRD OROZCO**

1997



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.

**EL PROGRAMA
AL-ANON PARA HIJOS ADULTOS
DE ALCOHOLICOS EN MEXICO
ENSAYO-REPORTAJE**

Universidad Nacional Autónoma de México



*Escuela
Nacional de Estudios Profesionales Acatlán*



**•ALCOHOLISMO
&CONTAGIO
FAMILIAR?**

**•SURGIMIENTO DE
OPCIONES**

**•EL PROGRAMA AL-
ANON PARA HIJOS
ADULTOS DE
ALCOHOLICOS EN
MEXICO.**

**•MAS DE LAS
CARACTERISTICAS
DEL HIJO ADULTO
DE ALCOHOLICO**

México, D.F., 1996.

Dedicatoria y agradecimientos

A Dios por un sueño.

*A mis padres
Raúl y Yolanda.
A mis hermanos
Yolanda,
Raúl,
Rosa Laura
y Julio Herminio.*

*Para mis queridos sobrinos
Mauro y Xhail.*

*Le doy las gracias especialmente a
mis queridos abuelos que fueron
ejemplo en mi vida.
Gracias señor Herminio y señora
Carmen.*

*Para la realización de este trabajo
tuve la fortuna de contar con el apoyo
tan solidario de Elisa Durán Colina,
a quien agradezco el haber compartido
tantas horas de esfuerzo y dedicación.*

Gracias a la familia Durán Colina.

*Muchas gracias al Lic. Sergio
Almazán por su apoyo.*

*Contar la historia de vida personal es
un gran esfuerzo. Agradezco a los
entrevistados su participación y a
todos aquellos que me proporcionaron
información para la realización de
esta investigación.*

Estimados lectores:

Muchas gracias por acercarse a esta publicación.

En esta ocasión se trata el tema del alcoholismo, afección ya tan común y cotidiana en la vida moderna, presentándola ahora desde la perspectiva de aquellos que no tienen directamente el problema con la bebida, pero han recibido sus efectos, así como la propuesta de una opción de ayuda.

Este trabajo se refiere específicamente a los hijos e hijas adultos de los alcohólicos y a los Grupos Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos que surgieron en México.

El tema del alcoholismo es muy amplio, sin embargo hablar de la afección familiar cuando uno de los miembros de la familia es alcohólico es observar el problema desde otra perspectiva.

Aquí se presenta un Ensayo- Reportaje que indaga mediante entrevistas y observaciones la situación para describirla, narrarla, enfrentarla.

Ser hijo de un alcohólico es tener ciertas características que determinan al individuo frente a su vida cotidiana, así cuando llega a la edad adulta puede necesitar cosas propias del reflejo de la afección del familiar alcohólico, y quizá él o ella mismos no lo sepan.

Los Grupos Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos ofrecen ayuda, y aquí se describirá a través de historias de vida las experiencias de seis hijos adultos de alcohólicos que aunadas a datos recabados en estudios sobre el alcoholismo, la opinión de dos psicólogas, algunos miembros de Alcohólicos Anónimos y la presentación del desarrollo de una junta en un Grupo Al-Anon HAA como se les denomina también, buscan aportar elementos que aclaren la génesis y atención al problema familiar del alcoholismo.

Agradezco de antemano la atención que ustedes, lectores, tengan a este trabajo.

Atentamente

María del Carmen Ramírez Alvarado.

CONTENIDO

1



- iii. Dedicatoria y agradecimientos.
- Carta a los lectores
- vi. Introducción. El acercamiento al objeto de estudio.

1• Alcoholismo: ¿Contagio Familiar?

- 2• Alcoholismo: Cuando existe en la familia.
- 3• ¿Y la familia del alcohólico?
- 3• Recién Llegado.
- 5• En la reflexión.
- 6• La historia de vida y la experiencia personal.
- 7• Memo: La experiencia de un hijo adulto de alcohólico.
- 11• Ir a Jurar.
- 16• El vino.

17• Surgimiento de opciones.

- 18• La comprensión del fenómeno a través del contexto.
- 19• ¿Y qué es el alcoholismo?
- 19• Históricamente...
- 20• Las plantas productoras de alcohol son prácticamente infinitas.
- 21• Surgimiento de opciones: AA. La historia de vida de Bill W.
- 22• En el México prehispánico.
- 24• La historia de las sociedades: orígenes y efectos.
- 25• 10 de Junio de 1935: Surgimiento de AA.
- 26• Como droga; graduación de los efectos del alcoholismo.
- 28• Alcoholismo.
- 29• Doce Pasos, doce Tradiciones, doce Conceptos.
- 31• Nombre de Alcohólicos Anónimos.
- 31• Alcohólicos Anónimos en México.
- 32• Tabla de la alcoholomanía del Dr. J. M. Jellinek.
- 34• Informe del Subcomité de Alcoholismo de la Organización Mundial de la Salud.
- 35• Y la familia pregunta...
- 35• Los Grupos Familiares Al-Anon.
- 37• Alateen.
- 39• Al-Anon en México.
- 39• La estructura de funcionamiento de Al-Anon.
- 40• Tabla de las fases de la enfermedad del alcoholismo.

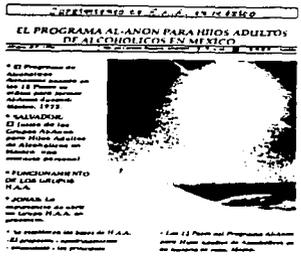
2

¿Y qué es el alcoholismo?

| SURGIMIENTO DE OPCIONES | |
|-------------------------|---------------------------------|
| ALCOHOL ALCOHOLISMO | ALCOHOLICOS ANONIMOS 1935 |
| AL - ANON 1951 | ALATEEN 1957 |

• Tabla de la Alcoholomanía del Dr. Jellinek

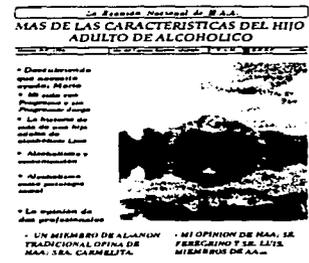
• Surgimiento de los grupos de apoyo AA, ALANON y ALATEEN



- 41• El Programa Al-Anon Para Hijos Adultos de Alcohólicos en México.**
 42• El inicio y las bases del funcionamiento.
 43• Los Grupos Al-Anon Para Hijos Adultos de Alcohólicos en México : HAA
 44• Alcoholismo y familia.
 45• El inicio de los Grupos HAA: La experiencia de Salvador.
 58• Características del consumidor.
 59• Jonás: La experiencia de abrir un Grupo HAA en provincia.
 64• Repercusiones.
 68• Los Pasos, Tradiciones y Conceptos Al-Anon Para Hijos Adultos de Alcohólicos.
 69• Los Doce Pasos del Programa HAA en mi historia de vida; Memo.

77• Más de las características del Hijo Adulto de Alcohólico.

- 78• El hijo y la hija adultos de Alcohólico
 79• Descubriendo que necesito ayuda: Mario.
 84• Alcoholismo y comunicación.
 97• La Reunión Nacional de Al-Anon Para Hijos Adultos de Alcohólicos.
 98• La RHAAADF.
 99• Mi vida con Programa y sin Programa: Jorge.
 102• En su entorno... Alcoholismo como patología.
 114• La opinión de dos profesionales.
 115• La historia de vida de una hija adulta de Alcohólico: Lina.
 116• En su entorno... Comunicación, familia y alcoholismo.
 120• Un miembro de Al-Anon tradicional opina de HAA: Sra. Carmelita.
 126• Mi opinión de HAA: dos miembros de AA.
 131• Hallazgos
 134• Bibliografía y hemerografía consultada.
 135• Directorio.
 136• En el próximo número ...



GUIA DE LECTURA

Considerando que la pretensión es hacer la presentación del informe según el formato periodístico que tienen las revistas, en este trabajo se utilizan recuadros informativos que apoyan los testimonios directos de los entrevistados, de modo que la ayuda visual para diferenciar unos de otros es el cambio de tipografía, o el uso de recuadros, o en muchas ocasiones se presenta al contexto informativo sobre las páginas izquierdas del apartado y en las derechas continúa la narración de la historia de vida. También algunas declaraciones de temas específicos del mismo entrevistado se colocaron en recuadros diferenciados. Con la identificación visual de estos elementos, el lector tendrá la opción de hacer los seguimientos del texto básico y de los apoyos contextuales al tema, según el avance del informe.

Bibliografía y Hemerografía.

Para establecer un manejo práctico de las notas de pie de página, en este trabajo se tomó en cuenta como instrumento de referencia bibliográfica el sistema AUTOR-FECHA que indica Umberto Eco en su texto **COMO SE HACE UNA TESIS**, así por ejemplo la cita de una parte del texto consultado se concluye o manda la referencia con una clave como (Eco, 1977: 209-214), la cual refiere al lector a los datos del libro anotados al final y que significan: autor, fecha de la primera aparición de la edición de ese texto y página o páginas consultadas. Al ir a las páginas de 'Bibliografía y hemerografía consultada', se encontrarán todos los datos del libro referido.

INTRODUCCION

EL ACERCAMIENTO AL OBJETO DE ESTUDIO

«Admiro que alguien pueda decir o escribir sobre cosas como las que suceden en mi casa. Yo ni siquiera las puedo nombrar».
Me. 21 años.

Aunque es posible subrayar la importancia histórica del vino y sus derivaciones tradicionales en las distintas etapas de la humanidad, es menor el tiempo en el que se han estudiado los daños físicos que la bebida excesiva puede ocasionar en el individuo, con la intención de proporcionar alivio. Es hasta tiempos más recientes en la historia de la humanidad cuando se consideró seriamente el fenómeno del alcoholismo como afección social e individual y hasta ahora está si no exhaustiva, si suficientemente documentada para lograr una comprensión de la situación alcohólica. Sin embargo, en lo que se refiere a la enfermedad del alcoholismo como afección de contagio familiar, sus consecuencias en la formación emocional, comunicacional y social de los integrantes de la familia donde alguno de los padres es alcohólico o algún otro familiar, no son temas tan percibidos, estudiados y documentados.

El alcoholismo es reconocido por la Organización Mundial de la Salud como la enfermedad que produce compulsión incontrolable hacia el consumo de bebidas alcohólicas y sus posteriores efectos físicos, mentales, emocionales y de dependencia hacia la sustancia.

Son varios los autores y de diferentes campos del saber, quienes sostienen que el alcoholismo surge no por una sola causa, sino de una interacción compleja de factores fisiológicos (orgánicos), psicológicos, sociales o socioculturales (Velasco, 1981; Davidoff, 1980; Wolff, 1950; Jaffe, 1950; Menéndez, 1990).

La psicología establece que no se puede determinar específicamente una personalidad prealcohólica o alcohólica, ni se pueden explicar los rasgos típicos del

origen o evolución del alcoholismo. Esto se puede comprender fácilmente cuando se observa la extensa gama de personalidades que abarcan los alcohólicos: gente común y corriente en la vida cotidiana, padres de familia, madres, casados, solteros, obreros, profesionistas, ricos, pobres, hombres, mujeres, jóvenes, viejos, maduros, adultos, niños...

Los psicólogos determinan algunas características comunes, no exclusivas ni atribuibles a todos los bebedores crónicos, como las que explica Velasco: se trata de personas neuróticas, incapaces de relacionarse adecuadamente con los demás, sexual y emocionalmente inmaduras, tendientes al aislamiento, dependientes, que manejan inadecuadamente las frustraciones, que posiblemente sufrieron en la infancia privación emocional y las consecuencias de problemas afectivos en sus hogares, aunque la verdad es que todas esas características de la personalidad, así como las experiencias infantiles señaladas, pueden darse en individuos que desarrollan diferentes formas de neurosis e incluso en quienes alcanzan un desarrollo normal de la personalidad. Además, indica que existen demostraciones clínicas de que el alcohol no disminuye la ansiedad ni la depresión en los bebedores consuetudinarios, y que por el contrario acentúa problemas psicológicos como la culpabilidad y la pérdida de autoestima (Velasco, 1981:50).

Los factores socioculturales de la organización social que influyen en la incidencia de alcoholismo, según Bales citado por Velasco (1981:52), se enuncian como a) el grado en el cual una cultura opera sobre los individuos para producir agudas necesidades de adaptación a sus tensiones internas; b) las actitudes que la propia comunidad propicia entre sus miembros hacia el consumo de alcohol y c) la medida en la que provee medios sustitutos para la satisfacción de necesidades.

Bales supone que una sociedad que produce tensiones internas agudas como la culpabilidad, la agresión contenida, los conflictos sociales y la insatisfacción sexual, y cuya actitud hacia el alcohol es la de aceptarlo utilitariamente como un reductor de tales tensiones, es una sociedad que tiende a producir un alto porcentaje de alcohólicos. Este autor clasifica las actitudes de una cultura hacia el consumo de bebidas alcohólicas en a) abstinencia; b) uso ritual en ceremonias religiosas; c) uso social en situaciones de convivencia y d) uso utilitario, en donde la razón para beber es individual. En este aspecto, el uso utilitario del alcohol se considera muy importante para la génesis del alcoholismo. Velasco enuncia una teoría denominada de carácter subcultural que propone que hay individuos que se sienten alienados, degradados, subestimados, en su propia sociedad, de la cual no aceptan ni asimilan sus valores éticos. Este estado psicológico especial que recibe el nombre de 'anomia', facilita la compulsión a ingerir bebidas alcohólicas y en general a usar drogas que causan dependencia. Con el concepto de anomia se entenderán ciertos tipos de conducta desviada, además del alcoholismo, como la delincuencia juvenil y otras clasificaciones de conductas delictivas, según lo enuncia Merton (1949) también. Velasco (1981) indica que la anomia se puede entender como una actitud individual o como una condición social, y los individuos caracterizados por ella son susceptibles de conducirse en forma no aceptada por la sociedad en que viven, tal como es el caso para el consumo excesivo de bebidas alcohólicas, hasta llegar al alcoholismo. En este trabajo se enuncian también los factores fisiológicos u orgánicos, en los cuales se considera la predisposición al alcoholismo según un origen hereditario o genético, funcional, metabólico o nutricional (codificar págs. 28 y 30). Sin embargo, de acuerdo con Velasco (1981:46), se necesita la concomitancia de otros factores psicológicos y socioculturales para que se presente en el individuo el fenómeno del alcoholismo. Esa es la razón por la cual esta enfermedad es considerada como un síndrome, ya que para establecer

su génesis y resolución, además de sintomatologías y posibles tratamientos, se hace necesario considerarla como un fenómeno complejo tanto individual como socialmente, es decir, al individuo que la padece en sí mismo, su conformación psíquica y funcional dentro de un grupo humano social, así como las condiciones sociales y culturales que le son propias. ¿Y la familia? ¿Y los que rodean al alcohólico? ¿Qué características presentan? Ante el complejo fenómeno que vive el alcohólico existen lógicas repercusiones de su comportamiento en quienes lo rodean, especialmente sus familiares, ya que al significar el alcoholismo una patología social, se altera el rol de quien lo padece en sus grupos de referencia, es decir su posición y las conductas inherentes a ella que le corresponden a la persona dentro del sistema social o estructura grupal, así como su funcionamiento como individuo, afectando de alguna manera el funcionamiento del todo. Se alteran entonces las formas de interacción y comunicación de los miembros de esos grupos familiares, de trabajo, amigos, vecinos, etcétera, quienes reaccionan específicamente ante las actitudes comunes al alcoholismo y al alcohólico. En este sentido se puede afirmar que la disfunción de roles en el grupo que resulta de la convivencia con el alcohólico altera el proceso de comunicación, y por consecuencia de interacción, es decir que la familia desarrolla formas de comunicación específicas que pueden llegar hasta el nivel sólo informacional cuando el padre, la madre o algunos otros miembros padecen alcoholismo.

Se trata de la reconstrucción de la realidad, esto es de la actividad de aprender a ver desde dentro el mundo de un individuo o de un grupo. Existe algo vital que no se puede conocer si no se tiene acceso al interior, si no se reconstruye el mundo tal como lo ven, les suena y les huele a los que están dentro de él. Las técnicas en la sociología cualitativa tienen como finalidad hacer posible esta reconstrucción. (Schwartz; Jacobs, 1984: 18-19)



DELIMITACION DEL TEMA. Después de indicar los factores del alcoholismo y sus repercusiones generales en el individuo que lo padece, se hizo la determinación del objeto de estudio de la presente investigación hasta llegar a la afección familiar del alcoholismo como repercusión de tantos factores que de por sí implica en el individuo la enfermedad, de tal manera que se contextualiza la conducta de la esposa y los hijos, considerando sus edades, hasta llegar a los hijos adultos de los alcohólicos. Esta división se hace porque de acuerdo a su rol en el grupo familiar y en este caso con respecto a la convivencia con un alcohólico, cada miembro de la familia tiene su perspectiva según sea la relación que se mantenga con él. También se consideró el nivel de comunicación e interacción en la familia con un enfermo de alcoholismo.

Siguiendo las propuestas de recuperación establecidas para el alcohólico en los Grupos de Alcohólicos Anónimos (AA), reconocida la afección familiar y la sugerencia de la aplicación de los 12 Pasos de AA para la atención a las esposas y los hijos adolescentes de los alcohólicos, se procedió a indagar acerca de las opciones para la ayuda de los hijos adultos, hasta llegar a la propuesta de recuperación de los Grupos Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos.

Es así como la delimitación del tema se enunció en la hipótesis siguiente:

El Programa Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos proporciona una opción de comunicación empática para que el individuo hijo o familiar de un alcohólico, mayor de 20 años, redefina sus roles de interacción a nivel grupal y social.

Las definiciones que sirven de guía para la comprensión en el uso de los términos utilizados se determinan como sigue:

1) El Programa Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos:

Es el Programa de 12 Pasos que utilizan los Grupos de Familia Al-Anon, retomado de los 12 Pasos de Alcohólicos Anónimos, los cuales, con unos ligeros cambios de términos, se aceptaron como los principios de ayuda para los miembros Al-Anon para

la comprensión de la enfermedad del alcoholismo y el hecho de convivir con un alcohólico.

También se consideran como parte del Programa Al-Anon las 12 Tradiciones adaptadas de AA para el uso y las bases de funcionamiento de los Grupos de Familia Al-Anon, así como los 12 Conceptos de Servicio y otros instrumentos que completan esta forma grupal de asociación (lemas, oraciones, literatura, anonimato, formas de organización interna y difusión externa).

El Programa Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos (HAA), se forma sobre los conceptos que rigen a los Grupos de Familia Al-Anon y Alateen (para los adolescentes), en 1973 en México, con la idea de integrar en grupos específicos para la mayor identificación entre sus miembros, a los hijos adultos de alcohólicos, mayores de 20 años, independientes de Al-Anon tradicional y Alateen, siendo parte de la misma hermandad o confraternidad, y teniendo como único propósito prestar ayuda a los hijos adultos y familiares jóvenes de los alcohólicos.

2) Marco de referencia comunicacional empático:

Es el contexto o campo de experiencias, códigos y realidad situacional comunes en cuanto a percepción, codificación, transmisión, interpretación y formación de significados entre los individuos que interactúan en un sistema social o proceso de comunicación, los cuales logran una identificación empática, es decir, de comprensión en la interpretación mutua de sus conductas, por inferencia de experiencias afines, según el desempeño de sus roles sociales.

3) Individuo:

Ser social; persona, hombre o mujer, que convive en una sociedad humana organizada en grupos e instituciones.

4) Hijo Adulto de Alcohólico:

Es el individuo, hombre o mujer, mayor de 20 años, que ha tenido padres alcohólicos, fue criado en un hogar alcohólico o ha convivido con algún alcohólico a lo largo de su vida y que, por este hecho, observa ciertas características comunes a los hijos de

familias donde se manifiesta la enfermedad del alcoholismo: irascibilidad, dificultad para relacionarse sanamente con los demás, culpa, aislamiento, no confía fácilmente en los demás, etc.

5) Redefinirse (el individuo):

El individuo entra en conflicto de rol dentro de su grupo de referencia (familiar, por ejemplo), dadas ciertas circunstancias que afectan el funcionamiento mismo del grupo, por lo que los miembros pierden la definición de sus distintos roles en esta situación de desocialización (desaparición de valores clave anteriores y de conductas de rol que constituyen la base del funcionamiento social del individuo).

El individuo logra la redefinición de su rol cuando participa en un proceso de resocialización o adopción de conductas que sustituyen las anteriores, con el fin de reducir el conflicto o la indefinición de rol.

6) Rol:

Es la posición y conjunto de conductas especializadas y estratificadas atribuidas a esa posición, que le corresponden al individuo dentro de un sistema social, con el fin de que éste funcione.

7) Interacción:

El individuo realiza el proceso de contacto con otro u otros individuos del grupo o sistema social al que pertenece, reconociendo la función y necesidades de su propio rol y asumiendo el rol del otro de manera empática, lo cual permitirá el mejor funcionamiento de dicho sistema social.

8) Grupo:

Es la reunión de seres humanos con relaciones recíprocas, identificable como unidad dentro de la sociedad, en donde cada miembro desarrolla una función con respecto a los demás. El grupo tiene normas de comportamiento que regulan las actividades de los miembros; funciona en base a valores, creencias e intereses comunes a sus miembros, teniendo como meta uno o varios fines sociales. Algunos ejemplos de grupo son la familia, amigos, vecinos (como grupos primarios), o las asociaciones (como grupos secundarios).

9) Sociedad:

Es la estructura social humana más amplia

o mayor, ubicada en un territorio específico y con una cultura común, integrada por una serie de grupos que mantienen interrelaciones de convivencia; por medio de las instituciones, la sociedad busca satisfacer las necesidades sociales básicas del individuo: alimentación, educación, orden, armonía social, trabajo, recreación, vivienda, renovación biológica de las generaciones humanas (matrimonio, familia), organización de grupos económicos, organización gubernamental, etc.

Planteando el acercamiento al tema como preguntas exploratorias, surgen varias interrogantes que se pueden enunciar como indicadores de la investigación:

¿Proporciona el Programa Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos la opción de comunicación empática para el hijo del alcohólico? ¿Le da al individuo este programa los elementos para que redefina sus roles de interacción grupal y social? ¿Desarrolla la familia del alcohólico formas de comunicación disfuncionales, en un nivel sólo informacional, que alteran la interacción de los miembros del grupo familiar? ¿Aporta el Grupo Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos los conceptos (como filosofía teórica) y de forma de vida (ubicando una práctica como forma de vida real), al hijo adulto del alcohólico, para que redefina roles o patrones de conducta, interrelación y formas de comunicación funcionales individuales, familiares, grupales y sociales, no proporcionados por la familia afectada por el alcoholismo de alguno de sus miembros, ni por otras fórmulas institucionales, como la escuela, los medios masivos de comunicación o la atención médica profesional?

JUSTIFICACION. El hijo adulto de alcohólico en su vida cotidiana desconoce, generalmente, hasta dónde está afectado emocionalmente por la convivencia con su madre o padre alcohólico. Tal vez le cueste trabajo reconocer algunos síntomas comunes a los hijos de los alcohólicos y no sabe lo que le sucede, por qué se desanima fácilmente, se deprime, busca controlar

situaciones, trata de escapar de algún modo de su ambiente familiar, se aísla, se avergüenza y niega la situación ante los extraños, evita llevar amigos a su casa para que no noten la situación, padece los problemas económicos en la familia, siente culpa porque rechaza al padre o madre, o a ambos, porque beben o apoyan al que lo hace, etcétera, etcétera....

Tomando en cuenta lo anterior, en este trabajo se presenta, a manera de Ensayo-Reportaje, el Programa Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos, mismo que establece los principios de recuperación emocional, física, espiritual y comunicacional de los hijos adultos de alcohólico.

Los Grupos HAA trabajan con base en el Programa de 12 Pasos propuesto y aplicado por los Grupos de Alcohólicos Anónimos, adaptado a las necesidades del hijo adulto o familiar del alcohólico, mayor de 20 años, ya que para los menores existe la opción del Programa Alateen, así como Al-Anon para las esposas de los alcohólicos.

Se puede inferir que el Programa Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos, determinado como no profesional, propone la recuperación del rol grupal y comunicativo entre sus miembros, primero integrados en los mismos grupos del programa, pero sin sacarlos de su medio social y familiar para tratarlos de modo que quedarán aislados del problema alcohólico en su familia, de sus grupos cotidianos y de los medios masivos de comunicación, rehabilitándolos en su rol social y comunicacional, y regresándolos al mismo medio cotidiano que continúa presentando las mismas características disfuncionales; en cambio, sugiere al individuo continuar en esa situación familiar y personal, y al mismo tiempo que la va aceptando, paulatinamente sanea sus formas de comunicación, roles grupales, interacciones personales, perspectivas de vida diaria, trato y relación con el alcohólico....

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION. La investigación se desarrolló a partir del objetivo general de:

Describir al Programa Al-Anon para

Hijos Adultos de Alcohólicos como el ámbito comunicacional empático interpersonal e intrapersonal funcional de resocialización para que el joven mayor de 20 años, criado en un hogar afectado por la enfermedad del alcoholismo (como consecuencia de que el padre, la madre o algún otro miembro de esa familia sea alcohólico), redefine sus roles de interacción a nivel grupal y social, sin sacarlo de su medio social natural.

Los objetivos particulares que sirvieron de guía en la realización de la investigación se enunciaron como

1) Analizar al alcoholismo como a) Una enfermedad; b) Un problema social; c) Un factor que puede devenir en provocador del disfuncionamiento familiar, cuando alguno de los miembros es alcohólico.

2) Determinar las opciones surgidas para la recuperación de los miembros afectados en la familia del alcohólico, entendiendo la recuperación en el sentido de resocialización o adopción de conductas que sustituyen las anteriores, con el fin de reducir el conflicto o la indefinición de rol.

3) Describir las formas de interacción comunes a la familia del alcohólico.

4) Describir las formas de interacción comunicacional para la resocialización propuestas por el Programa Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos (HAA), en cuanto a relaciones de empatía-identificación que se establece entre los miembros de un grupo HAA.

5) Especificar las formas de difusión del Programa Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos en la sociedad.

METODOLOGIA. Como apoyo metodológico y para la formulación del marco teórico conceptual, se retomaron las bases del método estructural-funcionalista.

En la concepción teórica-metodológica del estructural-funcionalismo o de las funciones dentro de una estructura, se establece el concepto de anomia, según lo explica Merton (1949) o de patología social, esto es la disfunción en el organismo entendido como una estructura afectada por algo ajeno que

le es necesario extirpar al mismo organismo para volver al funcionamiento "sano". Las formas de desorganización señaladas por Merton y Chinoy (1961) ejemplifican las conductas anormales o patológicas dentro de la estructura social que se traducen en 'enfermedad social' (Hernández-León, 1975: 50). Así, el alcoholismo, la delincuencia, la drogadicción, la pobreza, la prostitución, la crítica al sistema por ejemplo, se convierten en formas anómicas o patológicas de respuesta social.

Partiendo de los conceptos establecidos desde Bronislaw Malinowsky acerca del simil entre la vida social y la vida orgánica, tomando como modelo las 'funciones' en los organismos biológicos para aplicarlos a los organismos sociales (institución, grupo, familia, por ejemplo), se estableció una comprensión y manejo del tema con el apoyo en definiciones formales conceptuales relativas al funcionalismo, como por ejemplo sociedad, familia, grupo, individuo, necesidades, fenómeno social, conducta o actitud, institución, conflicto, etc.

También Robert K. Merton y Talcott Parsons enriquecieron las perspectivas del método funcionalista cuando explicaron, el primero, las 'necesidades' biológicas y psicológicas en el marco del análisis antropológico, y el segundo al resumir que las funciones se explican y tienen sentido dentro de una estructura, construyendo junto con Radcliffe Brown la teoría estructural- funcionalista.

Es así como se define a la función dentro de una estructura y en este marco se da cabida al concepto de anomia o patología social, forma anormal, ajena, disfuncional, en que se expresa una parte del organismo (sociedad, familia), y que como se dijo, el propio organismo estaría en necesidad de subsanar, es decir volver funcional de algún modo.

De acuerdo con esto, fue posible circunscribir el presente trabajo a un marco de referencia conceptual funcional, ya que los Grupos Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos surgen, básicamente, como respuesta al problema de relación individual y familiar con un enfermo de alcoholismo. Así, el manejo de los conceptos

funcionalistas y sus correspondientes definiciones conceptuales permiten la fundamentación y comprensión de los aspectos relacionados con el tema; además, las definiciones operacionales manejadas a partir del desarrollo mismo de la investigación, surgieron en un marco teórico que redujo desde el principio la distancia entre conceptos metodológicos -propios del estructural- funcionalismo- y los hechos empíricos a los que se refieren, por ser términos similares a la realidad que explican.

En cuanto a las técnicas para la recopilación de datos e información, así como su presentación en el informe, este trabajo se realizó según el tipo que especifican las características de la Tesina Descriptiva, con redacción en forma de Ensayo- Reportaje, el cual se presenta en el formato propio de la estructura visual que se maneja en el periodismo escrito: diagramado en columnas de información, artículos en recuadro, titulares, subtítulos, cuadros, etcétera. Se anexa en el Contenido una parte de Guía de Lectura para un manejo más sencillo de esta publicación.

Entonces, la Tesina Descriptiva se ajusta a la necesidad de desarrollar una investigación documental y de campo con entrevistados en profundidad y observación participante, con el rigor metodológico requerido, planteando periodísticamente un tema no tan conocido y con posibilidades de realización en cuanto al uso de recursos. Con respecto a la redacción del informe como Ensayo- Reportaje, según los géneros periodísticos, esta forma de presentación del tema resulta periodística en la interpretación de los hechos y datos de soporte documental. Así, el ensayo periodístico permite el análisis, la interpretación basada en la observación y en el punto de vista personal sobre el tema; también implica investigación, aunque no necesariamente exhaustiva, pero sí con rigor metodológico y técnico, lo cual proporciona una guía y estructura sistemática tanto para la investigación documental y de campo, como para la redacción del informe en la evaluación e interpretación posterior.

permitiendo, como en el presente caso, que aunado al hecho de informar se lograra la descripción del fenómeno. De acuerdo con González Reyna (1991) "cuando el propósito es detallar una situación o lugar (una problemática social en este caso), a fin de provocar una imagen en el lector, el ensayista escoge la forma descriptiva. En ella no hay suspenso ni alegato; sólo interesa la conjugación de los detalles específicos a fin de lograr el efecto total".

En cuanto al reportaje, por ser el género periodístico que informa, interpreta, explica, argumenta, describe y narra el hecho, permite una apreciación completa del fenómeno, si se considera que "su propósito es relatar los aspectos desconocidos de un suceso relativamente conocido; el reportaje exige una profunda investigación documental, observación de campo y entrevistas" (González Reyna, 1991:43). Dentro de las clasificaciones del reportaje, está el Reportaje Descriptivo, el cual "retrata situaciones, personajes, lugares o cosas. Suele tener semejanzas con la entrevista de semblanza o el ensayo literario" (Leñero; Marín, 1986:185-225).

De acuerdo con Leñero y Marín, la finalidad del Reportaje Demostrativo es mostrar a los lectores algo que el periodista observa con profundidad. En la observación está la clave de este género y en saber poner a los lectores delante de una realidad, de tal modo que ellos sientan estar viéndola, conociéndola personalmente.

El reportaje demostrativo también proporciona herramientas útiles en el desarrollo de la presente investigación. Así, "mediante el reportaje demostrativo el periodista descubre problemas, fundamenta reclamos sociales, denuncia lacras. Va siempre al fondo del asunto, no se queda en la superficie ni se entretiene en los aspectos secundarios, sino que profundiza en las causas básicas, con el propósito de dar un panorama lo más completo y exacto posible. Generalmente, el reportaje demostrativo parte del establecimiento de una hipótesis que el propio periodista formula. La investigación, la recolección de datos, lo han de llevar a confirmar esa hipótesis.

Puede decirse que un reportaje de esta índole es un trabajo, es una especie de ensayo, un estudio en el que necesariamente abundarán cifras demostrativas y datos documentales... el género exige también entrevistas de opinión con personas autorizadas que ayuden a exponer y a comprender el problema abordado" (Leñero; Marín, 1986).

OTROS APOYOS METODOLOGICOS. LOS METODOS CUALITATIVOS. Como sustento metodológico para la recopilación de datos, los métodos cualitativos significaron un apoyo para esta investigación, ya que aportaron una estructura de trabajo que permitió el acercamiento sistematizado al fenómeno que ocupó el tema descrito.

De acuerdo con Taylor y Bogdan (1984) "la frase metodología cualitativa se refiere en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos, los cuales se recaban con la observación participante y la entrevista en profundidad. El investigador cualitativo obtiene un conocimiento directo de la vida social. Además, los investigadores cualitativos tratan de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas" (Taylor y Bogdan, 1984:19-22). Así, los métodos cualitativos buscan la reflexión sobre los fenómenos y el estudio se realiza considerando que se trata con seres sociales, en tanto que resultan actantes en la escena social.

En referencia a la observación como apoyo reconocido para realizar la investigación de campo, el método cualitativo de 'observación participante', indicó técnicas para el acercamiento a los Grupos Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos, el cual se presenta aquí como reporte en forma de crónica en las páginas 3 a 6.

La crónica del 'Recién Llegado' permite conocer cómo se realiza una junta en los Grupos Al-Anon HAA, pero además de marcar la importancia de la reunión como forma del evento principal de la ayuda al hijo adulto del alcohólico, también se pretendió reflejar el ambiente que se establece entre los participantes tratando de conservar sus normas de funcionamiento como el anonimato y todos los elementos

que componen la junta en su totalidad, ya que como se apuntó en la página 6, el acercamiento tiene la intención de develar una situación de realización formal, no se trata de ninguna manera de dar a conocer testimonios directos dichos en alguna junta específica, por lo tanto la observación participante no significó la forma de registro de testimonios personales, en cambio si fue la manera de estar en el campo de la acción para conocer el funcionamiento del grupo y las formas de desenvolvimiento dentro de él de sus miembros.

Para realizar la observación se participó en un grupo Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos como un miembro más para anotar las actividades relacionadas con el grupo, en cuanto a horarios, sesiones, formas de organización para su funcionamiento, realización de juntas, interacción entre los miembros, realización grupal en la implementación del Programa de 12 Pasos...

El tiempo de observación del grupo elegido y otros más que se visitaron fue de 3 meses, con independencia al número de sesiones. La observación participante como método cualitativo y formas de la implementación técnica está suficientemente indicada en los textos de Taylor y Bogdan (1984) y Theodore Caplow citado por Abruch Linder (1980: 195-202), los cuales fueron básicos para lograr este estudio, ya que con ellos se marcaron las bases en cuanto a la metodología de aplicación y para la elaboración del reporte escrito, el cual sirve de entrada en el sentido periodístico, para este Ensayo-Reportaje.

Otro de los apoyos metodológicos utilizados en esta investigación fue la entrevista en profundidad. Taylor y Bogdan indican que en completo contraste con la entrevista estructurada, las entrevistas cualitativas son flexibles y dinámicas, han sido descritas como no directivas, no estructuradas, no estandarizadas y abiertas. Por entrevistas cualitativas en profundidad entendemos reiterados encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, encuentros éstos dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o

situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras. Las entrevistas en profundidad siguen el modelo de una conversación entre iguales, y no de un intercambio formal de preguntas y respuestas (Taylor y Bogdan, 1984: 101-106).

Respecto a la entrevista en profundidad, Alfred Kadushin indica: un problema que se encuentra frecuentemente en segundo término durante la fase de desarrollo de la entrevista, es la profundidad. Una vez cubiertas las áreas de contenido general pertinentes para el logro de los objetivos de la entrevista, los participantes han identificado ya algunas áreas particulares que necesitan ser discutidas a un nivel emocional más intenso. El problema que se le presenta al entrevistador es el de enfocar un tema particular y trasladarse verticalmente de una exposición superficial de la situación al significado emocional más personal del contenido. La profundidad se refiere no solamente a la intensidad de los sentimientos asociados a los acontecimientos y a la gente, sino también al nivel de intimidad de tales sentimientos. Abarca aquellos sentimientos que el entrevistado considera privados y que son compartidos con cierta resistencia. Al compartir este material, el entrevistado siente que corre un riesgo mayor de autorrevelarse. La profundidad implica una respuesta afectiva y un compromiso personal con el contenido, en oposición a un desprendimiento impersonal. El campo tiene que ver con lo que ha sucedido; la profundidad tiene que ver con la forma en que el entrevistado se siente acerca de lo que sucedió. (Kadushin, 1974: 175-184). Así, la entrevista en profundidad fue el complemento a la observación participante, ya que aportó datos adicionales a la experiencia directa con el método cualitativo con el que se recabaron relatos que reflejan la historia de vida de miembros de los Grupos Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos. A través de la narración de sus experiencias personales se obtuvieron detalles de lo que es un hijo adulto de alcohólico: sus características, su vida



familiar, sus formas de apreciar la vida; sus esfuerzos, luchas morales, emocionales, esperanzas, ideales... hasta llegar al momento en que conocen un grupo HAA, ingresan a él y deciden vivir el Programa de 12 Pasos diseñado para su personal problemática, y más aún, cuáles fueron los resultados de la aplicación del programa, su relación con el alcohólico antes y después de conocer ese programa y todo lo relativo al desempeño de sus roles y formas de comunicación, tanto en el Grupo HAA, la familia, en fin, su medio social.

También con la entrevista en profundidad se buscó describir las actividades de un miembro HAA que no se pueden observar directamente o que no se plasmaron así, incluyendo sus sentimientos y apreciaciones respecto a la problemática del alcoholismo. Los entrevistados son todos hijos adultos de alcohólicos pertenecientes a un Grupo, con cierta trayectoria de tiempo en el programa, vivencia del mismo, nivel de recuperación en cuanto a la apreciación del alcoholismo, cómo fueron afectados, aceptación, conocimiento en el servicio interno de un grupo e incluso en la hermandad Al-Anon en general, y que acudan regularmente a las sesiones programadas del grupo HAA al que pertenecen. Los entrevistados fueron Memo, Salvador, Jonás, Mario, Jorge y Lina. Todos ellos presentan constantes en el fenómeno que nos ocupa, desde ser hijos adultos de alcohólicos, conocer el Programa Al-Anon, etcétera, pero también mantienen características individuales que hacen única la narración de su historia de vida.

Taylor y Bogdan agregan que las entrevistas en profundidad son adecuadas cuando el investigador quiere esclarecer experiencia humana subjetiva... con ellas se puede conocer intimamente a las personas, ver el mundo a través de sus ojos e introducirnos vicariamente - emplazándonos en su lugar, en su vida - en sus experiencias. (Taylor y Bogdan, 1984:106). La idea de presentar no una sino varias historias de vida fue buscar esas constantes de la situación en jóvenes que la hubieran vivido. En este caso, se trata de cinco hombres y una mujer con la disposición convencida de permitir el acceso

profundo a su vida, con el fin de dar a conocer los aportes y mejoras que lograron con el apoyo del Programa Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos. Memo permite la entrada al panorama de un hijo adulto de alcohólico. Salvador es uno de los iniciadores de este programa en México. El plasma su experiencia cuando se formó el primer grupo HAA, las dificultades que pasaron y lo que aprendió de ello.

Jonás cuenta su vida familiar en la provincia mexicana y cómo abrió un grupo de HAA fuera de la metrópoli. Mario nos acerca a la perspectiva de un hijo adulto que comenzó en los Grupos Alateen y su transición a los grupos HAA; Jorge nos muestra las formas posibles de interacción de un hijo adulto de alcohólico en diversos grupos sociales, como familia, escuela, sindicato, pareja, amigos y el encuentro y aceptación con el Programa de 12 Pasos.

Finalmente, Lina es la única mujer que plasma en este estudio los puntos de vista que puede reflejar una hija adulta de alcohólico.

Es importante subrayar que en esta investigación no se soslayaron las desventajas de la utilización de la entrevista en profundidad como método cualitativo que señalan Taylor y Bogdan: las desventajas de las entrevistas provienen del hecho de que los datos que se recogen en ellas consisten solamente en enunciados verbales o discurso; en tanto forma de conversación, las entrevistas son susceptibles de producir las mismas distorsiones que caracterizan el intercambio verbal entre cualquier tipo de personas. Aunque los relatos verbales de la gente pueden aportar comprensión sobre el modo en que piensan acerca del mundo y sobre el modo en que actúan, es posible que exista una gran discrepancia entre lo que dicen y lo que realmente hacen. Se debe considerar que las personas dicen y hacen cosas diferentes en distintas situaciones. Puesto que la entrevista es un tipo de situación, no debe darse por sentado que lo que una persona dice en la entrevista es lo que esa persona cree o dice en otras situaciones. Además, puesto que los entrevistados, en tanto tales, no observan

directamente a las personas en su vida cotidiana, no conocen el contexto necesario para comprender muchas de las perspectivas en las que están interesados. (Taylor y Bogdan, 1984: 106-107).

Tomando en cuenta lo anterior, se buscó reducir la desventaja enunciada manteniendo constantes direccionales durante las entrevistas. Es decir, aunque se hicieron las entrevistas en profundidad a manera de narraciones de historia de vida, se establecieron cuestiones básicas para todos los entrevistados, temas que sirvieron de orientadores para lograr una cierta comparación de opiniones con respecto al fenómeno, retomando así a Howard Becker, citado en Taylor y Bogdan (1984:102-103): El sociólogo que recoge una historia de vida da pasos para asegurar que ella cubra todo lo que queremos saber, que ningún factor o acontecimiento importante sea descuidado, que lo que pretende ser fáctico concuerde con las pruebas de que se dispone y que las interpretaciones del sujeto sean aportadas honestamente. El (investigador) mantiene al sujeto orientado hacia las cuestiones en las que (está interesada la investigación), haciéndole preguntas sobre acontecimientos que necesitan desarrollo. Algunos de los cuestionamientos básicos durante las entrevistas fueron acerca de : alcoholismo -definición- ; surgimiento de los Grupos HAA, llegada a un grupo, por qué se quedó la persona, propuestas básicas del Programa de 12 Pasos, ayuda recibida, recuperación personal, apadrinamiento, propuestas filosóficas y por qué enuncian que no es religioso, características del ambiente familiar propio, formas de comunicación en esa familia antes de ir el hijo a un grupo y después, cambios detectados, requisitos para pertenecer, situaciones que marcaron el sentimiento de pertenencia al Grupo HAA, identificación o empatía entre los miembros, definición de junta, tribuna, experiencia personal, unidad, servicio, literatura, miembros nuevos, anonimato, recuperación, pasar el mensaje; búsqueda de ayuda en otro lado que fuera un Grupo HAA, principios básicos de funcionamiento de un grupo y de la hermandad.

Ante esta situación, el entrevistado también ha podido aportar datos como observador participante al ser miembro de un grupo, además de plasmar sus opiniones muy personales ante los hechos.

En la presentación de este Ensayo-Reportaje, la historia de vida se va dando apoyada no en pregunta-respuesta, sino en aseveraciones en estilo directo en las que el entrevistado expresa sus experiencias y opiniones. Los subtítulos, aunque se anoten como pregunta, sirven solamente de moderadores temáticos para el lector y fueron retomados de la misma conversación, de las preguntas orientadoras que se plantearon como constantes temáticas o como puntualizaciones necesarias para una lectura más coherente. En las páginas 6 y 15 se hacen más anotaciones para la comprensión de la relación entre historia de vida y experiencia personal, ya que el miembro Al-Anon reconoce el valor de aportar a los demás su experiencia personal para la ayuda a su problemática común.

ENTREVISTA DE OPINION. La entrevista de opinión se utiliza para obtener información sobre un tema de actualidad, aunque no necesariamente noticioso. Se realiza a una persona que sea especialista en un tema determinado y cuente con las condiciones necesarias de preparación y reconocimiento profesional en su área como para emitir comentarios, juicios y opiniones. que enriquezcan el panorama relativo al tema que se trate. La entrevista de opinión puede ser la base o el complemento de un reportaje. En el caso de este trabajo, se realizaron entrevistas de opinión a dos psicólogas que, por su profesión, han tenido contacto con hijos de alcohólicos, pudiendo por esto emitir opiniones orientadoras y objetivas respecto al tema que nos ocupa.

Las doctoras Ana Luisa Serna y Laura Pérez Loredo comentan en el apartado IV sus opiniones acerca de cómo es el hijo adulto de alcohólico y los grupos Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos.

También se presentan las opiniones de dos miembros de Alcohólicos Anónimos, los señores Feregrino y Luis, así como de la



señora Carmelita, miembro de Al-Anon tradicional, como se le conoce a los grupos Al-Anon para las esposas de alcohólicos. Su opinión se consideró necesaria como complemento a la información que se presenta en los artículos de entrada a cada apartado, los datos recabados en los recuadros de contexto, la observación participante reunida en la 'Junta del Recién Llegado' y a través de los testimonios de los entrevistados miembros de los Grupos Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos.

CONTEXTO. *El surgimiento de los Grupos Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos se contextualiza en el consumo, uso y abuso del alcohol a través de la historia de la humanidad, la conceptualización del alcoholismo, qué es, cómo se manifiesta en el individuo que lo padece, y recientemente, en el presente siglo, las formas de atención mediante los Grupos de Alcohólicos Anónimos. Los recuadros de contexto que se presentan desde el segundo apartado de los cuatro que conforman el contenido de este Ensayo-Reportaje, resultan anotaciones que ilustran otras partes de la misma problemática. Es por esto que también en el segundo apartado se dedica una parte extensa al surgimiento de AA, Al-Anon, Alateen, y se continúa presentando información complementaria para conocer según algunos textos y autores cómo repercute el alcoholismo en la familia, en la comunicación y muchos detalles más.*

ALCANCES. *Con este trabajo se pretende presentar de una manera periodística en cuanto al fondo y la forma una problemática cotidiana, actual como es el alcoholismo, y las fórmulas de atención propuestas en base al Programa de 12 Pasos. De acuerdo con la delimitación del tema, la investigación se centró en los hijos adultos de alcohólicos y los Grupos Al-Anon dedicados a prestarles ayuda. Para la comprensión del surgimiento, implementación del Programa de 12 Pasos y funcionamiento de Al-Anon se anexan recuadros de contexto. Sin embargo, al ser un Ensayo-Reportaje de presentación de los Grupos Al-Anon para Hijos Adultos de*

Alcohólicos, se reconoce que quedan muchos aspectos a investigar en este complejo fenómeno.

El artículo final denominado HALLAZGOS presenta, a manera de conclusiones los aspectos que se pueden indicar como los aportes al panorama en cuanto al tema de los hijos adultos de alcohólicos y los Grupos Al-Anon para Hijos Adultos.

En tanto que la investigación cualitativa se basa en la implementación para explorar alguna porción de la vida social, los enunciados indican precisamente hallazgos en ese devenir, por lo que no resultan comprobaciones exhaustivas. Significan también pautas de avance que a la vez indican propuestas para investigaciones futuras con el fin de avanzar en el campo del conocimiento.



Memo: La historia de vida de una experiencia personal.

ALCOHOLISMO : ¿CONTAGIO FAMILIAR?

México, D.F., 1996.

Ma. del Carmen Ramírez Alvarado

U. N. A. M.

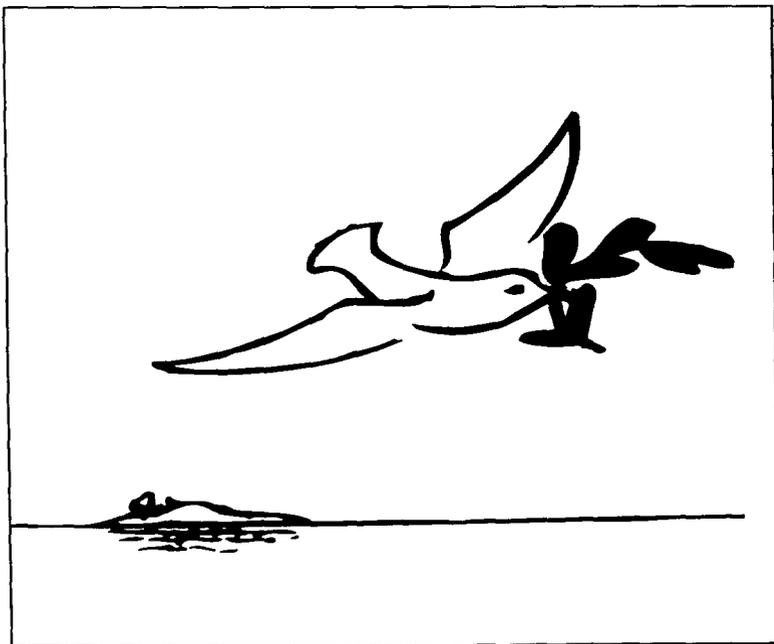
E.N.E.P.

Acatlán

• **ALCOHOLISMO:
CUANDO EL
HECHO EXISTE
EN LA FAMILIA.**
pág.2

• **¿Y LA FAMILIA
DEL ALCOHOLICO?**
El Dr. J.M. Jellinek
opina en su tabla
de la
alcoholomanía.
pág.3

• **CRONICA DE
UNA JUNTA
SUGERIDA: "El
Recién Llegado".**
pág.3



• **MEMO: LA EXPERIENCIA
DE UN HIJO ADULTO DE
ALCOHOLICO.-pág.7**

• **EL COMPORTAMIENTO
FAMILIAR ANTE EL
ALCOHOLISMO.**



ALCOHOLISMO: CUANDO EXISTE EN LA FAMILIA

Alcoholismo. El hecho existe, sin embargo, muchas veces es difícil aceptarlo o más aún identificar la causa real de los problemas en la familia, sobre todo porque hay múltiples situaciones circunstanciales que disfrazan el fenómeno. El padre no trabaja o lo hace de vez en cuando, creando posiblemente problemas económicos. La madre grita, se enoja o se desespera por todo; un hijo es demasiado responsable, el otro es caprichoso o siempre trata de controlar las cosas y decisiones, el otro es distraído o ensimismado, quizá muy serio y hasta enojón; otro más, nunca está en la casa, siempre muy ocupado; y el pequeño es tan latoso y problemático...

Las relaciones en esta familia no son cordiales, siempre yéndose a los extremos: "te quiero - te odio" ... ninguno confía en los demás, no hablan de sus problemas, cada cual se aísla a su modo, casi todos o todos odian al padre, madre o miembro que bebe, pero no lo dicen, niegan la situación aunque existe el rechazo. Los hijos tienen por esto una fuerte carga de culpa y, en general, la familia prefiere aislarse del resto de familias que les rodean, sean vecinos, parientes, amigos o conocidos, porque se sienten avergonzados ante las actitudes hostiles o exhibicionistas de quien bebe con frecuencia y sin control. La angustia se presenta siempre y cuando menos se la espera: ¿dónde estará? ¿cuánto más tomará? ¿nos iremos temprano? ¿quién manejará? ¿volverá a ser impertinente? ¿nos gritará? ¿abusará otra vez de nosotros? ¿se enojará? ¿se irá? ¿y ella, qué hará?

Dependencia emocional de las actitudes del bebedor, esa es la forma en que la familia vive el alcoholismo como contagio familiar, siendo que esa persona es a su vez

dependiente de una sustancia: el alcohol. Se establece así un círculo vicioso y enfermizo entre los miembros de una familia que puede ser hipotética, pero que, sin embargo, es tan real y cotidiana, porque no sucede nada más en la vida del borrachín de la esquina perdida y lejana de la colonia equis, ésta es una verdad para un número cada vez mayor de familias en la ciudad, el campo, el pueblo...

¿Existe alguna solución?

El principal obstáculo es identificar el problema y aceptarlo como tal, de lo contrario se pierde la perspectiva y no se va a la raíz para lograr un avance de forma y fondo, un cambio palpable en la realidad de esta familia, y que comienza por llamar a las cosas por su nombre: alcoholismo, farmacodependencia, enfermedad, alcohólico, alcohólica, alcoholismo como contagio familiar, coalcohólica, coalcohólico, familiar de un alcohólico, esposa de un alcohólico, hijo de un alcohólico, hija de un alcohólico.

¿Opciones? La sociedad ofrece como opciones de ayuda: **Alcohólicos Anónimos (AA)** para el alcohólico, entre otras formas de atención, y los **Grupos de Familia Al-Anon** para los miembros de la familia, los cuales, comprenden a **Al-Anon** tradicional para esposas, esposos, madres, padres y parientes de alcohólicos; **Alateen** para los hijos de 12 a 19 años y **Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos**, para los hijos mayores de 20 años de los alcohólicos o alcohólicas. Los grupos **Al-Anon** se dividen en estas secciones porque con respecto a la convivencia con un alcohólico, cada miembro de la familia tiene su perspectiva según sea la relación que se mantenga con él.



¿Y la familia del alcohólico?

Dr. J.M. Jellinek.
#23 En tabla de la alcoholomanía.

La situación del hogar de un alcohólico es muy difícil, aunque éste haya dejado de beber, y lo más probable es que la familia necesite orientación.

La familia del alcohólico sufre el mismo alcoholismo que el de su enfermo. Aún sin beberse un trago, desarrolla los mismos defectos de carácter. Los mismos resentimientos y estados de conmisericordia, lo único que les falta para completar el cuadro es el ALCOHOL, y algunas veces lo tienen.

El constante estado de martirio en que el alcohólico mantiene a su familia durante años puede desencadenar en ellos enfermedades psicosomáticas, verbigracia la hipertensión o la hipotensión arteriales, la artritis reumatoidea e incluso la diabetes mellithus. Los niños hijos de alcohólicos de por sí irritables, pueden desarrollar una "Neurosis infantil", la cual, puede manifestarse por neurosis nocturna (orinar en la cama), mala conducta en el hogar y la escuela, retraso escolar, etc.

En la familia del alcohólico se dan ciertos cambios en las costumbres establecidas antes de llevarlo bien en la familia, ahora están constantemente en pleito, de mal humor, los niños en lugar de respeto al alcohólico le tienen miedo o desprecio.

La familia del alcohólico que podría haber llevado una vida social activa antes de que el enfermo fuera un problema, ahora se retrae debido a la vergüenza que sienten por tener un familiar que para ellos es un "vicioso degenerado" y que por voluntad propia y gusto particular se está conduciendo al abismo.

También puede suceder el caso contrario: la familia antes pudo llevar una vida retraída, pero para evadir los momentos dolorosos que da el alcohólico en el hogar prefiere iniciar una vida social activa.

De acuerdo con el Libro Grande de AA, (1939:113) un médico ha dicho: "Años de convivencia con un alcohólico puede volver neuróticos a cualquier esposa o niño. Toda la familia está enferma hasta cierto grado".

Nueva versión de la tabla de la alcoholomanía
Publicado por la Oficina Intergrupala de Servicios
AA,
pp. 17-18

"A él sólo le interesa andar en la borrachera, nunca se preocupa si nosotros tenemos qué comer..."

Testimonio oído de la familia de un bebedor problema.

RECIÉN LLEGADO

De acuerdo con el principio de anonimato establecido en el Programa Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos, los nombres propios son pseudónimos.

Son las 4:00 p.m.

En un pequeño local de 4 X 4 metros somos 12 personas.

Dos muchachos andan levantados, van a la cocina, prenden un cigarro, platican, sonríen. Los demás estamos sentados. Algunos se reacomodan en otra silla. Un muchacho se sienta en el escritorio. Anuncia que empezaremos en dos o tres minutos, mientras busca un libro. Va a la cocina y de una pequeña alacena saca un libro: "Valor para cambiar". Regresa al escritorio. Es Sebastián y él coordinará. Suena una campanita, todos guardamos silencio. Cada uno se concentra, después de más o menos un minuto Sebastián continúa leyendo la APERTURA SUGERIDA PARA UNA JUNTA DE AL-ANON HIJOS ADULTOS DE ALCOHOLICOS, del libro "Grupos de Familia Al-Anon", y cita las bases que tienen los grupos Al-Anon, y cita los principios de relación entre sus miembros. Habla de compartimiento de experiencia, fortaleza y esperanza en el problema común de convivir con un amigo o familiar alcohólico.

Nos encontramos en un pequeño local de 4 X 4 metros, con un anexo de 1.5 X 2.5 metros utilizado una parte como baño con puerta y otra parte como cocina, más hacia el fondo; también están ahí dos alacenas que guardan libros, toilletos, azúcar, café, té, cafeteras, vasos, tazas y platos.

Este local se ubica en una colonia de clase media, una de tantas en la Ciudad de México. Esta es una colonia antigua y con todos los servicios.

El Grupo Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos sesiona tres veces a la semana en este local. Lo comparten con un grupo de Al-Anon tradicional - o de señoras esposa de alcohólicos o de familiares de alcohólicos - y con un grupo de Alateen. Los horarios quedaron establecidos de tal forma que nadie interfiera con nadie, organizados por días de la semana y horas que no se encimen en ninguno de los siete días.

Sebastián pregunta "¿quién quiere leer la 'HOJA DEL DIA'?"

Un muchacho se levanta y pasa a la tribuna. Le recibe a Sebastián el libro que le extiende: "VALOR PARA CAMBIAR".

-Hola - dice. Mi nombre es Juan y soy hijo de un alcohólico. Lee la hoja indicada con la fecha de hoy. El libro está fechado en cada hoja, una para cada día del año, 366 lecturas independientes de la anterior a la posterior.

La hoja trata sobre "ocuparse de una situación a la vez... vivir un día a la vez..."

Juan termina de leer y comenta que este lema le ha servido para no abrumarse con las grandes y pequeñas preocupaciones, porque ha aprendido que debe vivir un día a la vez, sin estar siempre en el pasado o en el futuro. "se trata de concentrarse en el día de hoy", asegura. Agradece y se sienta.

-Gracias a ti, Juan. ¿Alguien más gusta comentar?" - dice Sebastián.

Una muchacha se levanta y sonriente pasa a la tribuna. Dirigiéndose a los que estamos ahí, comenta:

-Hola, soy Maricela y tengo familiares enfermos de alcoholismo.

Ella platica que aquí aprendió que aún siendo la

continúa en la pag. 4





Fig. 4 Al-Anon Para Hijos Adultos de Alcohólicos en México

hija de un alcohólico, tenía cosas que dar a los demás, ya que su baja autoestima le hacía sentir que no valía como persona: "puedo dar cortesía, una sonrisa, mi esfuerzo para tomarle sabor al día que vivo y a las personas con las que convivo en ese día, eso entiendo por vivir un día a la vez. Ahora sé que me puedo desprender de la situación alcohólica y que tengo derecho a vivir sin esa presión que me abrumaba, comenzando por aceptarla".

Maricela termina. Sebastián le agradece su participación y retoma el tema: "También a mí me ha enseñado Al-Anon que soy una creación de mi Poder Superior y como el decir a un compañero "Dios no hace basura". He aprendido a quererme, aceptarme como soy y sentirme bien con lo que tengo, sólo por hoy."

4:20 p.m.

-Bueno, ¿alguien quiere comentar algo sobre el tema de la junta anterior? - pregunta Sebastián. Una muchacha alza la mano.

- Yo - habla desde su lugar - Hola, soy Belinda. La junta pasada trató sobre la Primera Tradición. A mí me sirvió porque comprendí el valor de la unidad, tanto en un grupo para Hijos Adultos como en mi trabajo, porque yo lo trasladé al ambiente que vivimos los últimos años en la oficina. Comprendí que hace falta la unidad entre los compañeros de trabajo para que pueda haber un bienestar común, podemos trabajar más a gusto y esto se refleja en lo que hacemos, porque fácilmente caemos en tensiones. Me gustó esa junta.

Belinda termina su explicación.

-Gracias, compañera - indica Sebastián. El tiene 21 años. Es muy alto. Viste camiseta, pantalón de mezclilla, tenis; tiene el cabello chino, usa lentes oscuros pequeños, nunca se los quita. Es sereno, pero a veces sonríe. Durante este rato ha seguido entrando gente, son muchachos y muchachas, compañeros se nombran. Ahora somos 17 personas.

- El tema de hoy es "El Recién Llegado" - dice Sebastián, y agrega - Margarita, ¿pasas a tribuna y te hago una pregunta - Se miran a los ojos, ella sonríe y se levanta. Se coloca en la tribuna. -¿Cómo eras antes de conocer el Programa? - pregunta Sebastián.

Todos sonríen. Margarita platica sobre su ambiente familiar, sus actitudes, emociones y formas de relacionarse con los demás "antes de venir a un grupo".

Sebastián le agradece su participación. Luego, él hace otra pregunta:

- ¿Cómo soy ahora que conozco el Programa? ¿Quieres pasar Elena?

Una muchacha sentada en una de las sillas de atrás

contesta: - No, todavía no. - ¿La próxima vez sí?

- Sí, ya casi, gracias. Nadie dice nada más. Sebastián vuelve a preguntar ¿quién pasa?

Un muchacho levanta la mano, diciendo "Yo" y pasa al frente.

-Hola, mi nombre es Javier y fui hijo de un alcohólico. Retomaré la pregunta anterior para pasar a la segunda.

Refiere su ambiente familiar, sus inseguridades de adolescente, sonríe mucho. Habla pausado y sereno, fumando.

- Con el programa comprendo cómo nos afectó familiarmente el alcoholismo de mi padre, y aunque él ya no estaba, cuando murió yo refleje mis estados de ánimo en mi dificultad para relacionarme con alguna pareja.

Javier tiene 30 años. Es de mediana estatura, moreno, complexión media también.

- El grupo me ha ayudado a confiar en los demás, en tribuna me puedo expresar como no lo hice antes. Si hay algún recién llegado, me parece que sí, lo felicito, porque si se da una oportunidad y sigue viniendo, podrá encontrar otras formas para expresarse y conocerse... ¡ojalá que se queden entre nosotros!

Javier termina. Sebastián le agradece su participación y recuerda cuando él llegó:

- Yo no me atrevía a acercarme a nadie: el alcoholismo de mi padre me agobiaba, sólo estaba al pendiente de cuando se oía que destapaba una, otra y otra cerveza... pero yo decía que eso a mí no me afectaba.- Su voz suena tranquila, hasta jovial.

4:45 p.m.

- Otra pregunta - dice Sebastián - ¿qué son los Pasos? ¿qué son las Tradiciones?

Una muchacha levanta la mano, se levanta y pasa a la tribuna.

-Hola, mi nombre es Adriana y mi mamá es alcohólica. Bueno, yo llevo año y medio en el grupo ... ¡año y medio! ¡qué rápido! Mi madre sigue activa. Toma cada fin de semana, bueno, creo, ya no sé porque ya no le llevo la cuenta... Con los Pasos que están aquí - indica tres tablas colgadas titulada 'Los 12 Pasos', 'Las 12 Tradiciones', 'Los 12 Conceptos'. En una de las paredes hay un cuadro grande de corcho donde están colocados diversos avisos e invitaciones para aniversarios de otros grupos y eventos en general de Al-Anon e incluso Alcohólicos Anónimos, como la invitación a la Reunión Nacional que se celebrará en junio en Acapulco, Guerrero, conjuntamente con un evento de AA (doble A). Hay además otros carteles y pequeños avisos aquí y allí. En la pared de un costado está una enorme tabla que contiene a manera de collage los diversos folletos de la "Literatura Al-Anon", como "Al-

Anon entonces y ahora" "Sólo por hoy", "¿Le preocupa a usted la bebida de otro?", "Mensaje de esperanza", y muchos más.

5:00 p.m.

Adriana continúa explicando cómo conoció poco a poco los enunciados de los Pasos y las Tradiciones, los fue comprendiendo y aprendió a aplicarlos en casos de su vida y al grupo.

-Gracias Adriana, dice Sebastián y pregunta, ¿cómo he utilizado los lemas?, esa es la siguiente pregunta.

Laura levanta la mano. Pasa a la tribuna.

-Hola, yo soy Laura, soy hija de un alcohólico. Mmm, los lemas... - mira alrededor y se fija en la pared a su costado derecho donde están colgadas en cuadros individuales, frases cortas - frases cortas, fáciles de recordar... a mí me aclaran la mente en los momentos difíciles, me ayudan a comprender lo que pasa, lo que debo hacer...

Son los primeros instrumentos que utilicé del Programa...

Laura termina su participación. Sebastián pregunta:

- ¿Hay alguien que venga por primera vez? - Un muchacho, una muchacha y yo levantamos la mano.

- ¿Se pueden poner de pie? - dice Sebastián. Nos levantamos.

- ¿Nos podrían decir su nombre de pila?

- Jesús, dice el muchacho.

- Rebeca Ruiz Ruiz, dice la muchacha.

- Maricarmen, digo yo.

-Gracias Jesús, Rebeca y Maricarmen. ¿Les damos un aplauso? - Todos aplauden.

- ¿Han convivido con algún familiar o amigo cercano que tenga problemas con su manera de beber? - pregunta Sebastián.

Todos decimos que sí.

- ¿Qué bueno que están con nosotros, dice Sebastián. Les pregunto esto porque el único requisito para pertenecer a un Grupo Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos es el de tener un padre, madre, familiar o amigo que nos afecte por su manera de beber. Bueno, vamos a hacer una ronda de presentaciones.

Todos se presentan desde su lugar. Dicen su nombre, nos dan la bienvenida y nos invitan a volver pronto. Todos indican su relación de parentesco o amistad con algún o algunos alcohólicos:

-Hola, soy Elena y mi padre es alcohólico.

- Soy Javier, mi padre era alcohólico, bienvenidos...

Enseguida, Sebastián da lectura a la "Bienvenida sugerida", según la Literatura de Al-Anon.

- Bienvenidos al grupo de Familia Al-Anon... y explica que esperan que encontremos en la confraternidad ayuda y amistad, invitándonos

En la reflexión

también a practicar los **12 Pasos de Alcohólicos Anónimos**, adaptados para los hijos de los alcohólicos.

Otra vez, bienvenidos. Carlos, ¿pasas a darte la bienvenida?

Un muchacho se levanta, sonríe y pasa al frente. - *Hola, yo soy Carlos y tengo familiares, muchos, enfermos de alcoholismo. ¡Qué bueno que vinieron! bueno, yo estoy aquí porque me gusta que con el Programa me siento mejor conmigo mismo...*

Refiere su relación con su padre alcohólico, despegada, fría, y que ahora comprende la naturaleza de su enfermedad...

- *... pero sobre todo, me comprendo mejor a mí mismo como hijo de un alcohólico. Los invito a que conozcan por ustedes mismos los instrumentos del Programa, porque la recuperación de lo que hemos vivido es un esfuerzo propio, y es mejor que lo vayan viviendo a que sólo se los lea... una vez más, bienvenidos.*

5:35 p.m.

- *Gracias Carlos - dice Sebastián. Ahora pasemos a Asuntos Generales. ¿Hay algún asunto general?*

- *SI, aquí traigo una invitación. ¿La puedo leer? pregunta alguien de atrás.*

- *Ya nos pasamos cinco minutos, ¿qué opina la conciencia? - pregunta Sebastián. La mayoría de los que están ahí dicen que sí, rápidamente y sin mayor trámite.*

Sebastián indica que pasen a leer la invitación. Una señora que ha estado sentada en una de las sillas de atrás pasa al frente, a la tribuna y lee una invitación:

el Grupo Al-Anon ... les invita a su sexto aniversario que comenzará a partir del próximo lunes... hasta el domingo... los temas que se verán cada día son (indica para cada día un tema y un orador). El viernes quedó asignado un tema para los Grupos de Hijos Adultos, entonces queremos pedirles que vayan a compartir su experiencia ese día con nosotros. Gracias. La señora se retira a su lugar. Sebastián vuelve a tomar la palabra.

- *Gracias, compañera. Después de la junta se pueden anotar aquí (señala el cuaderno de donde sacó las preguntas durante la junta) los que pueden ir a este compartimiento. ¿Otro asunto general? Nadie contesta.*

- *Bueno, entonces pasamos a una Séptima Tradición que nos indica que los grupos Al - Anon deben ser autosuficientes por medio de las contribuciones voluntarias de sus miembros... los que vienen por primera vez se abstienen de cooperar, porque se consideran invitados especiales...*

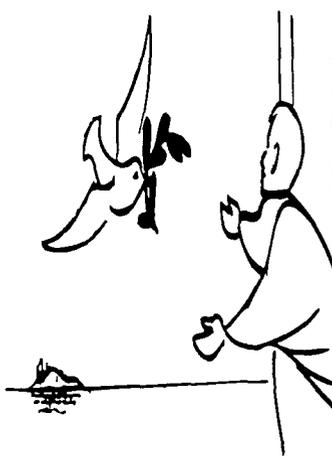
Todos sacan dinero. Monedas la mayoría. Alguien

pasa con una pequeña canasta y van depositando el dinero en ella. Se hace un poco de murmullo. Sebastián suena la campanilla...

- *¿Terminamos la reunión? - lee - Para concluir me gustaría decirles que las opiniones verdaderas aquí son estrictamente personales ... - invita otra vez a los "nuevos" a volver y conocer más del programa. Después invita a todos a unirse en la "Oración de despedida", y nos indica a los recién llegados a un cuadro donde está una oración acerca de la serenidad. Para decirla, todos nos levantamos, hacemos un círculo tomándonos de las manos. Todos unidos repetimos la oración: "Dios, concédeme serenidad..."*

Al terminar, todos aplaudimos.

Comienzan los saludos, besos, risas, bromas. Algunos recorren la habitación, otros se sientan, otros se van. Alguno va al baño, otro a la cocina por agua. Un muchacho se acerca a los recién llegados. Nos saluda y nos entrega unos folletos: "20 preguntas que se escuchan a menudo", "mensaje de esperanza" ... y nos explica que los leamos y nos esperan próximamente. El muchacho pregunta los horarios de sesión. Todos nos sonríen o se despiden amablemente. Algunos se quedan platicando un rato más. Otros se despiden y quedan de volver "hasta la próxima junta"...



Después de presenciar varias de las juntas normales y comunes en los grupos **Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos** y de **alrededor de tres meses de observación en un grupo determinado para recoger datos más precisos en cuanto a aclarar puntos de organización y funcionamiento específicos, se logró elaborar como parte del reporte informativo la junta del**

Descubrir una junta Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos permite un acercamiento al funcionamiento del Programa de 12 Pasos establecido como propuesta de ayuda a los hijos adultos de alcohólicos, jóvenes que hayan cumplido más de 20 años y que estén dispuestos a cruzar la puerta del local de un grupo Al-Anon para acercarse a una propuesta de ayuda, según su enunciado constitutivo principal que indica como objetivo básico "prestar ayuda a los familiares de los alcohólicos" (o alcohólicas), sin importar estado civil, sexo, profesión, raza, religión o creencia, posición social, nivel económico, educativo o lugar de residencia.

Sin embargo, esta descripción presenta la formal organización del grupo como forma, no como fondo, ya que la repercusión en cada uno de los individuos que participan como parte de los grupos para hijos adultos no puede solamente "observarse" y mucho menos plasmarse en un sólo ejemplo que en todo caso resulta ilustrativo y no contundente. En el anterior reflejo del funcionamiento del grupo fue obligado considerar que las perso

nas ahí reunidas conservan uno de los principios básicos de este Programa de 12 Pasos que es el anonimato, por lo que los nombres propios son pseudónimos.

Otro punto que debe anotarse es que la efectividad de lo propuesto como "recuperación" por el **Programa Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos** no se mide por una sesión o dos, o tres, sino por un conjunto de asimilación más profunda en cada persona que asiste regularmente, determinada por ella misma en su propia vida cotidiana y en sus cambios de actitud en las distintas áreas respecto al alcoholismo, el alcohólico y a sí mismo, como con respecto a las demás personas y situaciones que son parte de él o ella en la cotidianidad.

Por otra parte, el funcionamiento de un grupo es de suma importancia para que pueda hablarse del **Programa Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos**, ya que éste requiere las sesiones establecidas en lugar y horario para que realmente exista; esto significa que no puede hablarse de un programa de tal naturaleza sin que haya un local, mobiliario, literatura, horario y gente que sesione regularmente con el propósito de "ayudarse en el problema común referido al alcoholismo de un familiar o amigo".

Así pues, el acercamiento a la junta tiene la intención de develar una situación de realización formal, no se trata de ninguna manera de

dar a conocer testimonios directos dichos en la junta, ya que se perdería la noción de una elemental ética con respecto al anonimato de los miembros, y en realidad resultó más ilustrativo para los fines de la presente investigación conocer esas experiencias y testimonios directamente de boca de quienes han vivido un Programa Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos en sí mismos, reflejado en entrevistas directas. Igualmente, los entrevistados en muchas ocasiones significan también observadores participantes del Programa a través del tiempo en que han sido miembros de un grupo.

Tal es el caso de la historia de vida de Memo...

LA HISTORIA DE VIDA Y LA EXPERIENCIA PERSONAL

No es fácil hacer la radiografía certera de los elementos constituyentes de un estereotipo, pero más difícil es hallar soluciones que permitan superar las causas que lo originan.

El tratamiento científico de las biografías de contemporáneos podrían ser un puente prometedor hacia el programático ideal de una Sociología que conjugue biografía, historia y estructura social. (Mills, Ch. W., citado en Abruch, 1981: 333)

La historia de vida presenta la experiencia completa o parcial de la vida de un ser humano.

Según Theodore Abel, la historia de vida se hace con la sola intención de obtener información acerca de una determinada persona (citado por Marsal en Abruch, 1981: 328). John Dollard indica que las historias de vida como documento personal deben estar hechas de acuerdo con los siguientes siete criterios: el sujeto debe contemplarse como una especie de una serie cultural; las motivaciones orgánicas deben ser socialmente relevantes; se debe distinguir el rol de la familia; se debe señalar la transformación de lo orgánico en conducta social; hay que recoger la continuidad de las experiencias individuales desde la niñez hasta la madurez; las situaciones sociales deben ser cuidadosamente especificadas y el material debe ser organizado y conceptualizado (Abruch, 1981: 329).

En este sentido, el propósito de la historia de vida es comunicar la calidad de vida de un individuo, no la cantidad como representación de un número en la estadística de la sociedad, por lo que el material recabado adquiere una dimensión cualitativa más que cuantitativa, de acuerdo a lo propuesto por la Metodología Cualitativa. Las historias de vida se construyen con base en la entrevista en profundidad, como es el caso de las presentadas en este trabajo. Al respecto Taylor y Bogdan indican que "las entrevistas en profundidad (son adecuadas cuando) el investigador quiere esclarecer experiencia humana subjetiva. Nos estamos refiriendo aquí a historias de vida basadas en entrevistas en profundidad. Más que cualquier otro enfoque de la ciencia social, la historia de vida nos permite conocer intimamente a las personas, ver el mundo a través de sus ojos e introducirlos vicariamente -emplazándonos en el otro, en su vida - en sus experiencias (Shaw, 1931). Las historias de vida representan una rica fuente de comprensión en y por sí mismas. Tal como lo señala Becker (1966), proporcionan una piedra de toque con la cual podemos evaluar las teorías sobre la vida social" (Taylor y Bogdan, 1984:106).

continúa en la pag. 15

MEMO: LA EXPERIENCIA DE UN HIJO ADULTO DE ALCOHOLICO

Tengo que mejorar yo, partiendo de un punto de vista egoísta de mejorar mi visión de las cosas, de mejorar mis sentimientos, porque cuando tienes una convicción real de lo que eres, puedes respetar más a los demás, independientemente de si es un alcohólico que te hizo daño, si es un hogar desintegrado en donde la falta de afecto fue el pan de cada día, en donde los problemas de comunicación fueron algo frecuente. Independientemente de todo esto te tienes que ubicar en una realidad, tú como persona es necesario que comiences a mejorar.

31 años, Diseñador - Artista - Casado.

Mi nombre es Guillermo y soy hijo de un alcohólico. También soy miembro de los Grupos Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos.

He de haber tenido como 17 ó 18 años. Una de mis hermanas era la que participaba en estos grupos y me invitó a asistir simplemente a la Junta de Información y en ese entonces, la verdad, no me decidí, me dio mucho miedo. Se acostumbra que en las juntas de información a la gente que llega por primera vez se le pide que se ponga de pie y para mí fue muy difícil hacer eso. Pasó esa experiencia, tuvo que transcurrir un año y en ese tiempo se siguieron presentando experiencias de alcoholismo que ya son cotidianas de nosotros como hijos de alcohólicos, algunas fuertes, algunas no tanto, recaídas de mi papá, alteraciones en la familia... entonces llegó un momento en que me volvió a invitar mi hermana y dije "vamos". Eso fue en el aniversario del grupo donde yo asisto, pero tuvo que pasar un año para que realmente me decidiera a participar de lo que

significa estar en los grupos de Al-Anon, porque al principio no me resultó muy atractivo, más bien sentía que era una pérdida de tiempo estar ahí, aún cuando en esa Junta de Información algunas de las palabras que se dijeron me llamaron mucho la atención y de alguna manera sentía que podía ser bueno, pero sentía también que no podía decidirme a entrar ahí, me resultaba difícil considerarme hijo de alcohólico, aún cuando mi realidad era diariamente esa, pero siempre existía el prejuicio de que ingresar a un grupo de éstos era tanto como considerarte un loquito, un enfermo. Sí, fue difícil al principio decidirme. Fue un jueves en mayo, no recuerdo la fecha y asistí a la junta lleno de nervios, no sabía ni qué decir ni qué pensar. En ese momento el único papel que yo desempeñé fue el de quedarme sentado y escuchar, pero yo creo que la gente que tiene problemas de alcoholismo en el hogar recibe un efecto inmediato desde el momento en que asiste a la primera junta, y esto no es mágico. Es un efecto que no se puede traducir con palabras. Tampoco significa comenzar a recuperarse, es

simplemente sentirse cómodo en un lugar en donde tú sabes que la mayor parte de las historias de las gentes que asistimos a los grupos de Al-Anon son coincidentes, si no es que todas; cambian los personajes, pero las situaciones se siguen repitiendo. Al principio sí, apenado, avergonzado, miedoso, muy nervioso, me resultaba difícil escuchar la junta, tenía miedo de que me preguntaran algo o de que yo hablara, y gracias a Dios pasó ese primer día. Menciono el jueves porque el sábado yo ya sabía que había junta. Mi hermana no pudo asistir ese día y le dije "voy a ir al grupo". Me dice "yo no puedo ir". Le dije "bueno, pues entonces voy". Con toda mi pena me atreví a entrar y el mismo ambiente del grupo el estar escuchando con frecuencia las experiencias de la gente que viene de un hogar alcohólico va haciendo que poco a poco te vayas sintiendo en confianza. Así fue mi llegada a los grupos de Al-Anon, mis primeras dos experiencias fueron esas, primero una junta de información, después la primera junta en Al - Anon en la cual me sentía muy cohibido, pero decidí continuar yendo y hasta la fecha, algunos años ya.

¿Qué fui conociendo en esas juntas?

Particularmente el alcoholismo es algo que se guarda mucho dentro de la intimidad personal. Entonces fue empezar a ver que con soltura se nombraban situaciones que a mí me apenaban, que me hacían sentir muy mal y que difícilmente te atreves a comentar con otras gentes, a no ser que sean

personas muy cercanas a ti porque yo consideré sólo mencionarlas - así de dramático soy - hasta el lecho de mi muerte frente a un padre, y la gente que asistía a los grupos en aquel entonces empezaba a comentar sus experiencias de una forma ligera, no indiscreta, simplemente ligera porque considero que era la necesidad, es decir, con el paso del tiempo descubrí que compartir las experiencias significaba una necesidad; permanecer con todas estas experiencias medidas dentro de ti es uno de los factores que precisamente hace que se complique más la situación de nosotros como hijos de alcohólicos. Difícilmente tenemos comunicación de nuestros problemas con otras gentes y de alguna u otra forma va presentando sus efectos. Entonces, de primera instancia fue eso, sentirme en confianza por lo que se decía y ya con el paso del tiempo empecé a entender conceptos creo que más complejos, otro tipo de términos que no se manejan de uso común, algunos que se refieren a desprendimiento emocional, resentimientos, la misma concepción del alcoholismo como enfermedad. Para mí, anteriormente a los grupos Al-Anon el alcoholismo significaba un vicio o una tragedia, algo que no podía ser nombrado como enfermedad, hasta lo llegué a imaginar como un placer, porque yo no entendía que mi papá estando en una cantina fuera un enfermo ¿no? si en ese lugar en donde se encontraba tomando había música y todos sonreían, entonces era contradictorio. Y el ir asistiendo a las juntas va haciendo que poco a poco se vaya comprendiendo esta situación como una enfermedad. De primera instancia fue eso, la cercanía de la gente, aunque no física porque había reticencia de mi parte a acercarme, y creo que también ese es otro de los problemas de nosotros o de algunos hijos de alcohólicos, dificultades para establecer un contacto directo con

la gente, a veces basados en nuestros complejos o nuestras carencias. Nos resulta muy difícil acercarnos, dar la mano, bueno, en mi caso a mí me resultaba muy difícil dar la mano, decir mi nombre, preguntar la hora, a qué hora terminaba la junta, no sé. Y los compañeros del grupo marcaban una diferencia en ese sentido con relación a lo que yo era, porque eran un poco más espontáneos en sus reacciones. Eso también aumentó mi sentimiento de confianza para quedarme ahí. Y con el paso del tiempo fueron poco a poco cayendo otros conceptos que si no son difíciles para las gentes inteligentes, sí para algunos que nos cuesta trabajo entender otro tipo de terminología.

"Es simplemente sentirse cómodo en un lugar en donde tú sabes que la mayor parte de las historias de las gentes que asistimos a los grupos de Al-Anon son coincidentes, si no es que todas; cambian los personajes, pero las situaciones se siguen repitiendo".

¿Cómo era mi familia en ese tiempo ?

Cuando menos en mi caso, mi visión de las cosas era de repente creer que mi familia era muy buena y de repente creer que mi familia era muy mala. Por lo general casi siempre me inclinaba a creer y a sentir que lo que estaba sucediendo en la casa era algo muy desagradable, como que surge en la gente que vive el alcoholismo una especie de soberbia en el sentido de que te sientes único, la única persona que vive esa enfermedad, que después de ti y antes de ti no hay nadie más que padezca la

enfermedad del alcoholismo en el hogar y de la manera en que lo estás viviendo. Cuando no se tiene la preparación adecuada en cuanto a información y cierto desarrollo espiritual que proporciona Al-Anon, es difícil evitar los efectos del alcoholismo en el hogar y las situaciones que se repiten con mucha frecuencia en la mayor parte de los hogares alcohólicos, se nombran como desintegración: la ausencia del papá, la actitud de la madre hacia los hijos se ve transformada, la actitud de nosotros como hijos igualmente, algunos somos más irresponsables, otros adquieren una responsabilidad a destiempo, desde edades muy tempranas quizá; la situación económica en la casa no es solvente, al contrario, en mi caso fueron muchos años de dificultades económicas; particularmente la situación emocional no resultaba satisfecha por la presencia del alcoholismo precisamente. La ausencia de mi papá ... ayer recordaba que cuando cumplí 5 años mi papá estuvo ausente un año de la familia. Ahora domingo, precisamente pasaron una película de Tin Tán, lo menciono porque es un dato que se relaciona con esto, cuando filmaron esa película mi papá estaba en Acapulco. Para nosotros fue difícil, bueno mi mamá fue la que se aventó el paquetazo de entenderlo y de preocuparse, lo digo porque entonces mi mundo era más bien como niño. Ya después platicando con mi mamá, mencionaba que lo consideraba muerto porque mi papá se había ido a trabajar y de repente dejó de asistir a la casa un día, dos días, tres días, y esa situación se convirtió en un año, hasta que regresó y estábamos con la alegría de recibirlo. Después se volvió a dar la rutina de la familia: alcoholismo, recaída, conflictos entre los padres... esa es otra de las cuestiones muy frecuentes: la relación entre mis padres no ha sido la mejor, ha sido una relación muy difícil, me cuesta mucho trabajo

entenderlos, porque de repente ves a tu alrededor familias de alguna u otra forma mejor integradas y bueno... En mi caso, la relación de mis padres era con altibajos, más bien bajos que altos porque si ellos se hablaban 15 días, se dejaban de hablar un mes, eso funcionaba como ejemplos para nosotros y desgraciadamente hasta la fecha están repercutiendo en mi vida, pero con la ayuda de Al-Anon poco a poco se van modificando. En ese sentido creo que es bueno mencionar que el alcoholismo no presenta exclusivamente efectos inmediatos, sino que penetra en cuestiones muy profundas dentro de la gente que participa de esta situación. No necesariamente te enojas, no necesariamente sufres... A veces va más allá. Hay conceptos de la vida que te resulta difícil entenderlos. Ahora que me toca interpretar el papel de padre de familia de repente vienen reacciones muy parecidas a las de mis padres. Entonces no era la mejor situación en la casa pero tampoco puedo considerar que fuera la peor. El hecho de participar en los grupos de Al-Anon te ofrece un panorama más amplio de lo que significa vivir en un hogar alcohólico, porque así como me tocó vivir a mí estos puntos que estoy mencionando ha habido gente que desgraciadamente le ha ido peor, le ha tocado jugar papeles más gruesos, y en mi experiencia sí hay algunas anécdotas dolorosas, pero en una u otra forma, ahora entiendo que se pueden ver mejoradas.

La relación con mis hermanos antes de que fuera a un grupo.

Yo soy el hijo mayor. Somos cuatro hermanos y dos hermanas. Nuestra relación era buena en lo que cabe, comparado con otras familias. Y utilizo la comparación porque comúnmente se cree que si tú vives en un hogar donde hay alcoholismo, necesariamente también vas a ser

alcohólico, aún cuando sí se presenta con cierta frecuencia esto, o vas a ser marihuano o vas a ser ladrón o vas a ser... no sé. Como que ya se han clasificado las consecuencias del alcoholismo en ese sentido: las hijas tienen que ser unas prostitutas y los hijos tienen que ser borrachos, marihuanos e irresponsables y, de una u otra forma, la situación en mi casa no fue así. La relación con mis hermanos, mi propia actitud no necesariamente se cargó hacia esos tres aspectos. Creo que sí existen fallas graves de comunicación entre nosotros cuatro, aún cuando sin la información que me ha proporcionado Al-Anon se intentaba hacer algo. Entonces, si no nos demostráramos afecto a manos llenas, siempre estuvo presente una actitud sana en ese sentido: el preocuparte por tu hermano.

Con el paso del tiempo descubrí que compartir las experiencias significaba una necesidad; permanecer con todas estas experiencias metidas dentro de ti es uno de los factores que precisamente hace que se complique más la situación de nosotros como hijos de alcohólicos. Difícilmente tenemos comunicación de nuestros problemas con otras gentes y de alguna u otra forma vas presentando sus efectos.

Yo no soy de las gentes que aún sin conocer el programa me valiera gorro lo que sucedía en la casa. Sí, de repente llegaba a sentirme saturado por los problemas y trataba de fugar, pero eran fugas a nivel mental sensorial, no precisamente físicas, siempre estuve con mi familia, hasta ahora que ya me casé, lo más lógico es que te tienes que separar de ellos, pero en esos momentos entre los cinco luchábamos, porque somos seis en la familia, mi madre, mi padre, mis hermanos y yo. Cuando mi papá se ausentaba éramos los cinco, mi mamá que trabajaba, lavaba ropa

Al-Anon Para Hijos Adultos de Alcohólicos en México, pag. 9
ajena, trabajó en fábricas; nosotros los mayores, mi hermana y yo, teníamos que hacernos cargo en determinado momento de la situación de la casa, si no directamente, porque nosotros también vivimos gran cantidad de años con la familia de mi mamá y de una u otra forma nos echaban la mano y no nos quedamos completamente solos. Creo que hubiera sido más difícil para nosotros quedarnos los cuatro, en este caso los dos mayores haciéndonos cargo de los dos más pequeños, y no fue así, hubo ayuda de mis tíos, aún cuando también el convivir con una familia que te es ajena en cuanto a que no es tu familia nuclear, es tu familia política, presentaba muchas dificultades. Cuando mi papá se alcoholizaba mis tíos lo corrían de la casa, se peleaban con mi mamá, llegaban a los golpes, para nosotros

eran situaciones de mucha angustia.

Creo que durante algunos años el panorama fue muy cargado hacia las lágrimas, sin que haya sido una gran, gran tragedia, sí nos provocaba mucho dolor. De una u otra forma la relación con mis hermanos va caminando. No es como yo quisiera, no es como me la pintaron o como me la imaginaria, pero se intenta hacer algo ahora.

¿Y ahora con el programa?

El programa ha influido para ser más participativo en cosas que me costaba trabajo hacer, pero



desde antes. Esto tiene que ver un poco con que aún cuando eres hijo de un alcohólico no llegas tan desprotegido. Existe cierta carga real que te es dada desde que naces. Hay gente que es más susceptible de desarrollar la enfermedad del alcoholismo, en este caso, y hay otros que no. Hay gente que su temperamento natural lo carga a ser explosivo y esto se manifiesta sea hijo de alcohólico o no. No necesariamente por ser hijo de alcohólico tú tienes que llegar y broncearte con medio mundo, y patear a la mamá o abusar de los hermanos. En ese sentido, yo le agradezco mucho a Dios que mi temperamento se haya inclinado si no hacia la tolerancia y hacia el ser buena gente, sí a ser un poco más comprensivo o menos agresivo. Dentro de mi casa hay uno de mis hermanos que sí, su temperamento se inclina un poco más hacia eso y precisamente con él había un poco más de dificultades. A veces mis tres hermanos se dejaban hablar entre ellos y yo nunca les dejaba de hablar, independientemente de lo que me hicieran.

Voy a dar un punto de vista de lo que yo viví. Esto no tiene nada que ver con que así sean las cosas, yo hablo según mi caso. Yo creo que difícilmente un alcohólico se convence por sí mismo de alejarse del alcoholismo, a no ser porque se presente alguna situación extraordinaria en el hogar, y al decir extraordinaria me estoy refiriendo a veces a la muerte de un familiar, la esposa o uno de los hijos o que él sufra un accidente que le haga tomar conciencia de las cosas. Menciono esto con el riesgo de que en muchas ocasiones aún presentándose esta circunstancia se continúe bebiendo. Lo que sucedía en casa era más bien que mi papá se decidiera sin convicción a través de la presión que nosotros le hacíamos. Yo aprendí a desarrollar técnicas de manipulación, el chantaje emocional a través del

llanto, por ejemplo. Al principio no era con esa intención de chantajear. Mi concepción de niño y de familia que se me estaba dando en ese momento era que mi papá, mi mamá y mis hermanos teníamos que estar juntos. Entonces si yo veía que mi papá no estaba, que mi mamá sufría y que nosotros también sufríamos, pues chocaba con lo que yo entendía. ¿Qué era lo que trataba de conseguir llorando?, pues que se integrara la familia, que este tipo de problemas se dejaran de presentar, que con las lágrimas convenciera a mi padre de que dejara de beber. Y sí, en su momento me resultaba útil acercarme a mi papá, el hecho de abrazarlo y besarlo, decirle de una y mil maneras que dejara de beber, y en ese momento, a veces

Voy a dar un punto de vista de lo que yo viví. Esto no tiene nada que ver con que así sean las cosas, yo hablo según mi caso.

alcoholizado, a veces sobrio me decía que sí, lo contradictorio era que si yo se lo había comentado la mañana, en la noche mi papá ya había vuelto a beber. Pero hubieron algunos momentos en nuestra vida como familia en donde la presión de la misma fue lo suficientemente fuerte. A veces fue la situación económica, a veces la presencia de mi abuela, a veces la enfermedad de alguno de los de la familia y junto con todo esto, un ligero deseo de mi padre de dejar de beber y de hacer las cosas como las estaba haciendo, porque tampoco se puede considerar al alcohólico como un ser carente por completo de decisión, de querer vivir. Yo platicaba con mi padre y las veces en que nos hemos puesto a charlar me ha dicho "yo cuando estoy bebiendo no precisamente estoy disfrutando, sí se llega a lo más lógico, disfrutar la

música de un bar, hasta la presencia de mujeres, no sé". Pero en un sentido más real, lo que con más frecuencia se presenta para el alcohólico, y estas son palabras de mi padre, es un enorme sufrimiento, es una sensación de saber que lo que se está haciendo, lo que se está sintiendo, la forma en que las cosas se están dando están mal. Ellos de alguna manera entienden, hay conciencia de que las cosas no se están haciendo bien pero existe una incapacidad de detenerse que tiene que ver con lo físico, con lo emocional, con lo espiritual. La actitud de la familia era buscar la manera de conseguir que mi papá dejara de beber. Anteriormente los propósitos, cuando menos los míos y sobre todo cuando era niño, eran vivir la vida como se presentara, pero vas creciendo, vas tomando conciencia de las cosas, vas viendo cuál es tu situación como miembro de una familia en donde hay alcoholismo, situaciones que se repiten con frecuencia van haciendo que se genere en ti algo muy particular de los hijos de alcohólicos, o de la gente que vive con un alcohólico y que es la obsesión por conseguir que el alcohólico deje de beber, y si en este caso no existía la información, pues tú tenías que acudir a lo que te decían. Yo me acuerdo que para que mi papá dejara de beber, nosotros somos de Chiapas, en una ocasión que visitábamos nuestra tierra a mi mamá le sugirieron que metiera en una botella de caguama, ya ves que son oscuras, que le metiera una rata, ¿cómo le iba a hacer? ¡quién sabe! No sé si la iba a meter desde chiquita y la iba criar ahí hasta que se hiciera grande; que la llenara de alcohol y que se la diera a beber a mi papá y cuando él se tomara la botella iba a aparecer la rata, le iba a morder el hocico e iba a dejar de beber. Pero no, nunca lo hicimos, aún cuando en el sentimiento real de nosotros era creíble esa propuesta, o sea que si era la última, había que aferrarse a ella. Pasó el tiempo, no recuerdo

Ir a Jurar

Cuando por ejemplo un día lo acompañe a jurar a La Villa, el rollo del padre giraba en torno a que era un pecado más y que uno no podía ser pecador y que para ir mejorando tu vida espiritual y religiosa, tenías que dejar de cometer pecados, y si el alcoholismo era un pecado, necesitabas dejar de tomar, entonces existían lapsos de tiempo, podía ser un año, podían ser cinco, en donde tú dejabas de ser pecador. A mí se me hace un desajuste en la información manejarlo en ese sentido, ya que los sacerdotes al considerar la enfermedad del alcoholismo como un pecado o que se puede solucionar nada más durante un año se me hace un contrasentido, porque esta enfermedad se desarrolla toda la vida y ¿cuánta gente realmente cumple sus promesas?, ¿cuántas realmente llegan a cubrir el tiempo que se prometieron? O todavía más grave, en cuanto terminan el plazo sugerido por Dios, por el sacerdote y por ellos mismos, inmediatamente se ponen a chupar. Ahí se demuestra de forma muy obvia que no existe un manejo muy adecuado de esta situación. Los que participamos en los grupos de Al-Anon y las gentes que participan en AA, sin que esto sea la verdad suprema, pero algo que sí es real, sabemos que la gente que bebe, va a conservar durante toda su vida su condición de alcohólico y que el hecho de que deje de beber en un año o dos o tres no lo hace ser ni más alcohólico ni menos alcohólico, simplemente está dentro de su enfermedad y para las gentes que han declarado su sobriedad en AA saben que el día de ahora nada más es el más importante para dejar de beber. Así hay mucha gente que, gracias a Dios, ha cumplido una cantidad enorme de años, diez, quince, veinte, que para un alcohólico resulta muy difícil llegar a completar esos plazos y que también demuestra la manera como están manejando las cosas dentro de AA. En AA y Al-Anon se presentan efectos, creo que más reales, de lo que significa tanto para el alcohólico conseguir la sobriedad como para la familia aprender a vivir con los efectos de la enfermedad.

Memo

exactamente qué pasó que no hicimos eso, pero sí los famosos juramentos a la Villa, sí cuerizas de mi abuela cuando venía de Chiapas, muchísimas lágrimas de mi mamá, de mis hermanos. Hay una actitud de mi madre que cuando sucedía me hacía sentir muy mal, yo sentía que perdía a mi madre, era cuando mi papá se emborrachaba o cuando había problemas con él, ella caía en un estado como de inconsciencia y todos alrededor de la cama esperando a ver a qué horas se moría mi mamá y de alguna manera culpabilizar a mi papá porque él era el provocador de todo esto.

Y vamos creciendo.

Nosotros vivimos en una colonia donde hay grupos AA, no los que se quisiera, pero sí a diferencia de otras colonias o de otras áreas del Distrito Federal en donde en una colonia difícilmente se encuentra un grupo de AA, aquí había cuando menos uno que ya tenía tradición. No recuerdo exactamente cuál fue la manera en que mi papá ingresó a los grupos AA, sí recuerdo a la persona que le nombran el padrino, la gente que inicia a un alcohólico en los grupos de AA. Mi papá conoció entonces a los grupos de AA. No fue el efecto que nosotros deseáramos, al contrario, la misma visión de la familia era entender que si mi papá llegaba a AA era porque él ya estaba completamente jodido, una visión muy diferente de lo que gracias a Dios ahora entiendo como participar en este tipo de grupos de autoayuda. En aquel entonces era alarmante para nosotros, sin tener una posición social en la colonia, ni nada, pero esto no tiene qué ver con cuánto dinero tienes, sino cómo lo interpreta la familia. Puede ser una familia muy jodida, pero el hecho de que el papá o el esposo o el hijo llegue a un grupo de AA significa la ruina moral de la familia. Para nosotros en un principio significó eso. Tuvimos la oportunidad de conocer gentes de AA, de acercarnos a lo

Al-Anon Para Hijos Adultos de Alcohólicos en México, pag. 11

que significaba el movimiento, comenzamos a ver que no era nada fuera de lo común, en el sentido de que no significaba devaluar a mi papá, al contrario, era ofrecerle una oportunidad más lógica de ayuda, más que los juramentos, más que los brebajes y las pócimas, era la oportunidad de estar en contacto con otras gentes que padecían la misma enfermedad y a través del compartir experiencias poco a poco se iba generando una sobriedad y a consecuencia de eso una recuperación. Pasaron los años y el alcohólico participa en los grupos de AA, aún cuando es intermitente. Como el estar en un grupo de autoayuda si no te exige si te invita a tomar conciencia de que necesitas asistir diariamente, pues eso provocó que mi papá en un tiempo se alejara de los grupos de AA. Y volvíamos a caer en la rutina... Otra de las cosas que nos sugerían dentro de las posibilidades mágicas de encontrar la cura de mi padre era hacer que él con ritos consiguiera la sobriedad. Hay uno que en su momento yo sentía que funcionaba, que era la neta, que haciendo eso mi papá iba a dejar de chupar. Ahora lo recuerdo y si no me avergüenza sí me hace pensar en ese asunto con cierta ironía y era esto: todos los días, sobre todo cuando mi papá se ausentaba era ponerse atrás de la puerta, ahí en Chiapas se le denomina a esta situación como "secretos", vamos a realizar como familia un secreto, y era formarnos desde el más chico al más grande: mi mamá, yo como el hermano mayor y mis demás hermanos, formarnos atrás de la puerta y en ocasiones hasta mis tíos, que algunos tenían la misma edad que yo y que mis hermanos, nos formábamos todos, desde el más chico hasta el más grande, tomar un jarrito de barro y empezar a gritar dentro del jarrito, que necesitábamos al alcohólico, era decir el nombre del papá con fuerza, repitiéndolo a las doce del día, porque mientras más fuerte gritabas más le llegaba la influencia

Yo aprendí a desarrollar técnicas de manipulación, el chantaje emocional a través del llanto, por ejemplo...



Lo que con más frecuencia se presenta para el alcohólico, y estas son palabras de mi padre, es un enorme sufrimiento...

Situaciones que se repiten con frecuencia van haciendo que se genere en ti algo muy particular de los hijos de alcohólicos, o de la gente que vive con un alcohólico y que es la obsesión por conseguir que deje de beber...

así como telepática a su mente, por muy borracho que estuviera las palabras de nosotros le iban a llegar gritándole la dirección exacta de donde nos encontrábamos, aún cuando él ya se la sabía porque de ahí había salido. Lo hicimos varias veces y para mí significaba algo verdadero, algo que iba a funcionar. Ahora choca bastante con lo que propone Al-Anon, situaciones más reales: manejes de tu conducta y de tu pensamiento de distinta forma a recurrir al pensamiento mágico exclusivamente.

Volviendo a nuestra actitud como familia, descubrimos el mundo de AA. Nadie en la casa iba a Al-Anon, empezamos a escuchar que existían lugares en donde la terapia que se ejercía era diferente a los grupos tradicionales de AA, en donde había que permitir el anexamiento del enfermo alcohólico durante un período determinado de tiempo. Algunos funcionan con tres meses, otros con menos tiempo, otros con más tiempo. En el caso de mi papá fuere tres meses. En ese entonces el alcoholismo de mi papá ya era muy grave. Sin tener una conciencia muy clara del avance de la enfermedad de mi papá, sí puedo recordar que él tomaba los fines de semana. Y si faltaba a su trabajo entre semana, había que irlo a buscar. Sobre todo los días de quincena me tocó muchas veces como hijo mayor buscar a mi padre en las fábricas, en los lugares donde los paisanos de Chiapas vivían y donde él se iba a tomar. Mi mamá y yo teníamos que andar en Tacuba, en Azcapotzalco, en Xalostoc, varios lados, persiguiendo a mi papá. Era frustrante y muy doloroso para mí llegar a una casa y que me dijeran "pues sí, estuvo aquí, pero ya se fue", y sobre ese rumbo buscar qué otros familiares o qué otros amigos vivían y estarlo buscando hasta que llegabas y lo veías ahí, tirado en la calle o encerrado en un cuarto tomando o recuperándose de la cruda. La enfermedad del

alcoholismo de mi padre fue avanzando, podría decir que llegó a una condición de teporocho, porque se descuidaba mucho en su aspecto personal, entonces ya era más preocupante para nosotros saber que se tenía que hacer algo. Ya para esta fecha, algunos de la casa teníamos conocimiento de Al-Anon, ya estábamos dentro de los grupos y creímos conveniente anexarlo. Teníamos muchas dudas porque el panorama que ofrece anexarlo significa como irlo a tirar a un bote de basura. Mientras estaba en el grupo de AA no había bronca, porque era hora y media y regresaba, pero aquí también se presentan ciertas características de enfermedad de familia, uno está consciente hasta cierto punto de que lo que se vive en casa es una situación anormal y que se necesitaba hacer algo, pero cuando te proponen una medida más drástica, en este caso el alejamiento del enfermo para beneficio propio, la familia presente una reacción así como de mucha sensibilidad, o sea que mientras yo lo esté viendo, no hay bronca, pero ya cuando lo dejo de ver ¿qué pasa? No lo entendíamos, dejar de verlo tres meses. Sabíamos que si él estaba en la casa iba a continuar bebiendo y que estar en los grupos de AA significaba ayudarlo, pero no podíamos entender que se alejara tanto tiempo, no estaba dentro de los planes. Pero el alcoholismo fue avanzando, fue avanzando, hasta que se llegó a la conclusión, con mucha timidez, con mucho miedo, porque también teníamos la preocupación de que saliendo él de esos lugares estuviera resentido, porque era una situación que no estaba condicionada por su permiso, sino que era actuar la familia ajena a las decisiones del alcohólico. Como había que tomar la decisión, fuimos a consultarlo con algunas gentes que él consideraba sus amigos dentro de los grupos de AA y nos dijeron que sí, que lo iban a hacer. Total que llegó el día



en que se lo llevaron y nosotros muertos de miedo. No acompañamos a las personas a donde anexaron a mi padre y hasta después de un mes le eran permitidas las visitas. El lugar en donde estubo creo que está de más contarlo, no es porque sea malo, al contrario, el haber estado mi papá en un anexo significó una conciencia más real de su enfermedad y esta conciencia permitió que su sobriedad fuera más prolongada que el haber utilizado otro tipo de recursos. El anexo, o la presencia del anexo en mi papá, o la presencia de mi papá en el anexo más bien, marca una diferencia entre lo que significaba hacer uso de secretos, tradiciones y de asistir a la religión.

Nunca asistimos a un psicólogo por falta de dinero ni a centros de tratamiento social que no podían haber costado mucho, pero estaba el prejuicio muy fuerte. Acudimos a lo que nos era más inmediato y a lo que sentíamos que nos podía causar menos daño, menos desprestigio para la familia y la presencia de mi papá en un anexo significó conservar su sobriedad más tiempo. Y la familia tomó la decisión.

Se le visitó...

Yo no fui. No quise verlo. Creo que de repente en mi caso yo no desempeñaba el papel que me correspondía como hijo mayor, se lo cedí a mi madre o a mi hermana y sin justificarme creo que cada quien desempeña un papel diferente en la familia; hay gente que por ser mayor, aparentemente debiera ser más responsable, en mi caso no fue así. Una de mis hermanas fue la responsable en ese aspecto, más preocupada de ir a verlo. No sé si también el no haber asistido al anexo es una manera de manifestar algo que se genera en un hogar con alcoholismo, que es el resentimiento o la negación de una situación de

dolor. Si lo fueron a visitar y me platicaban. Cada vez que me platicaban a mí me daba una sensación de irresponsabilidad, de decir "no es posible que yo sea el hermano mayor y los demás tengan que hacer esto si a mí me corresponde", pero nunca lo hice.

Pasa el tiempo y cuando él sale a todos nos sorprende la actitud. Puedo nombrar algunas características del alcohólico mientras está activo. "Activo" se le denomina a la forma de beber del alcohólico, cuando él no puede hacer a un lado la bebida, mientras está alcoholizado, aún cuando deje de beber por periodos, pero no logra hacer que su sobriedad se prolongue más allá de unos cuantos días o de unos cuantos meses; y "sobrio" cuando él mantiene una frecuencia en su sobriedad de más tiempo, a veces de meses, años... entonces, cuando él salió a mí me sorprendió mucho que era un padre muy diferente, tan sólo en su aspecto físico. En el lugar en donde estubo le quitaron el pelo, y ese es otro de los prejuicios que tiene la sociedad con relación al anexo porque los rapan y creen que es una manera de perjudicar, pero en este lugar se tiene que mantener una higiene, por ejemplo, no todos los alcohólicos llegan en las mejores condiciones de higiene, hay alcoholismos más avanzados en donde ya el descuido personal es muy grave y llegan con piojos, no sé, bichos que si se permite que se propaguen en un lugar de recuperación como son los anexos, es contradictorio a lo que se pretende, entonces por higiene le cortaron el cabello, pero lo más sorprendente fue su cambio interno.

Mencionaba que la relación de mis padres ha sido de altibajos; en ese sentido la actitud de mi padre me sorprendió cuando salió del anexo, porque nunca le había escrito una carta a mi mamá, a no ser cuando fueron novios, y mientras estubo en el anexo mi padre le

Yo
Jesús

Consciente de lo que hago prometo firmemente ante Dios Nuestro Señor y ante la Santísima Virgen de

GUADALUPE,
No tomar Bebidas
Embriagantes

(No Drogarme, No Fumar) durante el término de:

6 meses

Lo hago por mi bien y por el bien de mi familia.

Dios Nuestro Señor, me ayude a cumplir mi juramento.

México, D.F., a 10

de Agosto de 199 4





Fig. 14 Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos en México

escribió una carta a mi mamá en donde más que las palabras eran las intenciones, era lo que encerraba cada una de las frases, el decirse que se querían, el agradecer esa larga espera, encontrarse con mi papá ya de distinta forma, el haberle aguantado el alcoholismo. Detalles como sorprender a mi padre al entrar a la recámara, verlo incado y estar haciendo sus oraciones, y no porque en estos lugares se fomenta una actitud de determinada religión. Aquí lo que se pretende es un crecimiento como personas y está incluido lo espiritual, porque es algo básico para la recuperación del alcohólico y la forma en que él interpretaba un buen ejercicio de la espiritualidad era a través de una oración, entonces chocaba con lo que yo acostumbraba ver de mi padre, si no indiferencia ante ese aspecto, si una mínima preocupación para orientarnos en lo religioso o en lo espiritual; pero más que eso, era la forma de trascender sus propios problemas. Habían situaciones en donde antes con más frecuencia, con más inmediatez mi papá recurría al alcohol y ahora esos mismos problemas se podían manejar de distinta manera. ¿Cuál? Permaneciendo sobrio. A veces, discusiones con mi madre que servían de pretexto o factor para que él volviera a beber, ahora habían esas y más gruesas, problemas económicos que también eran el generador de sus borracheras, se seguían presentando y mi papá se mantenía sobrio. Sí hubo un panorama muy distinto. Podría mencionar más cosas, pero en este caso a mí no me corresponde, tendría que ser él quién dijera "a mí me funcionó así", pero desde mi panorámica como hijo pude ver esto, un efecto más real provocado por la convivencia con alcohólicos que estaban en situaciones muy parecidas a las de él y peores todavía, y junto con eso era mi participación dentro de Al-

... que después de ti y antes de ti no hay nadie más que padezca la enfermedad del alcoholismo en el hogar y de la manera en que lo estás viviendo. Cuando no se tiene la preparación adecuada en cuanto a información y cierto desarrollo espiritual que proporciona Al-Anon, es difícil evitar los efectos del alcoholismo en el hogar y las situaciones que se repiten con mucha frecuencia en la mayor parte de los hogares alcohólicos, se nombran como desintegración: la ausencia del papá, la actitud de la madre hacia los hijos se ve transformada, la actitud de nosotros como hijos igualmente, algunos somos más irresponsables, otros adquieren una responsabilidad a destiempo, desde edades muy tempranas quizá; la situación económica en la casa no es solvente, al contrario, en mi caso fueron muchos años de dificultades económicas; particularmente la situación emocional no resultaba satisfecha por la presencia del alcoholismo precisamente.

Anon. Habían pasado ya algunos años de que yo estaba en Al-Anon, pero el hecho de permanecer años en un grupo no significa necesariamente que vas a recuperarte y que todas tus actitudes van a modificarse por completo, al contrario, el permanecer en un grupo de autoayuda, en mi caso Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos, significa día tras día ir descubriendo partes de mí que todavía no se ajustan a una convivencia más sana, más inteligente en esta situación de alcoholismo.

¿Volvio alguna vez a tomar mi papá?

Sí, desgraciadamente ahorita está tomando. Creo que esta plática no es precisamente para convencer a las personas sobre AA, y que una vez que se entra ya es el factor maravilloso que hace que los alcohólicos dejen de beber, no. Son alternativas de salud, distintas a las que se ha acostumbrado manejar. Aquí influye mucho la situación personal. No hablo precisa o exclusivamente de fuerza de voluntad, hablo de muchas cosas más y el nombrarlas sería cuestión de que el enfermo las dijera. En mi caso es nombrar que mi presencia en Al-Anon me ayudó a entender las veces en que recaía mi padre, después de su presencia en el anexo, y junto con esto visualizar a mis padres ya de distinta forma. En un principio era verlos como algo inalterable en sus papel de papás, igual con mis hermanos; ahora, Al-Anon o la manera en que yo interpreto mi participación en Al-Anon, me ha hecho ver que las gentes con las que yo convivo a final de cuentas estamos afectados, independientemente de si son mis padres o mis hermanos, y que frente a estas situaciones donde están involucradas estas personas, mi familia, tengo que manejarlo de distinta manera. ¿Por qué menciono todo esto? Porque por ejemplo, la



oportunidad en que mi papá recayó coincidió con una discusión de mi padre y de mi madre y anteriormente yo decía " bueno, pues sí es normal que se presente esto, que discutan". Una de las cosas que aprendemos en Al-Anon es que así como la actitud hace que se provoquen cambios que modifiquen para bien las cosas, si no para convencer al alcohólico de que deje de beber, si ciertas actitudes y conductas de nosotros fomentan el acercamiento del alcohólico a una conciencia de, y que se decida como consecuencia de esa conciencia a dejar el alcoholismo o a manejar su alcoholismo de distinta manera. Hay también actitudes de nosotros que alteran, o sea, no determinan que vuelva a beber, pero que sí alteran, y en ese sentido Al-Anon me ha permitido a mí ver que yo como persona, que mis padres como personas y mis hermanos como personas a veces marcamos ciertas influencias en el rumbo de las gentes que participan con nosotros y que las tienes que entender. ¿Antes qué era lo que sucedía? Yo veía todo esto y bien me mortificaba y me angustiaba, o me ponía a llorar, o bien me desentendía, me mostraba indiferente, y ahora trato de verlo de distinta forma, entenderlo como una situación que se está dando en la casa, que tiene su influencia sobre mí, pero que de alguna u otra manera yo lo puedo manejar, y con esto quiero decir que el crecimiento no es algo que se ofrezca en un solo paquete, el avance dentro de un grupo de autoayuda para Hijos Adultos de Alcohólicos no te da la posibilidad de que entendiendo ciertas cosas ya toda tu vida cambie. Necesariamente se tiene que mantener una frecuencia en la asistencia a las juntas, en mi caso yo he declarado que es de por vida y para mucha gente le podrá resultar así como un anhelo muy pesado entenderlo de esta forma, pero ¿por qué? Porque día tras día, situaciones como las de mi familia y ahora situaciones personales o desde

siempre situaciones personales no las puedo entender, me resulta muy confuso todavía. Ahora dejo que las ideas de Al-Anon sean las que modifiquen mis actos y no precisamente mis decisiones nacidas de mi ingobernabilidad. Se nombra dentro de los grupos, ingobernabilidad refiriéndose a una manera de pensar que va en contra de la vida, en contra de mi propia recuperación, cuando yo me dejo gobernar por todo esto, la situación se complica más. No sé, si el diagnóstico fuera enfermo de por vida, yo creo que lo tengo, pero no es una condición donde me sienta con lástima de mí mismo, sino como una posibilidad. O sea, ¡ok!, todavía no se componen todas las cosas, hace falta mucho tiempo y en vía de mientras se hace algo, y lo único que se puede hacer es participar en los grupos de Al-Anon.

"Todos en una situación de alcoholismo merecen y necesitan un afectuoso cuidado adicional..."

Folleto Al-Anon
VIVIENDO CON UN ALCOHOLICO
SOBRIO.

viene de la pág. 6

Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos en México, pag. 15
Como complemento metodológico para la recolección de datos, en esta investigación la entrevista en profundidad, presentada como historia de vida, se integra a la observación participante recogida en la JUNTA DEL RECIÉN LLEGADO, ya que con los testimonios de los relatos de algunos miembros de Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos, se logra otro tipo de acercamiento al mismo fenómeno: se detalla, describe y narra lo que significa ser hijo de un alcohólico desde la propia perspectiva de quien lo vive, tanto en el ámbito familiar como siendo miembro de un grupo HAA.

Con respecto a la relación entre historia de vida y la experiencia personal, el miembro Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos le determina un valor al hecho de transmitir LA HISTORIA PERSONAL DE RECUPERACION O EXPERIENCIA PERSONAL, ya que el 12º Paso del Programa Al-Anon indica el momento en que los miembros "tratan de llevar este mensaje a otras personas", denominado como MENSAJE DE ESPERANZA.

Esto significa que como miembro de Al-Anon la propia experiencia compartida proporciona la fortaleza y la esperanza necesarias ante el problema común de convivir con un alcohólico. Se establece en este sentido la relación de empatía en cuanto a que el individuo se proyecta dentro de los estados internos o personalidades de los demás, con el fin de compararlos con las propias actitudes y posiciones; esto se logra cuando uno u otro tratan de ponerse en el lugar de la otra persona para percibir el mundo de la misma manera que ésta (Berlo, 1960:99).

De acuerdo con el Programa de 12 Pasos que propone Al-Anon lo que se necesita para lograr la recuperación de las consecuencias del alcoholismo de algún familiar o amigo es prestar la ayuda mutua entre los miembros Al-Anon y hacia aquéllos que aún no lo conocen, lo que también significa COMPARTIR EXPERIENCIA y así prestar servicio el individuo al grupo y viceversa. Además se subraya en la 8a. Tradición el "carácter NO profesional de las actividades referentes a "llevar el mensaje" que prescribe el 12º Paso", ya que sólo debido a la propia experiencia de convivir con familiares o amigos alcohólicos la persona se considera "capacitada", en esa medida, para relacionarse con el fin de entender a otra persona que esté en la misma situación, encontrándose ambos en un plano de igualdad, o empatía según Berlo.

En este caso, el principio de anonimato queda sujeto a los enteros sugeridos por el Programa Al-Anon, pudiendo el individuo presentar su testimonio o experiencia personal dando solamente su nombre de pila o utilizando un pseudónimo, según lo decida él mismo y sea el caso.

EL VINO

Alfonso Allario Cortez

SI SEÑOR SI SEÑOR
EL VINO PUEDE SACAR
COSAS QUE LE HOMBRE SE CALLA
QUE DEBERTAN SALIR CUANDO EL HOMBRE BEBE AGUA
VA BUSCANDO PECHO ADENTRO POR LOS SILENCIOS DEL ALMA
Y LES VA PONIENDO VOCES
Y LOS VA HACIENDO PALABRAS
A VECES SACA UNA PENA
QUE POR SER PENA ES AMARCA
SOBRE SU PALCO DE SUEÑO LA PONE A BATLAR DESCALZA
Y BATLA Y BATLANDO SE CRECE
HASTA QUE EL VINO SE ACABA
ENTONCES VUELVE LA PENA A HACER SILENCIO DEL ALMA.

SI SEÑOR
EL VINO PUEDE SACAR COSAS QUE EL HOMBRE SE CALLA
COSAS QUE QUEMAN POR DENTRO
COSAS QUE PUEDEN EL ALMA
DE LOS QUE BAJAN LOS OJOS
DE LOS QUE ESCONDEN LA CARA
EL VINO ENTONCES LIBERA LA VALENTA ENCERRADA
Y LOS DESFAZA DE MACHOS
COMO POR ARTE DE MAGIA
Y ENTONCES SON BRAVUCONES
HASTA QUE EL VINO SE ACABA
PUES DEL MATON AL COBARDE SOLO MEDTA
Y LA RESACA.

SI SEÑOR
EL VINO PUEDE SACAR
COSAS QUE EL HOMBRE SE CALLA
CAMBIA EL PROBLEMA DE LAS COSAS
CUANDO MAS LE HACE FALTA
A LOS QUE LLEVAN SUS CULPAS COMO UNA CRUZ EN LA ESPALDA.

EL OMBLIRA SE ATENSA PURA
COMO CUANDO ERA MILCHACHA
Y EL CORNUDO REGATEA LA MEDIDA DE SUS ASTAS
Y TODO TIENE COLORES DE CASTIDAD SOMILADA
PUES SIEMPRE ACABA Y EL VINO LOS DOS EN LA MISMA CAMA.

SI SEÑOR
EL VINO PUEDE SACAR
COSAS QUE EL HOMBRE SE CALLA
PERO QUE LINDO ES EL VINO
EL QUE SOBEBE EN LA CASA DEL QUE ESTA LIMPIO POR DENTRO
Y TIENE BRILLANDO EL ALMA
QUE NUNCA LE TEMBLA EL PULSO CUANDO PULSA UNA GUITARRA
QUE NO LE FALTA UN AMIGO NI A NOCHES PARA CASTARLAS
QUE CUANDO TIENE UN PECADO SIEMPRE SE NOTA EN SU CARA
QUE BEBE EL VINO POR VINO Y BEBE EL AGUA POR AGUA.

AL ANON PARA HACER ALCOHOL DE ALCOHOLICOS EN MEXICO

¿ Y qué es el alcoholismo ?

SURGIMIENTO DE OPCIONES

México, D.F., 1996.

Ma. del Carmen Ramírez Alvarado

U. N. A. M.



E.N.E.P.



Acatlán

- **SE HA CONSIDERADO SIEMPRE UN ESTIGMA ESTO... NO HAY SUFICIENTE INFORMACION: Memo**
pág. 35

- **HISTORICAMENTE ...**
pág. 19

- **ORIGENES Y EFECTOS** pág. 24

- **EL ALCOHOL COMO DROGA** pág. 26

- **ALCOHOLISMO**
pág. 28

- **INFORME DEL COMITE DE EXPERTOS EN HIGIENE MENTAL DE LA O.S.M. Ginebra, 1950** pág. 34

- **Tabla de la Alcoholomanía del Dr. Jellinek** pág. 32

En la historia...

ALCOHOL

ALCOHOLISMO

AL - ANON 1951

Opciones...

ALCOHOLICOS ANONIMOS

1935

ALATEEN 1957

- **Surgimiento de los grupos de autoayuda: AA, AL-ANON y ALATEEN**



LA COMPRESION DEL FENOMENO A TRAVES DEL CONTEXTO

La producción y el consumo de bebidas alcohólicas en la historia de la humanidad data desde tiempos inmemoriales. Dependiendo del momento cultural ha sido la interpretación que se le ha dado al consumo de vinos y licores, por ejemplo como parte de ritos religiosos o sociales, imponiéndose en el mismo contexto de cada tiempo las reglas para el uso y las condiciones para evitar el abuso, ya que desde siempre se reconocieron sus efectos en el individuo que las consume, según la cantidad y el tipo mismo de bebida.

Después de anotar la trascendencia histórica de orígenes, efectos y utilización de las bebidas con algún contenido alcohólico, se llega a la consideración de que la presencia de alcohol en las sociedades implica algún grado social de alcoholismo, esto es de afección en porcentajes variables de la población por los efectos del consumo inmoderado por parte del individuo que se ha vuelto un bebedor problema porque ha perdido el control de uso, convirtiéndose en adicto a la sustancia con la que pretende adormecer conflictos personales y sociales, más allá del placer o el rito sociocultural.

Así, en la era moderna el alcoholismo se ha desarrollado como un fenómeno convertido en grave problema social, siendo declarado por la Organización Mundial de la Salud en 1952, como una enfermedad incurable, progresiva y mortal que afecta además del alcohólico al grupo familiar al cual pertenece,

ocasionándole un contagio por repercusión y alteración del ámbito en que conviven, tal como disfunción de roles, de formas de comunicación, de interacción, de actitudes individuales y colectivas, así como en lo relativo a la concepción de la vida cotidiana.

Se considera entonces que son múltiples los factores a considerar en el desarrollo de la problemática del alcoholismo, pues son varios los autores y de diferentes campos del saber quienes sostienen que el alcoholismo no surge por una sola causa, sino por una interacción compleja de factores fisiológicos (orgánicos), psicológicos, sociales o socioculturales.

Es hasta los años 30's de este siglo cuando surgen opciones de apoyo para los alcohólicos y sus familias, más allá de los tratamientos médicos que mostraban poca efectividad en la atención a la persona.

Aquí se presenta el inicio de los Grupos de Alcohólicos Anónimos y los 12 Pasos, los Grupos Familiares Al-Anon, Alateen y las formas como se desarrollaron hasta integrarse en el contexto precursor para la formación de los Grupos Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos en México.



¿Y qué es el alcoholismo?

En ese sentido ya se han escrito si no suficientes si bastantes cosas, porque se ha considerado siempre un estigma esto. La gente que lo padece es fácil etiquetarla, clasificarla. La sociedad en este sentido no está preparada como para entender esta situación desde el punto de vista de una enfermedad, se considera como una estupidez, una falta de voluntad, una debilidad de la gente que lo padece. Entonces, llegas tú con esos rollos y no con una idea definida y clara de lo que está sucediendo en tu vida, al contrario, tienes mucha mala información que no es la que necesitas saber para entender tu situación. Se obtiene en estos grupos y en otros lugares, a veces a través de una asesoría psicológica, hay sacerdotes que de alguna manera están mejor informados que otros, entonces te sugieren participar en estos grupos o simplemente te dan un concepto diferente de lo que significa el alcoholismo, ya no desde el punto de vista pecado, porque también en muchas ocasiones me tocó ver esto como un pecado, lo llegué a sentir así. Ese era el cúmulo de información que yo manejaba en mi cabeza y la que hacía que interpretara la situación en casa de esa forma: pecado, falta de voluntad, tragedia.

Llego al grupo, comienzo a escuchar que es una enfermedad, de principio no lo acepto es contradictorio con lo que yo pienso y no lo acepto, pero a fuerza de irlo repitiendo, a fuerza de estarlo escuchando, a fuerza de oír en labios de otra gente que este concepto ya no lo manejaban simplemente como eso, sino como una experiencia más real, ya lo interpretaban en su vida: el alcoholismo como una enfermedad, la relación que mantenían con su padre, considerarlo como un enfermo desde el punto de vista sano... entonces yo llegué a pensar que mi papá era un enfermo y que era digno de lástima. Seguía habiendo una visión muy deforme de lo que era la intención de los grupos de Al-Anon al nombrarme el alcoholismo como una enfermedad. Fue necesario que no solamente lo escuchara, que no sólo me lo dijeran, sino que me empezara a informar. Al-Anon cuenta con la literatura suficiente en ese sentido, apoyada en la literatura de AA, la información que se tiene dentro de la literatura deja un panorama más claro del porqué es una enfermedad. Empecé a entender conceptos como obsesión y compulsión en el caso de la gente que lo padece, y en nosotros como familiares la ira, la negación y otros factores que tienen que ver con nuestras reacciones dentro de un hogar alcohólico.

La información del alcoholismo.

Desgraciadamente no se ha ampliado lo suficiente, y esto no solamente tiene que ver con la gente que lo padece, sino con la gente que de alguna manera se encarga de manejarlo. Hablo de médicos, sacerdotes, trabajadoras sociales, psicólogos, que mantienen un punto de vista exclusivamente profesional y el problema del alcoholismo no necesariamente se tiene que ver desde el punto de vista médico, ni desde el punto de vista psicológico, ni el religioso, ni nada más son sus efectos a nivel social. Yo creo que al área profesional y religiosa le hace falta entender esto de diferente manera. Existe todavía el prejuicio, existe la desinformación en grado sumo, aún cuando a diferencia de otros años ya no es lo mismo. Todavía hace 15 años los grupos de Al-Anon, particularmente los Hijos Adultos no habían establecido una presencia más directa como la que ahorita se intenta conseguir para ver esto como una enfermedad. Los comentarios que yo más escuchaba con relación a esto eran "es un vicio, falta de carácter, es un débil, es un guango, es un desgraciado, es esto, es aquello", pero nunca me dijeron "es un enfermo". Gente que de alguna manera tenía preparación profesional era la que me decía que mi papá no era precisamente un enfermo.

Memo

Históricamente...

Noé, agricultor, comenzó a trabajar la tierra y plantó una viña. Habiendo tomado mucho vino, se embriagó y quedó sin ropas dentro de su tienda de campaña.

GEN. 9:20-21

Desde las culturas primitivas, el hombre ha hecho uso de bebidas embriagantes como parte de sus ritos religiosos y sociales, buscando así nuevas experiencias que lo acerquen a las fuerzas vitales de la creación y le alegren los momentos que comparte en sociedad, ya que vinos y licores tienen propiedades que exaltan, en un principio, el entusiasmo y la convivencia permitiendo cierta desinhibición.

Vino que da contento al corazón.
El vino que alegra su vida
y hace brillar su cara
más que el aceite.

SAL. 104: 15

"La biblia menciona unas 165 veces el vino en términos más bien aprobatorios, pero condensa terminantemente la embriaguez." (Jaffe, 1980:4)

Miles de años antes de Cristo árabes, irlandeses, griegos, chinos, egipcios, hebreos, romanos, conocieron el ingenioso proceso de producir bebidas alcohólicas.

Tal vez el más viejo producto vegetal que se hizo fermentar fue la miel, e igualmente existen datos que inducen a creer que el agumiel de algunas plantas sirvió para hacer los primeros fermentados. (Velasco, 1981:11).

Las bebidas alcohólicas producidas por fermentación de un sinnúmero de sustancias ocupan desde siempre un lugar en la sociedad humana hasta la actualidad, e igualmente los males que provoca en el individuo el consumo excesivo de alcohol le acompañan desde entonces. Los antiguos conocieron las bondades de vinos y licores, pero estaban conscientes de sus efectos al producir estado de ebriedad.

LAS PLANTAS PRODUCTORAS DE ALCOHOL SON PRACTICAMENTE INFINITAS...

Para obtener una tosca cerveza basta masticar algún fruto y luego escupir; la fermentación espontánea de la saliva y el vegetal producirá alcohol de baja graduación.

Una tablilla cuneiforme del 2200 a.C. recomienda ya cerveza como tónico para mujeres en estado de lactancia. Poco más tarde, hacia el 2000 a.C., cierto papiro egipcio contiene el mensaje: <<Yo, tu superior, te prohíbo acudir a tabernas. Estás degradado como las bestias.>> En otro papiro hallamos la admonición de un padre a su hijo: <<Me dicen que abandonas el estudio, que vagas de calleja en calleja. La cerveza es la perdición de tu alma.>> Pero cervezas y vinos están en el 15% de los tratamientos conservados, cosa notable en una farmacopea tan sofisticada como la del antiguo Egipto, que conoce casi 800 drogas distintas.

Poco más tarde, en el siglo XVIII a.C., la negra estela de diorita que conserva el código del rey babilonio Hammurabi protege a bebedores de cerveza y vino de palma: su ordenanza 108 manda ejecutar (por inmersión) a <<la tabernera que rebaje la calidad de la bebida.>> Rara vez se ha ensayado un remedio tan enérgico contra la adulteración de una droga.

Numerosísimas son las referencias al vino en la Biblia hebrea. Tras el diluvio viene el episodio de Noé, que <<se embriagó y se desnudó>> (IX, 2021). Unos capítulos más tarde la desnhibidora droga reaparece en la seducción de Lot por sus hijas. El Levítico prohíbe al rabino estar borracho cuando oficia el culto o delibera sobre justicia, pero la actitud hacia el vino - expuesta en el Salmo 104, que lo canta con acentos casi báquicos - es sin duda positiva. De ahí que sea imposible cumplir la Ley siendo abstemio, pues en todas las ocasiones de señalada importancia social (circuncisión, fiestas, matrimonios, banquetes por el alma de los difuntos) es correcto apurar al menos un vaso.

Sin embargo, el Antiguo Testamento distingue puntualmente entre el vino y <<bebida fuerte>>. Isafas y Amós - los profetas más críticos con borracheras de reyes y jueces - hablan casi siempre de <<bebidas fuertes>>, cosa que desde luego no se refiere a caldos de mayor graduación alcohólica (pues los aguardientes sólo aparecerán milenios después), sino a vinos y cervezas cargados con extractos de alguna otra droga, o varias. Hay en Asia Menor tradiciones sobre mezclas semejantes - empezando por el vino resinato al que aluden Demócrito y Galeno -, y este tipo de práctica explica varios enigmas: por ejemplo, la mención de Homero a vinos que podían ser diluidos en 20 partes de agua (Odisea, IX, 208-211), la de Eurípides a otros que requerían al menos de ocho para evitar el riesgo de enfermedad o muerte (Cfólopes, 145 y ss.), y noticias sobre banquetes. Como bastaban tres copas pequeñas para quedar a borde del delirio, un maestro de ceremonias fijaba - consultando con el anfitrión - el grado deseable de ebriedad para los asistentes. Esa actitud básicamente favorable al alcohol tiene su exacto opuesto en la religión de la India desde sus primeros himnos. Sura, el nombre de las bebidas alcohólicas en sánscrito, simboliza <<falsedad, miseria, tinieblas>> (Satapatha Brahmana, V.1.2.10), y seguirá simbolizándolo en el brahmanismo postvédico. Tampoco serán gratas las bebidas alcohólicas al budismo, aunque por diferentes razones: el santón budista prefiere el cañamo como vehículo de ebriedad, mientras el brahmán guarda una sociedad rigurosamente cerrada, donde desinhibidores tan poderosos como las bebidas alcohólicas amenazan el principio de incomunicación absoluta entre castas.

No puede decirse lo mismo de China y Japón, territorios muy afectos al vino de arroz - al parecer desde siempre.

De Africa apenas sabemos nada en este aspecto, salvo que no hay tradiciones vinícolas y sí muchas cervezas, hechas a partir de distintas vegetales.

En formas como el pulque, también América conoce fermentaciones alcohólicas de baja graduación desde los orígenes. Pero no hay allí vides cultivadas hasta el segundo viaje de Colón.

(Escohotado, 1994: 9-11)

ALCOHOLICOS ANONIMOS

La historia de Alcohólicos Anónimos comienza con la historia de vida de Bill W., el cofundador de A.A.

Cfr. Linn; Linn, 1992: 22-28.

Alcohólicos Anónimos llega a la mayoría de edad.

Breve historia de A.A. . 1957:51-71

Tal como la ve Bill, 1972:183 p.p.

Los textos de AA son consultados con permiso de la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos.

Bill W. nació en Vermont en 1895 y murió el

24 de Enero de 1971. Su madre era una persona fría y distante. Bill se sentía más cercano a su padre, un hombre cálido que provenía de una familia de alcohólicos y él mismo bebía mucho.

Cuando Bill tenía 9 años, su padre lo llevó a dar un paseo mientras iba bebiendo whisky de una jarra. Esos fueron los últimos momentos de su niñez junto a su padre. A la mañana siguiente, cuando Bill despertó, su hermana le dijo que se había ido. El no volvió a ver a su padre hasta 1914, nueve años después.

Al poco tiempo de irse el padre de Bill, su madre obtuvo el divorcio. Como hijo de divorciados, Bill se culpaba: "Si él hubiera sido más digno de ser amado, eso nunca habría sucedido".

Luego, la madre de Bill decidió irse a estudiar a Boston y él se quedó con sus abuelos maternos: "En esa época de mi vida tenía que ser atleta, porque no era atleta. Tenía que llegar a ser músico, porque no podía entonar la más simple melodía. Tenía que ser el presidente de mi clase en la escuela primaria. Tenía que ser el primero en todo porque en mi perverso corazón me sentía la última de las criaturas de Dios. Yo no podía aceptar esa profunda sensación de inferioridad".

Habiendo logrado "ser el número uno", sólo faltaba algo en su vida, el romance. Tuvo entonces una novia llamada Bertha:

"Tenía un romance, sentía seguridad y era aprobado. Estaba feliz. Y luego, una mañana, me dijeron en la escuela que mi novia había muerto repentinamente la noche anterior. Caí en una depresión que duró tres largos años. No me gradué. No podía aceptar la pérdida de una parte que pensaba me pertenecía".

Tiempo después, cuando Bill tenía 22 años, estando en una fiesta se sintió inferior, extraño y socialmente inepto, lo que le ocurría a menudo.

"Era tal mi timidez que sencillamente tenía que tomarme un trago. Y así tomaba uno, y luego otro, y después... ¡milagro! La extraña barrera que existía entre yo y todos los demás hombres y mujeres instantáneamente parecía derribarse. Sentía que pertenecía a ese grupo en el que me encontraba, que le pertenecía a la vida, que le pertenecía al universo, que por fin era parte de las cosas. Ay, ¡la magia de esas primeras tres o cuatro copas! Me convertía en el alma de la fiesta... Podía hablar con libertad ... ¡Había encontrado el eslabón perdido!"

A partir de entonces, progresivamente Bill se va haciendo adicto al alcohol.

En 1918 se casó con Lois, durante la Primera Guerra Mundial, siendo suboficial.

En su familia el licor había matado a muchos de sus parientes, por lo que estaba advertido de los peligros del alcohol. Sin embargo, embarcado hacia Europa "me sentí muy solo y nuevamente recurrí al alcohol."

Cuando terminó la guerra, Bill regresó y se mudó con Lois a Nueva York. Trabajó en la Estación Central del Ferrocarril, pero no estaba a gusto. Despedido de ahí



En el México prehispánico...

El alcohol, representado por el octli o pulque, dejó también su huella impresionante en el aspecto social. Hay dos versiones conocidas sobre el descubrimiento del pulque, la bebida típica entre los indígenas del altiplano mexicano, producto de la fermentación del aguamiel del maguey. La más conocida se debe a Fernando de Alva Ixtlilóchitl, el historiador mexicano descendiente de una antigua familia de jefes de chichimecas. Nos cuenta que "habiendo heredado Tepecancaltzin el señorío de los toltecas, a los diez años de su reinado fue su palacio una doncella muy hermosa llamada Xóchitl acompañada de su padre Papantzin, a presentarle la miel de maguey que había descubierto. Prendóse el Rey de la doncella y tras los episodios en esos casos naturales, acabó por seducirla, ocultándola en una fortaleza que había en el cerro Palpan, donde tuvo un hijo a quien le pusieron Meconetzin que quiere decir hijo del maguey, en recuerdo al origen de los amores de sus padres y el cual nació el año ce acatl". La otra versión nos la proporciona el ilustre religioso español Fray Bernardino de Sahagún: "... inventaron el modo de hacer el vino de la tierra, era mujer la que comenzó y supo primero aguzar los magueyes para sacar la miel de que se hace el vino, y llamábase Mayahuel, y el primero que halló las raíces que echan en la miel se llamaba Pantecat".

La importancia del pulque (octli) se ve sobre todo en el papel que desempeñaba en la religión los dioses de la bebida y de la embriaguez. Eran los dioses lunares y terrestres de la abundancia, los centzon totochtin (cuatrocientos e innumerables conejos) y también la diosa del maguey, Mayahuel. Por otra parte, sabemos bien que la interpretación del calendario adivinatorio era muy importante para el individuo, ya que la influencia del signo del día de su nacimiento lo dominaría hasta la muerte e incluso determinaría su vida en el más allá. Quien nacía bajo el signo I Ocelotl, por ejemplo, moriría como prisionero de guerra, y a quien le tocara el 4 Itzcuintl sería rico y próspero aunque no se esforzara en absoluto en conseguirlo. El signo Ome tochtli profetizaba para su poseedor una tragedia: sería afecto a la embriaguez. El mismo Fray Bernardino nos dice al respecto: "decían que cualquiera que naciera bajo ese signo sería borracho, inclinado a beber vino y que no buscaba otra cosa sino el vino, no se acuerda de otra cosa sino del vino y en despertando en la mañana lo bebe y así cada día anda borracho y aún lo bebe en ayunas y en amaneciendo luego se va a la casa de los taberneros, pidiéndoles por gracia el vino; y no puede sosegar sin beber vino". El conejo era, pues, considerado como símbolo de los dioses del pulque en honor de los cuales se celebraban fiestas y banquetes en los que se bebía el octli. Entre todos los dioses destacaba la diosa Mayahuel, a quien se representaba vestida de blanco que es el color del pulque, sentada sobre un maguey con sus hojas tiesas ligeramente curvas y con espinas en sus extremos. Era frecuente que junto a ella se pintara una olla de pulque saliendo de su boca la espumosa bebida y traspasada con una flecha que quizá expresara la idea de castigo, ya que el beber pulque fuera de ciertas ceremonias era tenido por un crimen. Alguna versión señala que todas las culturas del altiplano consideraban el pulque como una bebida sagrada sólo permisible a los sacerdotes, a los guerreros y a los que iban a morir, en tanto que el resto de la población podía consumirlo una vez al año, pero sin llegar a la embriaguez.

También es verdad que se le han atribuido al pulque, desde aquella época, virtudes curativas. Se dice que el propio Hernán Cortés, asombrado por las propiedades del pulque que se vendía en los tianguis (mercados) de Tlatelolco, escribió a Carlos V una carta de relación sobre sus efectos en las mujeres débiles y su acción benéfica en las articulaciones. Felipe II envió al doctor Francisco Hernández a investigar los efectos del pulque en las artiritis y en ciertos padecimientos intestinales. Hoy sabemos ya lo suficiente para descartar tales supuestos y nos debe interesar más el estudio de los efectos a largo plazo de una ingestión prolongada de fuertes cantidades de alcohol, sin importar la clase de bebida que lo contiene.



por ser mal empleado, llegó a Wall Street, persiguiendo la fantasía del poder y el dinero.

Al principio Bill tuvo mucho éxito, acumulando dinero y prestigio, pero también iba progresando su alcoholismo: "No me preocupaba mi bebida, antes aunque Lois había empezado a sufrir por ella."

Luego comenzó a ser despedido por varios patrones a causa de la bebida. Sobrevino entonces la Crisis Financiera de 1929: "Aunque yo debía varios miles de dólares mi arrogancia era suprema... Me dije y lo creía, que yo podía reconstruir todo una vez más." Sin embargo, debido a su obsesión alcohólica su reputación en Wall Street era de borracho y nadie quería contratarlo.

"Por todas partes estaba desacreditado, no tenía dinero ni sobriedad. La gente se daba cuenta perfectamente de la persona en que me estaba convirtiendo. Finalmente llegué a un estado en que ya no bebía para albergar sueños de poder. Bebía para ahogar la pena, para olvidar".

Durante la época más aguda de la depresión le llegaron algunas oportunidades a Bill, pero no podía mantener la sobriedad por mucho tiempo. A pesar de las buenas intenciones, se rompía la pretensión inicial. Después de cada parranda Bill le prometía a Lois que ya permanecería sobrio, pero esto nunca duraba.

"Mi desintegración mental seguía avanzando rápida e implacablemente. Muy pronto me encontraba en un hospital, en la primera de muchas 'curaciones' que me hicieron en los próximos dos años". En Septiembre de 1934 el doctor les explicó a Bill y Lois cuál era su estado real: el alcohol había dañado su mente y su cuerpo en tal forma que probablemente se volvería loco y moriría.

En el verano de 1934 el Dr. Silkworth lo declara como un alcohólico incurable. Ahora Bill sabía que era "una de aquellas personas que no pueden manejar el licor". Los estragos ya habían repercutido en su cuerpo, su mente, su forma de vida.

"Después de abandonar el hospital en aquel mes, me mantuve abstemio durante algún tiempo gracias a

un miedo cerval y a la constante vigilancia."

Pero después de un mes Bill recayó. A las 5 de la mañana siguiente al día de la celebración del armisticio de 1934 Lois lo encontró inconsciente cerca de su casa; se había pegado en la cabeza y estaba sangrando.

"Cuando volví en mí no se dijeron muchas cosas. En realidad había muy poco qué decir. Ambos llegamos a un fondo que nunca habíamos tocado. Volví a beber una, dos, tres botellas diarias de ginebra casera. Yo no podía parar, y lo sabía."

En Agosto de 1934. Bill tenía un amigo, Ebby, que también era alcohólico. Por esos días Ebby lo llamó y lo fue a ver, completamente sobrio. Ante este hecho Bill le recibió escéptico. Cuando le ofreció un trago y lo rechazó, Bill le preguntó:

- Veamos de qué se trata. Dices que no estás bebiendo, pero dices también que no estás en contra de las bebidas alcohólicas. ¿Cómo es eso?

- Bien, dijo Ebby, tengo religión.

"Era una sorpresa abrumadora. Yo había sido educado en una maravillosa Facultad de Ingeniería de donde había obtenido la impresión de que el hombre era Dios." Ebby le contó a Bill acerca de los Grupos Oxford, un movimiento de renovación religiosa muy popular en los años 30:

"Por supuesto que no estoy de acuerdo con todo lo que ellos enseñan, pero me han dado ideas maravillosas. Aprendí que debía admitir que estaba derrotado; vi que tenía que hacer un inventario personal y confesar mis defectos a otra persona en forma confidencial; aprendí que necesitaba restituir el daño que había causado a otras personas... Me enseñaron que debería intentar comunicarme con el Dios que yo aceptara y pedirle la fuerza suficiente para cumplir estos simples preceptos. En caso de que yo no creyese en ningún Dios, se me aconsejó hacer el experimento de rezarle al Dios que 'pudiera existir'... tan pronto como decidí ensayar con mentalidad abierta, me pareció que mi problema alcohólico desaparecía de mi vida. Ya no se trataba simplemente de una lucha contra la bebida." Ebby se fue y Bill siguió bebiendo, pero se daba cuenta de que "en la comprensión del sufrimiento común, un alcohólico había estado hablando con otro alcohólico."

LA HISTORIA DE LAS SOCIEDADES ...

La historia de las sociedades explica la utilización de las bebidas embriagantes por razones espirituales o de placer, y desde siempre se reconocen sus efectos de producir entusiasmo, como poderosos estimulantes en cierto momento de su ingestión, provocadores de patrones de conducta específicos en quienes las consumen, efectos secundarios durante y posteriores a su consumo, así como formadores de probable dependencia física en algunos consumidores más vulnerables a su afición, ya que al estimular efectos físicos inmediatos e intensos refuerzan en el bebedor la necesidad de repetir la experiencia. Además, existe la facilidad de conseguir en el mercado las bebidas embriagantes que se obtienen por procesos químicos y de fermentación, conteniendo algún grado de alcohol, aunque las distintas sociedades establecen sus normas y reglas para el uso y consumo de bebidas alcohólicas, señalando la aceptación de comportamientos e indicando la reprobación de conductas. Por ejemplo, en algunos países el hombre puede beber hasta embriagarse, pero la mujer o el niño que lo hacen son criticados o vistos como seres desviados (Jaffe, 1980:4-6).

Por *alcohol* se entiende a la sustancia química que se genera por fermentación o destilación de muy diversas sustancias (frutos, cereales, agaves, etc.) cuya graduación oscila generalmente entre 4° y 60°, aunque en el caso del alcohol "puro o fino", que también se usa como bebida, puede llegar a 96°. El alcohol es una sustancia que tiene determinadas propiedades con efectos fisiológicos y puede generar algunos padecimientos físicos, como la cirrosis hepática y la psicosis alcohólica. La sustancia de por sí no genera las consecuencias sociales que se le adjudican, "éstas son determinaciones socioeconómicas y culturales del empleo del alcohol y no productos del alcohol en sí". (Menéndez, 1990:16)

ORÍGENES Y EFECTOS

Desde unos 6000 años antes de Cristo se producían en diversas zonas del mundo cervezas y vinos por medio de la acción fermentativa de la levadura de cerveza en algunos cereales. Por el siglo octavo de nuestra era, pudo producirse en forma más concentrada el alcohol etílico, que es el ingrediente eficaz de las bebidas alcohólicas. Según se sabe, un árabe conocido como Jabir ibn Hayyan inventó la destilación, y fue el primero en hacer una bebida más potente similar en sus efectos al brandy o al vodka.

Casi todas las culturas y zonas en el mundo poseen una gran variedad de bebidas alcohólicas con concentraciones diferentes de alcohol etílico (C₂H₅OH).

Presentamos en el cuadro siguiente los tipos principales, su producción alcohólica y el método de producción:

Producción y graduación de bebidas alcohólicas:

| Grupo | Ejemplo de bebida específica | Graduación alcohólica % GL | Producción | |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------------|--|---|
| Cervezas | Aleza | 3-6 | El mosto se hace fermentar con levadura y se le da sabor con lupulo. | |
| | Cerveza amarga | 3-6 | | |
| | Fuerte | 4-8 | | |
| Vino de uva | Tinto, blanco y rosado | 8-14 | Fermentación de uvas trituradas o jugo de uva. | |
| | Cajunones chumpato | 12 | Segunda fermentación con retención de levadura de carbón. | |
| Aperitivos y piscatas | Jerez, Oporto, Madeira, Vannouth | 15-20 | Vinos corrientes a los que se agregan brandy o algún licor de alta graduación, y extractos vegetales para dar sabor. | |
| | Licores destilados | Brandy | 40 | Destilación directa del mosto fermentado de uvas. Doble destilación del mosto fermentado de cereales o mosto. |
| | | Whisky | 37-40 | |
| Licores | Ran | 40 | Destilación de melaza fermentada. Destilado mezclado al que se agregan sabor por una segunda destilación con botijos de anís y otras plantas. Destilación de granos. | |
| | Cinabro | 37-40 | | |
| | Vodka | 37.5 | | |
| Licore | Benedictine, chartreuse, kirch | 20-55 | Licor neutro, al que se han añadido sustancias aromáticas y de diverso sabor. | |

(Jaffe, 1980:98)



Días después, Bill aún tenía curiosidad acerca de su conversación con Ebby, así que decidió investigar más y fue hasta la misión en la Iglesia del Calvario donde las personas del Grupo Oxford habían alojado a Ebby.

En el camino, Bill recorrió algunos bares, casi olvidando a dónde iba. Finalmente conoció a un compañero de copas que lo acompañó a la misión. Estando ya ahí, Ebby salió a recibirlos, invitándolos a pasar. Comieron y eso les ayudó a despejarse un poco. Después asistieron a la reunión donde Bill conoció los testimonios de otras personas. Hubieron himnos y plegarias. Al final Bill habló también y se arrodilló ante el altar. Ebby le dijo que todo había salido bien y que había logrado entregar su vida a Dios en ese acto. Posteriormente, Bill regresó a su casa. Lois lo esperaba y platicaron de la experiencia. Los días subsiguientes Bill siguió bebiendo, pero al mismo tiempo reflexionaba sobre lo que había conocido: "alguna luz se había filtrado en mi mente".

Noviembre de 1934.

Llegó entonces otra vez al hospital buscando la desintoxicación. Ebby lo visitó y Bill le pidió le recordara la "formulita":

"Tú admítes que estás derrotado. Tratas de ser honrado contigo mismo; hablas de ello con alguien más. Tratas de restituir los daños que hayas causado. Tratas de dar de ti mismo, sin pedir recompensa. Y rezas al Dios que tú creas que exista, aunque sea en forma experimental."

Después de la visita, Bill cayó en una profunda depresión:

"Me pareció estar en el más oscuro fondo de mi vida. Todavía me revelaba acerca de la noción de un Poder Superior a mí mismo, pero el último vestigio de mi orgullosa obstinación se quebrantó."

Bill llamó entonces a gritos al Dios en el que no creía, diciendo

"¡Si hay un Dios, que se muestre ante mí! ¡Estoy dispuesto a hacer lo que sea, lo que sea!"

"Súbitamente el cuarto se iluminó con una gran luz blanca, sentí que estaba en una montaña y que el viento, compuesto no de aire sino de espíritu, estaba soplando. Y entonces, inesperadamente, supe que era un hombre libre. El éxtasis desapareció lentamente. Yacía en la cama. A medida que me iba tranquilizando, una gran paz se apoderó de mí y, pensé '¡De modo que éste es el Dios que predicán!'".

10 DE JUNIO DE 1935: SURGIMIENTO DE A.A.

"Por fin me daba la luz del sol"
Bill W.

Después de esa experiencia, Bill W. no volvió a tomar una copa. Los días siguientes ingresó a los Grupos Oxford. Luego comenzó a buscar a otros bebedores para ayudarlos a su recuperación, aunque sin éxito alguno.

"Tenía dos poderosos motores dentro de mí, el uno compuesto por genuina espiritualidad y el otro por mi antiguo deseo de ser el Número Uno en todo. Esta actitud no me servía. Transcurridos seis meses no había logrado que nadie adquiriera la sobriedad."

En Mayo de 1935, Bill tuvo que viajar a Akron, Ohio. Había logrado conseguir una comisión de trabajo con alguien de Wall Street. Las cosas no fueron bien. Solo en el hotel, sintió un enorme aislamiento. Había un bar al final del vestíbulo y estuvo tentado a ir y tomarse una copa.

"Entonces me entró el pánico. Esto era realmente una sorpresa, ya que nunca antes había sentido pánico ante el deseo de beber. Probablemente significaba que mi salud había sido restablecida. Recordé que tratando de ayudar a otras personas, yo mismo había logrado mantenerme abstemio. Por primera vez lo sentí profundamente. Pensé: 'necesitas otro alcohólico con quien conversar. Necesitas otros alcohólicos tanto como él te está necesitando.'"

Buscando a la persona con quién hablar, llamó a las iglesias locales y un padre le dio los teléfonos de 10 personas. Por un rato hizo llamadas, pero nadie quiso o pudo atenderlo. La décima persona lo condujo al

Como droga.

De acuerdo con Jaffe, (Jaffe, 1980) al consumidor consuetudinario de alcohol se le nombra "borracho", "falto de voluntad", "ebrio", "intoxicado", "vicioso", "habitado", "alcohólico", "amante del vino", individuo que se aparta de las normas sociales referentes a la ingestión del alcohol, quien se hace afecto no al uso, sino al abuso de las bebidas embriagantes como incentivos para mejorar sus autoestima y confianza en sí mismo.

Ante la confusión de los términos "vicio" y "hábito", la Comisión de expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), indicó en 1965 un término más neutral: "farmacodependencia", definida como el estado psíquico y a veces físico, resultado de la interacción entre un organismo viviente y un fármaco, caracterizado por respuestas conductuales y de otros tipos, que siempre incluyen una compulsión por procurarse el fármaco en forma continua o periódica para experimentar sus efectos psíquicos, y algunas veces evitar el malestar o molestias que son producto de su ausencia. Puede o no surgir tolerancia. Una persona puede mostrar dependencia hacia varias drogas.

Esta misma Comisión de Expertos propuso nueve categorías o clases de sustancias productoras de dependencia:

- 1) El grupo de alcohol- barbitúricos.
- 2) Las sustancias del grupo de las anfetaminas.
- 3) Cannabis: marihuana, hachís.
- 4) Cocaína.
- 5) Alucinógenos: LSD y drogas afines como el khat, estimulante que se usa en Yemen y Etiopía.
- 6) Opiáceos: este término se refiere a drogas preparadas directa o indirectamente con opio y que producen efectos como los de la morfina.
- 7) Opioides: es un término mucho más amplio que incluye tanto a los opiáceos como a una gran variedad de sustancias totalmente sintéticas, productoras de efectos como los de la morfina.
- 8) Solventes volátiles.
- 9) Tabaco. (1)

(1) Citado por Jaffe, 1980: 8, retomado del reporte World Health Organisation Expert Committee on Drug Dependence, Twentieth Report, Technical Report Series 351, WHO, Geneva, 1974

Graduación de los efectos del alcoholismo.

Con base en diversos experimentos en sujetos humanos ha sido posible delinear una relación aproximada entre los niveles de alcohol en sangre, y los diversos efectos de las bebidas espirituosas. Si en la sangre hay unos 50 mg de alcohol, muchas personas tienden a estar un poco más relajadas y desinhibidas. Incluso con dicho nivel bajo se observan algunos efectos en los mecanismos y tareas psicomotoras: el tiempo de reacción a veces aumenta, y se alteran los reflejos para conducir vehículos.

Con 80 mg en la sangre, comienzan a disminuir peligrosamente los reflejos necesarios para la conducción de vehículos. A niveles de 100 mg casi todas las personas se vuelven muy torpes.

Hay torpeza enorme de los movimientos con 200 mg. Noventa de los cien individuos sufrirán los síntomas intensos de la intoxicación con 300 mg, e incluso puede morir la persona con niveles que excedan de 500 mg.

Sin embargo, las investigaciones también señalan que hay grandes variaciones en las reacciones de las personas al alcohol, según su estado de ánimo, personalidad e ideas sobre la bebida, así como los hábitos en la ingestión de licores y la situación o contexto en que se consumen. También se sabe que a pesar que el alcohol suele consumirse para obtener efectos desinhibitorios, existen otros muchos factores que influyen en el lado importante en la ingestión de licores, incluidas la imitación social, la aprobación por los demás, el precio y la facilidad de obtención.

INTERACCIONES CON OTRAS DROGAS.

Muchas personas consideran que una droga es la sustancia que el médico receta o el narcótico que buscan los narcómanos. El alcohol no suele ser considerado como medicina, en realidad es una droga. Posee efectos en el sistema nervioso central en relación con sus dosis y origina cambios fisiológicos en el cerebro, que causan dependencia orgánica.

Se necesita tener enorme cuidado cuando se combina el alcohol con otras drogas. Por lo regular se le ha calificado como depresor del sistema nervioso central, y otras drogas que tengan una acción sedante similar, como barbitúricos y tranquilizantes menores, reforzarán sus efectos. Las dosis excesivas de barbitúricos son muy peligrosas si se ingieren con el alcohol.



Dr. Bob, quién había intentado dejar de beber utilizando curaciones médicas y métodos religiosos, incluyendo los Grupos Oxford.

Bill conoció al Dr. Bob y a su esposa Anne, en la casa de Henrietta, la décima persona de la lista.

El Dr. Bob dijo al principio que sólo podría quedarse 15 minutos.

"Aunque temblaba terriblemente, se animó un poco cuando le dije que creía necesitaba una copa. Después de la comida, que él no probó, Henrietta nos llevó a la biblioteca."

Estuvieron conversando hasta las 11 de la noche. Bill compartió su experiencia de años de alcoholismo, hasta que el Doctor Bob se identificó con sus vivencias. Hablaron de sus fuertes dosis de ingestión, las repercusiones físicas, profesionales, mentales que ambos habían sufrido y de su necesidad insaciable de alcohol, a pesar de todo.

Así se pusieron los cimientos de lo que sería el movimiento que apoyaría a los alcohólicos para su recuperación.

Bill W. se quedó unos días más en la casa del Dr. Bob. Tres o cuatro semanas después éste fue a una Convención Médica en Atlantic City de la cual regresó completamente ebrio. Tres días después debía realizar una importante operación ya programada. Anne y Bill lo cuidaron y el día de la operación lo llevaron, sobrio, al hospital. Bill narra:

"Le di una botella de cerveza para que calmara sus nervios y pudiera sostener el bisturí. Entró a la operación. Nosotros regresamos a la casa y esperamos. Después de lo que nos pareció un lapso interminable, llamó por teléfono; todo había salido bien.

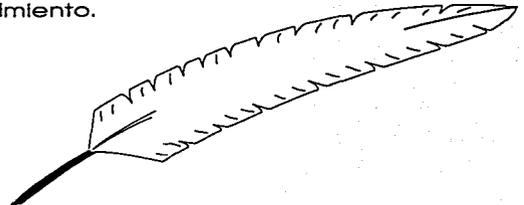
Luego de eso duró varias horas sin llegar a casa. A pesar de la gran tensión en que se encontraba, al dejar el hospital fue a visitar a sus acreedores y a todas aquellas personas a quienes había ofendido con su conducta. Esto fue el día 10 de Junio de 1935. Hasta el día de su muerte, quince años después, el Dr. Bob nunca volvió a probar una gota de alcohol."

El Dr. Bob fue el otro co-fundador de Alcohólicos Anónimos, formando con Bill W. el Primer Grupo de A.A. en Akron, Ohio.

Se considera que el 10 de Junio de 1935 cuando el Dr. Bob bebe su último trago, se funda Alcohólicos Anónimos. A partir de entonces siguen trabajando ambos con alcohólicos. Cuando Bill regresa a Nueva York meses después funda el segundo grupo y así continuaron trabajando, manteniendo contacto constante.

En 1937, los A.A. de Nueva York separan sus actividades de los Grupos Oxford. En ese mismo año, Bill y Bob vuelven a reunirse en Akron y hacen una evaluación de los resultados: 40 casos de sobriedad en 2 años.

Para 1938, buscando fondos para continuar trabajando, logran una reunión con John D. Rockefeller, quien dona 5,000 Dls. para la causa, pero se rehusa a dar más, sugiriéndoles que busquen formas de autofinanciamiento y autosuficiencia para evitar desviar el objetivo principal de A.A. y la posible incidencia de opiniones ajenas al movimiento.



Alcoholismo

La presencia de alcohol en las sociedades ha significado también presencia de alcoholismo. Velasco indica que "de las teorías que existen sobre las causas de esta enfermedad, se puede muy bien deducir que ahí donde se consumen bebidas alcohólicas, se crean indefectiblemente las condiciones para que se origine el alcoholismo en un porcentaje variable de la población".

"El alcohol es el ingrediente químico de las bebidas destiladas y del vino y la cerveza; es la sustancia natural que se forma por la fermentación del azúcar producida por diversas levaduras. Aunque existen muchos alcoholes, el que puede ingerirse en las llamadas bebidas alcohólicas es el alcohol etílico, de ahí el nombre de etilismo... se trata de una sustancia incolora, inflamable que tiene un efecto tóxico y ciertas cualidades como antiséptico por su acción germicida... se le puede clasificar como alimento, ya que contiene calorías, pero no tiene ningún valor nutritivo". (Velasco, 1981:33)

El alcohol es una droga que afecta a la persona, de tal manera que afecta al organismo de quien lo consume. De acuerdo con Velasco, aunque parezca que las primeras copas estimulan al bebedor volviéndolo más sociable, provocándole cambios de conducta y el individuo "parece" estar estimulado, lo que sucede realmente es que el alcohol hace el efecto de deprimir e inhibir los centros nerviosos que "controlan" la conducta, disminuyendo la influencia de estos centros en alguna parte clave del cerebro, provocando que la conducta se "libere", escape al control del juicio crítico del individuo. "Desinhibido, el sujeto parece excitado, cuando en realidad el alcohol ha ejercido una acción depresora sobre su sistema nervioso central", lo cual aumenta según la cantidad ingerida.

En 1910, Wigt realizó en sí mismo amplios experimentos para estudiar la influencia de 15 a 50 cc de alcohol sobre su capacidad para memorizar poesías. Una cantidad moderada de alcohol, tomada durante el desayuno, disminuía su capacidad de aprendizaje en un 10 por ciento, pero si bebía la misma cantidad sin tomar ningún alimento, disminuía en un 50 por ciento. (Wolff, 1950:85).

Alcoholismo se denomina a las consecuencias patológicas físicas y mentales generadas en forma directa por el consumo de alcohol, cuando se hace de manera consuetudinaria, hasta llegar a la dependencia o faramacodependencia.

La facilidad social de acceso al consumo de alcohol por su larga tradición de uso y aceptación en la cultura occidental, permite que casi cualquier individuo se acerque a él. Jaffe (p.15) indica la influencia de los compañeros en un grupo social: el uso de drogas por amigos y conocidos es un factor determinante en la experimentación que hace una persona con ellas. Por ejemplo, algunos grupos étnicos y nacionales consumen mucho más alcohol que otros. Durante la adolescencia suele ser más fuerte la necesidad de amoldarse e imitar lo que otros están haciendo dentro del grupo de la misma edad; el uso de drogas "legales" como el tabaco y el alcohol se contagia, en los comienzos, de un joven a otro.

El síndrome de dependencia del alcohol se desarrolla paulatinamente en el sujeto.

El bebedor social ingiere cantidades de alcohol moderadas, con el fin de convivir en una reunión y como algo que causa placer y que no ocasiona cambios serios de comportamiento, además de implicar la libertad de beber o no hacerlo en determinadas ocasiones y a elección de la persona, aunque se considera que cantidades similares de alcohol puede causar efectos diferentes en distintas personas o en la misma persona, según la ocasión y dependiendo de determinadas circunstancias como estados de ánimo, de salud, si el bebedor comió o no lo suficiente y las condiciones mismas del momento.

Cuando la compulsión por beber adquiere prioridad por encima de otras actividades, la dependencia se declara y la bebida asume mayor importancia que la familia, el trabajo, los amigos y la salud. Las justificaciones y las actitudes son ahora características, estereotipadas: el alcohólico esconde botellas en la casa o el trabajo, se preocupa de contar con dosis continuas de algún tipo de bebida previendo la posibilidad de apariciones repentinas de los síntomas de abstinencia.

La tolerancia se agrava y el individuo reconoce que con unas copas esos síntomas disminuyen rápidamente.

El círculo vicioso consiste entonces en que el individuo alcohólico con fuerte dependencia física y psicológica hacia la bebida previene síntomas de abstinencia, utilizando cualquier pretexto de tensión social para seguir bebiendo.

La dependencia del alcohol es gradual, yendo de mínimo a grave. de bebedor social que no depende realmente de la bebida en su vida cotidiana, hasta el que abusa de ella convirtiéndose en bebedor profundo, problema, violento, enfermo físico - con resultados de cirrosis hepática, por ejemplo.



12

PASOS

En Diciembre de 1938 Bill W. escribe los 12 Pasos de Alcohólicos Anónimos. Desde que se fundó AA los grupos habían desarrollado un programa verbal en donde se aplicaban la mayor parte de las ideas provenientes de los Grupos Oxford enunciadas a Bill por Elby aquella tarde del otoño de 1934, las aportaciones del Dr. Silkworth y otros detalles más.

Bill resumió en un momento de inspiración los 12 principios básicos sugeridos para la recuperación del alcohólico, ante la necesidad de completar lo que él consideraba la "columna vertebral del Libro Grande de AA", el cual es el texto principal de Alcohólicos Anónimos.

Los 12 Pasos surgieron de la propia experiencia de Bill y de otros alcohólicos, de las ideas básicas que había aprendido en los Grupos Oxford y de sus lecturas de la Biblia, buscando dejar de lado en los enunciados cualquier parte que indujera a controversias, por ejemplo teológicas, con el propósito de que los conceptos fueran más accesibles a todas las mentalidades, es decir, más universales.

LOS DOCE PASOS DE A.A.

- 1 Admitimos que somos impotentes ante el alcohol y que nuestros vidas se habían vuelto insuperables.
- 2 Llegamos al convencimiento de que sólo un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
- 3 Decidimos poner nuestra voluntad y nuestros vidas al cuidado de Dios, tal como nosotros lo concebimos.
- 4 Sin ningún temerón hicimos un inventario moral de nosotros mismos.
- 5 Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros fallos.
- 6 Estuvimos dispuestos a dejar que Dios eliminase todos nuestros defectos de carácter.
- 7 Humildemente le pedimos a Dios que nos libere de nuestros defectos.
- 8 Hicimos una lista de todos aquellos a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
- 9 Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicaría a ellos mismos o a otros.
- 10 Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equívocamos lo admitimos inmediatamente.
- 11 Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto con Dios tal como lo concebimos personalmente y nos dejamos conducir por su voluntad para con nosotros y nos otorga la fortaleza para aceptarla.
- 12 Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros actos.

12

TRADICIONES

En 1946 se formulan y publican por primera vez las 12 Tradiciones de Alcohólicos Anónimos, consideradas como los principios básicos para la Unidad y el funcionamiento de los Grupos AA: "Las 12 Tradiciones son para la supervivencia y armonía del grupo lo que los 12 Pasos son para la sobriedad y la paz mental de cada uno de sus miembros", indica la literatura de Alcohólicos Anónimos.

Básicamente, las 12 Tradiciones se refieren al bienestar común, el anonimato y la igualdad entre los miembros, la independencia de los grupos y sus formas de interrelación de los grupos y con la sociedad, las maneras de autosostenimiento y el establecimiento del "único requisito para ser miembro de AA: querer dejar de beber."

LAS DOCE TRADICIONES DE A.A.

- 1 Nuestro bienestar común debe tener la preferencia al establecimiento personal dependiente de la unidad de AA.
- 2 Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores, no gobernantes.
- 3 El único requisito para ser miembro de AA es el querer dejar de beber.
- 4 Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afectan a otros grupos o a los AA considerados como un todo.
- 5 Cada grupo tiene un sólo objetivo: 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 alcohólica o empresa ajena para evitar que problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo principal.
- 7 Todo grupo de AA debe mantenerse a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
- 8 AA nunca tendrá carácter profesional pero nuestros centros de servicios pueden emplear trabajadores especiales.
- 9 AA como tal nunca debe ser organizada; pero podemos errar juzgando de servicios o comités que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
- 10 AA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
- 11 Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; debemos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, la televisión y el cine.
- 12 El anonimato es la base espiritual de nuestros Tradiciones recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

Citadas con permiso de la Central Mexicana de Servicios Generales de AA.

12

CONCEPTOS

AA no se considera a sí mismo como una organización, sino una comunidad en acción de alcohólicos en recuperación que tiene el propósito principal de ayudar a mantener la sobriedad de sus miembros y continuar con este servicio básico según el enunciado de su 12.º Paso, TRANSMITIR EL MENSAJE, es decir, llevar el conocimiento del Programa de Alcohólicos Anónimos a otros bebedores a quienes el consumo de alcohol les cause problemas en su vida.

Con el fin de cumplir la propuesta del 12.º Paso y al mismo tiempo asegurar la continuidad de AA, así como apoyo individual para la recuperación de cada miembro, en Alcohólicos Anónimos quedó instituido el SERVICIO, todas las acciones personales y de grupo que apoyen el funcionamiento de éste o de la hermandad son un SERVICIO, según lo conoció Bill W. cuando comprendió que podría mantener su propia sobriedad en el acto de "un alcohólico ayudando a otro alcohólico", y esto va desde servir café, acomodar sillas, dar la bienvenida al recién llegado, coordinar una junta, organizar el estante de literatura, ser representante del grupo por un periodo determinado, aportar contribuciones voluntarias, organizar el dinero como tesorero, o apoyar como secretario...

Los enunciados de las Tradiciones indican las fórmulas de organización para el servicio y el funcionamiento de AA. Sin embargo, el paso del tiempo AA fue creciendo y necesitó otras formas de organización con una estructura adecuada para continuar con su propósito. Cuando los grupos en E.U. y Canadá fueron más y más se conformó la Fundación Alcohólica, convirtiéndose después en la Oficina de Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos (Alcoholics Anonymous World Services, Inc.).

Con el fin de establecer las bases del funcionamiento de dicha Oficina y de la estructura mundial de AA, en 1962 se publica el texto "Los 12 Conceptos para el Servicio Mundial", escrito por Bill W., en donde se detallan los principios para el servicio en AA, establecidos en base a la experiencia, por lo que se los consideran "tradicionales y no legales".

"Alcohólicos Anónimos es una asociación de hombres y mujeres que comparten sus mutuas experiencias, fortalezas y experiencias para resolver los problemas comunes y regular el uso de los recursos de Alcohólicos Anónimos."
The Conference, Inc., AA

Los 12 Pasos, las 12 Tradiciones y los 12 Conceptos conforman los 3 Legados de Recuperación, Unidad y Servicio de Alcohólicos Anónimos representados en su logotipo.



Continúa de la pág.28 ...Alcoholismo

¿Qué es el alcoholismo? ¿Cuál de ellos es el alcohólico? Esta definición incluye algunas o todas las categorías mencionadas, pero hay más, puesto que el alcoholismo no permite al bebedor consumir alcohol de acuerdo al nivel de sus intenciones (*), perdiendo el control en el grado de ingestión, aunque la intención no sea emborracharse, cada vez sucederá con más frecuencia. La definición depende más de las conductas del bebedor y sus repercusiones sociales, familiares, laborales, físicas, psicológicas y de personalidad que del tipo de bebida alcohólica ingerida, por ejemplo.

En 1952, la Organización Mundial de la Salud definió que "los alcohólicos son los bebedores excesivos cuya dependencia del alcohol es suficiente para afectar su salud física y mental, así como sus relaciones con los demás y su comportamiento social y en el trabajo, o bien que ya presentan los inicios de tales manifestaciones".

El doctor Ford, en 1951 había indicado que el alcoholismo es una enfermedad física, psíquica y espiritual.

En 1958, el doctor Mark Keller del Centro de Estudios sobre el Alcohol de la Universidad de Rutgers expresó que el alcoholismo es una enfermedad crónica, un desorden de la conducta caracterizado por la ingestión repetida de bebidas alcohólicas hasta el punto de que excede a lo que está socialmente aceptado y que interfiere con la salud del bebedor, así como con sus relaciones interpersonales o con su capacidad para el trabajo.
(Velasco:25)

El alcohólico desarrolla, entonces dependencia con respecto al alcohol; depende de esta droga porque la desea al grado de que se ha habituado a ella y si no la ingiere puede presentar síntomas físicos y orgánicos marcados. La dependencia se desarrolla en un nivel físico y psíquico.

Se considera al alcoholismo como una enfermedad susceptible de estudio médico desde los ángulos que observa la medicina, a saber: etiología o causas que lo provocan, sintomatología del cuadro de la enfermedad, diagnóstico o procedimiento clínico que define la situación patológica, establecimiento del tratamiento para la rehabilitación del individuo y su reincorporación a la vida normal y la prevención para evitar la aparición de nuevos casos. La medicina explica al alcoholismo como una forma de patología humana al ser reconocible por síntomas atribuidos a quienes lo padecen.

El alcoholismo es una enfermedad crónica, de larga duración, desarrollada en etapas a lo largo de meses o años de dependencia e ingestión excesiva de una droga (el alcohol), la cual crea farmacodependencia psicológica y física, causando daños físicos, mentales y sociales a quien la padece. (Velasco, 1981)

Un estudio clásico acerca del alcoholismo es el que realizó el doctor E.M. Jellinek a 2,000 alcohólicos, con el cual estableció las cuatro etapas o fases del desarrollo de la enfermedad a lo largo de meses o años. Cada fase se subdivide en otras fases que suman 45 etapas.

*Codificar. Keller, John E. "La bebida, el abuso del alcohol y el alcoholismo". *LO MEJOR DE LA REVISTA PLENITUD AA #3 México, 1993, pp. 170-173.*



NOMBRE DE ALCOHOLICOS ANONIMOS

SR. FRANCISCO JAVIER
MIEMBRO DE A.A.
TESTIMONIO

El Dr. Bub se mantuvo sin beber 15 años y Bill W. no bebía

más en 36 años. Y ahí se empieza la historia de nuestra agrupación. Los dos hombres empiezan a trabajar con otros alcohólicos. A pesar de haber que uno de ellos era médico, visitan las instituciones de ese lugar y crean el primer grupo de Alcohólicos Anónimos, sin que ninguno nombre la agrupación. Hubo, en Akron, que era una ciudad donde estaban las fabricas de llantas, era un pueblo hubero. Bill W. está unos meses en esa ciudad y se va a Nueva York donde forma el segundo grupo en Brooklyn, ahí se reúne con otros alcohólicos y empiezan a trabajar. Ya para 1937, dos años después, que se vuelven a ver, ellos hacen una evaluación de cómo va el trabajo, y ya cuentan a 40 alcohólicos que casi son a cumplir dos años de sobriedad y dicen "esto está dando buenos resultados, pero es necesario intensificar la labor, tenemos que llegar a los alcohólicos de lugares lejanos". Fue ahí fue la decisión que le dieron a una pregunta que se presento sobre si tenían que ir los alcohólicos a Akron o Nueva York para tener una representación de recuperación y dijeron "no, vamos a llevar el mensaje", que ha sido para los Alcohólicos Anónimos una palabra clave: llevar el mensaje, no esperamos que los puntos van, sino que nosotros vamos a ellos. Y se lleva el mensaje ha sido la base de un crecimiento que nos hace tener en la actualidad como 2 millones de miembros, 90 mil grupos en 141 países. La base de los AA está en esos principios que ellos empezaron a trabajar, y para fundar esto simplemente lo hacen a través de la literatura, transmiten la idea de hacer un libro con los principios y con las experiencias. Dicen "los principios para que estos nos de formación y las experiencias para que alcohólicos de diferente tipo se den cuenta del problema y de que ellos lo van a superar". También querían que hubiera diversidad en las experiencias que compartieran ahí. En una parte del libro, dejan los principios y luego en otra parte puse un 28 historias, en esa primera edición del libro. Luego, después de los años el nombre que querían ponerle un nombre muy atractivo, pero también interesan los deseos de las personas que participaban en esas reuniones, por ejemplo, Bill W. era presidente de ponerle la Corporación de B.W. y el nombre de él ¿no? Crea, desean que pueda poseer la Corporación de los 100 miembros, porque crean una en ese tiempo, en 1938. Crea, pero crean un libro que se llama "La Salida". Otros pensaron en este nombre que tenemos "Alcohólicos Anónimos", y hasta tuvieron que recurrir a una encuesta porque después se popularizaron más "La Salida" y "Alcohólicos Anónimos". Eliminaron los otros y en la Biblioteca de Washington, uno de nuestros integrantes, que era un agente viajero, vio cuantos libros se llamaban "La Salida" y cuantos libros se llamaban "Alcohólicos Anónimos". Pidió 12 libros que tenían el título de "La Salida" y ninguno se llama "Alcohólicos Anónimos". En inglés LA SALIDA es THE WAY OUT, el camino de salida. Pero les gustó ser el término "salida", hubo cierta superficialidad en eso y además, la tendencia de quienes tenemos este problema es hacia la originalidad, queremos ser los primeros, entonces vino esa inclinación por "Alcohólicos Anónimos". Cuando el libro salió a la luz en abril de 1939, se popularizó el nombre y a los que formaban parte de la agrupación los empezaron a llamar los alcohólicos anónimos y así como nos conocen.

ALCOHOLICOS ANONIMOS EN MEXICO

TESTIMONIO DEL SR. FRANCISCO JAVIER, MIEMBRO DE A.A.

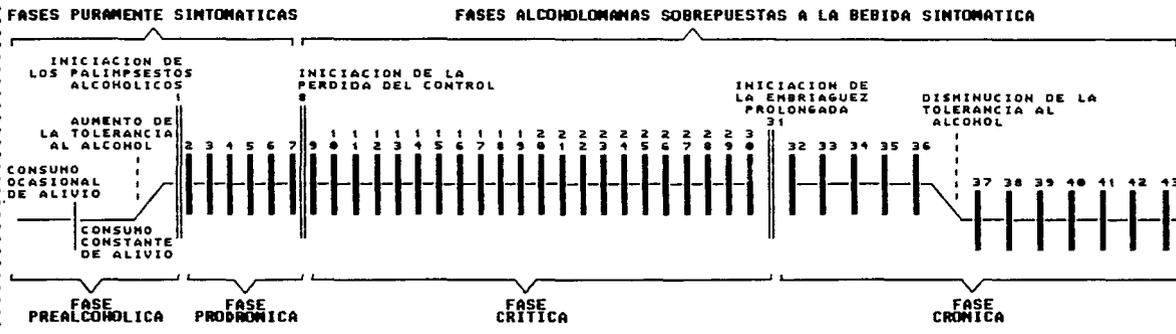
En México, el mensaje se conoció gracias a un artículo que apareció

en los Estados Unidos, en un magazine sabatino que se llamaba "Saturday Evening Post". Ese magazine publicó un artículo el primero de marzo de 1941 que hizo que Alcohólicos Anónimos, que entonces contaba con dos mil miembros, se cuadruplicara en su número. Así, en un año se convirtieron en 8 mil miembros en la agrupación. El artículo se leyó en muchas partes, entre ellas México. Dos cartas llegaron a la Oficina de Servicios de Nueva York de gente de aquí.

Una era de un señor mexicano, Jorge S. y el otro era de un norteamericano que se llamaba Arthur H. A los dos los atendieron, incluso al mexicano lo visitaron para que formara un grupo, pero ninguno de los dos se animó a hacerlo. El pintor apellidado Carter visitó al mexicano y él decía, y hasta se los comentó en Nueva York, que él vivía en la Calle de Peredo #6, que estaba muy cerca de la zona de tolerancia de la Ciudad de México y que por eso no era un ambiente propicio para un grupo de Alcohólicos Anónimos. Después se perdió la comunicación con ellos y ya no se supo nada de estas personas. Este pintor que fue a ayudar al mexicano, estuvo viajando por el Estado de Morelos, concretamente Cuernavaca y en el Estado de Guerrero, y en Taxco. Se sabe de la labor de él para la formación de grupos en estas dos ciudades, pero años después.

El brote importante que hubo de Alcohólicos Anónimos en nuestro país se dio en Monterrey. Un matrimonio que conoció de nuestra agrupación en los Estados Unidos empezó con un grupo en esa ciudad que se llamaba el Grupo Nuevo León, el cual llegó a tener según se conoce unos 25 miembros. Por ese tiempo, en 1945, nuestra agrupación cumplía 10 años de vida y se hizo un evento en los Estados Unidos, en la Ciudad de Akron donde había nacido. Le llamaron "El día de los fundadores". La revista nacional e internacional de Alcohólicos Anónimos, el "Grapevine", publicó la nota de que habían llevado a cabo el festejo de los 10 años de Alcohólicos Anónimos con la presencia de gente de Estados Unidos, Canadá y México. No se ha localizado ningún otro antecedente y se piensa que estuvieron ahí algunos de la gente del Grupo Nuevo León. El motor de este grupo era un señor llamado Gilberto y su esposa no alcohólica, la señora Francisca, que se encargaba de traducir la literatura y difundirla, pero realmente este grupo se fue para abajo y desapareció. Por eso no se considera que sea el primer grupo de México. Al año siguiente, en México estuvo un norteamericano que se llamaba Lester F.; él procedía de los grupos de Nueva Orleans. Por otro lado estaba una norteamericana llamada Pauline D. Habían trasladado a su esposo del trabajo a la Ciudad de México, y vivían por Las Lomas de Chapultepec. Ella se sentía muy sola y empieza a comunicarse a Nueva York para que le digan qué grupo de Alcohólicos Anónimos hay por acá o para formar un grupo. Pide literatura y unos discos con la voz de Bill que había en ese entonces, así como el apoyo a través de la correspondencia. Un mexicano que había visto la película "Días sin huella", se comunicó a la Oficina de Servicios de Nueva York para pedir informes, él se calificaba como un dipsómano en sus cartas, y les pide ayuda. Este señor se llamaba el licenciado Fernando I. Esos son tres de los personajes que van a intervenir en la formación del primer grupo de Alcohólicos Anónimos, junto con los esfuerzos de un mexicano que fue calificado como el primero que llegó al movimiento de Alcohólicos Anónimos, pero en Cleveland. El se había trasladado con su familia allá al otro lado, pero lo tomó el alcoholismo y se fue hasta lo más bajo que hay. Leyendo una nota periodística que hablaba de un catcher de los Indios de Cleveland que se había recuperado, llega a Alcohólicos Anónimos, a uno de los dos grupos que había allá, se recupera y se

TABLA DE LA ALCOHOLOMANIA DEL DR. J.M. JELLINEK(*)



- 1) FASE PRE-ALCOHOLICA.**- El alcohólico potencial bebe en reuniones y compromisos sociales. Alivian la tensión con el vino o licor. Inhibe los centros cerebrales superiores, al reducir su control sobre los inferiores. La persona se siente estimulada porque libera inhibiciones. El alcohol entorpece las percepciones de dolor y produce agradables sensaciones de calor y bienestar (Davidoff, 1980: 551). Con el uso constante del alcohol comienza la modificación del metabolismo químico del organismo y se incrementa la tolerancia en el consumo.
- 2) FASE ALCOHOLICA INCIPIENTE O PRODROMICA.**- es puramente sintomática y marca el inicio de la carrera alcohólica, cuando el alcohólico descubre que necesita consumir más licor para lograr los efectos deseados. Los episodios de amnesia o pérdida de memoria se hacen presentes y cada vez más frecuentes durante o inmediatamente después del consumo de alcohol (Davidoff), aunque sea moderado. Este fenómeno se conoce también como la presencia de PALIMPSESTOS ALCOHÓLICOS (que viene de 'palimpnesis', antiguos escritos romanos algo borrosos), según los cuales la mente del alcohólico no puede reconstruir lo que vivió después de una borrachera. El individuo se preocupa cada vez más por tener provisiones de licor y se muestra ansioso por su siguiente trago. Almacena y esconde alcohol y evita nombrar cualquier aspecto relacionado con el problema, porque aún no lo considera así.
 "La mayoría de las veces durante estos 'palimpsestos' el alcohólico puede cometer actos antisociales e incluso hasta matar a alguien sin darse cuenta, aquello queda olvidado en la más completa amnesia e incluso puede aparentar en el momento de sufrir estas 'lagunas' la más completa lucidez y control de sus movimientos psicomotrices".
 Folleto Nva. Versión de la Tabla de la Alcohomanía del Dr. Jellinek p. 4-5.
- 3) FASE CRITICA O ALCOHOLICA VERDADERA.**- El alcohólico pierde el control sobre su forma de consumir alcohol. Cualquier tipo de presentación de bebida alcohólica que consuma lo llevará al vómito, la intoxicación y la necesidad constante de continuar bebiendo, la cual se detiene solamente cuando queda totalmente embriagado.
 Algunos bebedores cambian de vino a cerveza, etcétera., tratando de controlar lo ya incontrolable para ellos. Durante esta etapa el alcohólico abandona su empleo, su familia, sus amigos; descuida su alimentación, su arreglo personal, sus actitudes, su salud. Pueden hacer alardes de grandiosidad y tomar una actitud agresiva (Davidoff, 1981).
- 4) FASE CRONICA O DE ADICCION ALCOHOLICA TOTAL.**- El alcohólico ha desarrollado un patrón circular de necesidad - hábito alrededor de la droga, fuera de su control, independiente de su voluntad. La tolerancia se ha perdido y con la mitad de las cantidades anteriores de alcohol es suficiente para producirle los efectos de embriaguez. La debilidad física está presente ante la intoxicación constante. El bebedor puede llegar a experimentar el DT o delirium tremens, sobre todo si se presenta un periodo de abstinencia prolongado. También se presentan temblores persistentes, inhibición psicomotora, puesto que el sistema nervioso va decayendo, los temores constante ante peligros inexistentes - por alucinaciones o paranoia alcohólica - son ahora parte de su vida diaria; las depresiones lo hundeen, pero aún así es posible que no se aleje de la bebida alcohólica y, sin embargo, desconozca el motivo por el que bebe. Mucho menos aceptará que está enfermo y necesita algún tipo de ayuda ante la hospitalización inminente o la posibilidad cercana de la pérdida de la vida (Fase # 45).

*.- Para una mejor descripción de cada una de las 45 partes de la Tabla de la Alcohomanía, consultar el folleto "Nueva versión de la Tabla de la Alcohomanía del Dr. Jellinek", publicado por la Oficina Intergrupala de Servicios de AA. Tel. 526 24 10. Cd. de México.



convierte en cónsul honorario de México en Cleveland, con el apoyo de su esposa. Destaca bastante y en 1946 por el mes de septiembre, lo mandan acá. El se encargaba de los asuntos de los trabajadores mexicanos en esa ciudad cuando los requerían en el ferrocarril y resulta que viene a México y hace publicidad, por así decirlo, a Alcohólicos Anónimos.

Aparece en varias notas en el periódico El Universal de ese tiempo, en una lo entrevistan como cónsul honorario y habla de tener intenciones de formar, dice ahí en la nota, una sucursal de Alcohólicos Anónimos en México y cita a una conferencia de prensa en el Teatro del Pueblo, que por cierto está otra vez en funcionamiento allá por el mercado Abelardo Rodríguez. Se comunica con la gente por medio del periódico y habla de Alcohólicos Anónimos y del alcoholismo. Asisten periodistas, médicos, asistentes sociales, gentes que podrían ser portadores del mensaje, aunque no tuvieran el problema, les llamamos nosotros portadores sanos.

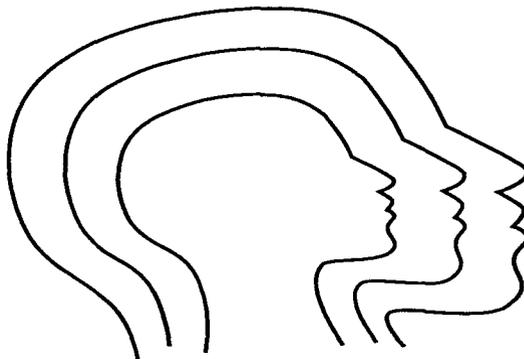
Estas personas se enteran, pero él se regresa luego a los Estados Unidos y siente que no logró nada. Sin embargo, deja la semillita sin saber que ya hay algunos que se están moviendo para formar el primer grupo. En ese mismo mes el día 25 de septiembre de 1946 se reúnen por primera vez en la capital de la República unos alcohólicos en una sesión de Alcohólicos Anónimos, en la calle de Gómez Farfás esquina con Serapia Rendón, frente al periódico El Sol de México, en el segundo piso. Hacen la primera junta de lo que se convertiría en el "Mexico City Group", "El Grupo de la Ciudad de México", y empiezan a hacer labor. Se citan nombres como Ramón C. y Enrique B. Ese departamento era de un señor llamado Jesús, o sea que este año, el 25 de septiembre cumplimos 50 años como agrupación en México, aunque ese grupo era de habla inglesa, como lo conocemos todavía, porque se ha mantenido desde entonces hasta la fecha con vida. Ahí las sesiones son en inglés. El "Mexico City Group" era como un grupo de paso para todos los visitantes norteamericanos. Algún que también publicó una nota en el Grapevine, la revista internacional de Alcohólicos Anónimos, puso: "México ya tiene un atractivo más, sesiones de Alcohólicos Anónimos."

Y narra la sesión que él vive ahí, en donde se hace muy amigo del Lic. Fernando I. Y platica que convivió con su familia y fue a comer a su casa. El licenciado vivía por Coyoacán y narra cómo compartía su experiencia mitad en inglés mitad en español, pero se hacían unas reuniones agradables, dice él. Pronto en México se va a dar un crecimiento de Alcohólicos Anónimos. El Lic. Fernando I. forma el segundo grupo en nuestro país, el "Grupo Coyoacán", ahí en Jardín Centenario. Hay una nota en una revista del Sindicato Mexicano de Electricistas de 1951 que habla de los dos grupos que había en México, el Mexico City Group en Lucerna 76 que era la casa de la colonia americana y el Grupo Coyoacán. De esos dos grupos se fueron derivando los demás que ahora hacen más de mil en la zona metropolitana y cerca de 12 mil en toda la República Mexicana. En la capital tenemos muchas alternativas de Alcohólicos Anónimos, a diferentes horarios, en diferentes colonias, como en Acueducto de Guadalupe que hay dos grupos. En la colonia donde yo vivía antes hay cuatro grupos y es una colonia muy chica. Y así ha crecido hasta alcanzar las ciudades y pueblos importantes de la República Mexicana

y que tienen cada uno su grupo. El movimiento de Alcohólicos Anónimos se ha ido desarrollando a la manera de como se desarrolló en los Estados Unidos, aunque empezamos nosotros por estados, a la larga nos hemos agrupado en áreas y tenemos 63 áreas en nuestra estructura de servicio.

Una Oficina de Servicios Generales y varias intergrupales, ya son cerca de 60 intergrupales en todo el país. Estos grupos están siempre dispuestos a darle la ayuda al alcohólico que aún está sufriendo, dentro de los principios que han vivido los Alcohólicos Anónimos en todas partes. Así es la forma como surgió, como se ha ido desarrollando y el crecimiento que hemos tenido. Estamos próximos a vivir la 6a. Convención Nacional de Alcohólicos Anónimos. Estas convenciones nos han servido para ir midiendo nuestro desarrollo. En la primera que fue en el Centro Médico nos reunimos cerca de 3 mil gentes. Se llenó el Auditorio número uno en sus dos plantas y se exhibió una película de Bill W. en movimiento, que entonces era una novedad para todos nosotros, porque no lo conocíamos más que por fotografía y las versiones que se daban en cassettes y las gentes que lo conocieron en persona. Se vio la película donde sale en la casa que él tenía ahí por Beverly Hills o algo así. Esa convención se hizo con un lema que fue "Lograré todo contigo", en 1976.

La segunda Convención se hizo en el entonces Hotel de México que todavía no estaba terminado. Estuvo disponible el Gran Salón del Hotel de México y se hizo la 2a. Convención con un lema que se llamó "Unidad, Cadena al Futuro". Ahí asistieron cerca de 11 mil gentes, o sea que en cuatro años, en 1980, ya habíamos triplicado el número de asistentes a una convención. Ahora vamos por la Sexta en Junio de este 1996.



DEL SUBCOMITÉ DE ALCOHOLISMO DE LA ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD

(TOMADO DEL MANUAL ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD. SERIE DE INFORMES TÉCNICOS No. 42)

COMITE DE EXPERTOS EN HIGIENE MENTAL

(NOTA DE LA REDACCION DE PLENITUD: TODOS LOS SUBRAYADOS SON NUESTROS)

Nombres:

- Dr. S. Betlheim, Clínica Neuro-Psiquiátrica de la Universidad de Zagreb, Yugoslavia.
- Prof. Le. E. Dérobert, Profesor Agregado a la Facultad de Medicina de la Universidad de París, Francia (Vicepresidente).
- Dr. R. Fleming, Director, Clínica de Alcohólicos en el Hospital Peter Bent Brigham, Boston, Mass., E.U.A. & Relator.
- Dr. G.A.R. Lundquist, Profesor Auxiliar de Psiquiatría, Médico Jefe del Hospital Langbro, Estocolmo, Suecia, (Presidente).
- Prof. M. Muller, Profesor de Psiquiatría, Médico Director del Hospital Psiquiátrico de Nunsingen, Berna, Suiza.
- Dr. M. Schmidt, Psiquiatra Jefe, Instituto de Psiquiatría Forense, Departamento de Policía, Copenhague, Dinamarca.

Secretaría:

- Dr. G. Hargreaves, Jefe de la Sección de Higiene Mental, OMS (Secretario).

*Prof. E.M. Jellinek, Consultor en Alcoholismo, OMS, Decano del Instituto de Estudios Sobre Alcoholismo, Universidad Cristiana de Texas, Forth Worth Texas, E.U.A.

Dr. P.O. Wolff, Jefe de la Sección de Estupefacientes, OMS.

*No pudo asistir por enfermedad.

INFORME DE LA PRIMERA REUNION DEL SUBCOMITÉ DE ALCOHOLISMO.

El Subcomité de Alcoholismo, del Comité de Expertos en Higiene Mental, celebró su primera reunión en Ginebra, del 11 al 16 de diciembre de 1950. La sesión fue inaugurada por la Sra. Martha M. Elliot, Sub-directora General del Departamento de Servicios Consultivos.

1) El Consejo Ejecutivo, en su octava reunión, adoptó la resolución siguiente:

El Consejo Ejecutivo:

1. TOMA NOTA del informe de la primera reunión del Subcomité de Alcoholismo, del Comité de Expertos en Higiene Mental;
2. AGRADECE su labor a los miembros del Subcomité;

3. AUTORIZA la publicación del informe, y

4. RECOMIENDA su distribución:

5. RUEGA al Director General que base las proposiciones, para programas futuros sobre esta materia, en las recomendaciones generales de este informe, y que coopere en todo programa relacionado con los aspectos sociales y legislativos del problema del alcoholismo que pudieran desarrollar la Comisión Social y otros órganos de las Naciones Unidas.

6. AUTORIZA la celebración de una reunión del Comité de Expertos en Drogas que Pueden Producir Toxicomanía para estudiar los problemas del alcohol, y ruega al Director General asignar la partida necesaria, en el presupuesto para 1953, para la reunión de dicho comité.

7. RUEGA al Director General que incluya en la agenda de este comité los asuntos referidos al mismo por el Subcomité de Alcoholismo del Comité de Expertos en Higiene Mental, así como otros puntos concernientes al efecto del alcohol en las reacciones fisiológicas, psicomotoras y psicológicas del ser humano;

8. APRUEBA la proposición de que se reúna un pequeño grupo de trabajo integrado por expertos en problemas estadísticos relacionados con el alcoholismo, antes de la próxima reunión sobre alcoholismo que celebre el Comité de Expertos en Higiene Mental, dentro de las actuales partidas del presupuesto.

9. PIDE al Director General que haga circular entre los gobiernos las recomendaciones del Subcomité referentes al uso del tetraetiluramdisulfida;

10. RUEGA al Director General que considere la posibilidad de publicar una bibliografía catalogada sobre alcoholismo, dentro del programa de publicaciones de la Organización que ha sido autorizado;

11. SOLICITA del Director General que estudie la posibilidad de poner a disposición de las bibliotecas principales colecciones del "Abstract Archive of the Alcohol Literature" que se hallan en la Universidad de Yale, y someta proposiciones y presupuestos detallados a la consideración del Consejo Ejecutivo en su novena reunión;

12. PIDE al Director General tomar en cuenta la utilidad de cursos internacionales y de grupos viajeros de estudio sobre alcoholismo, al formular futuras proposiciones para el programa de Higiene Mental de la Organización; y

13. AUTORIZA la celebración en 1951, dentro de las actuales partidas del presupuesto, de una segunda reunión sobre alcoholismo, del Comité de Expertos en Higiene Mental.

(Resolución EBS, R45, Of. Rcc. World HI'h. Org).

continúa en la pág. 36



Y la familia pregunta... ¿Entonces es posible el tratamiento del alcoholismo?

Véase, 1981, 82-87
Síntesis

Es bueno que el estigma moral que aún suscita el paciente alcohólico esté superándose al menos en ciertos sectores sociales donde se tiene un mejor conocimiento de los hechos. Una actitud razonable es condición indispensable para prestar ayuda al paciente alcohólico, lo mismo que para participar activamente en programas contra el alcoholismo. Nada de esto hace quien sienta una reserva moral ante el alcohólico o piense que los "sermones", el castigo y las amenazas dan buenos resultados como parte del tratamiento. Por el contrario, una condición para el éxito es que no se recurra a los argumentos de contenido emocional que sólo incrementan los sentimientos de culpa y, paradójicamente, también aumentan la compulsión a seguir bebiendo.

Otro aspecto importante del tratamiento es el que se refiere a la necesidad de considerar a cada alcohólico en su situación vital completa, teniendo en cuenta su trabajo, el círculo de amistades y la familia. Puesto que vive con otros (familia, comunidad), debe ser tratado como parte integrante de grupos humanos. Hablando en sentido general, no es suficiente una ayuda dirigida sólo al individuo, ya que sus conflictos no existen aisladamente. De alguna manera debe estimularse a todos los que se relacionan emocionalmente con él para que entiendan en su propia realidad el problema y le ayuden con acciones concretas efectivas.

Actualmente, los tratamientos más completos proporcionan apoyo médico y el intento terapéutico para cambiar la conducta del alcohólico, comprendiendo la psicoterapia individual, la psicoterapia de grupo (principalmente la familiar) y las terapias de carácter social que incluyen a las que proporcionan los voluntarios y los grupos como el de Alcohólicos Anónimos, familiares de Alcohólicos (Al-Anon) y otros.

Al-Anon es una institución que a pesar de no estar afiliada formalmente a los AA trabaja en coordinación con ellos, y se integra con amigos y familiares de alcohólicos.

Se discuten en el grupo los problemas que origina la convivencia con el alcohólico, se expresan espontáneamente sentimientos originados en esa relación y se exploran e intentan soluciones prácticas a problemas cotidianos. Éstos grupos se rigen por la intención de ayudar a los familiares a entender y prestar apoyo al alcohólico, partiendo de la idea de que es un enfermo (lo acepte él o no). Indiscutiblemente, el contacto de familiares de alcohólicos entre sí genera con frecuencia una mayor fortaleza para alcanzar los objetivos que cada uno se ha propuesto en relación con su enfermo.

LOS GRUPOS FAMILIARES AL - ANON

Testimonio Memo

Los Grupos de Al-Anon son grupos de autoayuda integrados por familiares, amigos o gentes afectadas que conviven con un alcohólico, o que sienten que su influencia les altera, los afecta. Hay una frase que se menciona y dice que nos reunimos para compartir experiencia, fortaleza y esperanza. De principio es la experiencia porque es indispensable comenzar a decir cómo somos, que ha sido lo que ha pasado con nosotros. A consecuencia de esta liberación de palabras y de tensiones comienzas a ganar un poco de fortaleza espiritual en el sentido que descubres que puedes hablar de ti y te comienzas a sentir más seguro, y al nombrar experiencias y conseguir un poco de fortaleza generas un poco de esperanza en los demás. Al saber qué nos está sucediendo en nuestra casa individualmente a cada una de las gentes que asistimos a Al-Anon la situación puede modificarse. Un Grupo de Al-Anon es un espacio de cuatro paredes, con su baño, su cocina, sus bancas, su tribuna, una mesa de coordinación; hay grupos que están más llenos que otros; gentes de cualquier clase social, de cualquier característica física, de cualquier posición económica, intelectual, religiosa, asistimos a estos lugares y todo es con el afán de entender la vida de distinta manera a como la interpretabamos a consecuencia del alcoholismo. Este tipo de movimientos de autoayuda, particularmente Al-Anon e Hijos Adultos de Alcohólicos que forman lo mismo, se generan a raíz de los grupos de AA (doble A), y AA tiene más de cincuenta años de existencia. En un principio son los alcohólicos los que se reúnen a determinar como se podría dejar de beber y las familias, primordialmente las esposas, encuentran que utilizando los principios básicos de AA, que son los 12 Pasos, son también una alternativa eficiente para ir entendiendo mejor su situación en la familia. Como consecuencia de eso se empiezan a integrar los hijos. Todo esto ocurrió en Estados Unidos. Después llega el movimiento a México y ya tiene algunos años. Nosotros cumplimos como grupo un poco más de 20 años y la explicación más clara está en la Literatura, ya doy el punto de vista de lo que para mí ha significado el Programa Al-Anon. En un principio mi asistencia no era precisamente con la intención de ver qué frase de las escritas en los cuadros de Al-Anon podía empezar a utilizar; era, más bien, no sé si con un afán chismoso o de necesidad, escuchar experiencias. En AA existen 36 principios básicos. Los primeros, los que se refieren a la recuperación, son los 12 Pasos, los que se refieren a la Unidad son los 12 Tradiciones, los que se refieren al Servicio, son los 12 Conceptos. Eso en cuanto al esquema más general de información que puede recibir un recién llegado. Pero más que la teoría, me gustaría referirme a lo que concierne en cuanto al tratamiento de persona a persona, junto con los principios, porque no se puede descuidar los principios, en mi caso la vida no se transforma si no me sujeto a esos principios. Pero sí tiene una influencia marcadísima el hecho de cómo los interpreto yo y cómo los interpretan los demás. Los principios están escritos, pero las maneras de interpretar son tantas que ahí es donde viene precisamente lo que meca la diversidad y la originalidad de este tipo de movimientos.

Desde los inicios de Alcohólicos Anónimos cuando los miembros se reunían para compartir su experiencia y darse apoyo para permanecer sobrios, algunas esposas los acompañaban y platicaban entre ellas, generalmente en otro cuarto del lugar donde se realizaba la sesión.

Tal fue el caso de la esposa de Bill W., Lois W.

Durante los primeros años de AA los parientes cercanos de los alcohólicos que comenzaban a recuperarse utilizando el Programa de 12 Pasos, notaron que las dificultades en las relaciones familiares que existían anteriormente a la sobriedad persistían después de que el alcohólico dejaba de beber asistiendo al grupo. Entonces los familiares de los alcohólicos que conocían AA se dieron cuenta que también ellos necesitaban ayuda. Fue algo gradual porque no se sabe con exactitud cuando comenzó el primer Grupo Familiar como tal.

Incluso Lois sentía cómo Bill ya no la necesitaba tanto como cuando bebía y se dio cuenta de sus actitudes de ira ante la sobriedad de él; reconoció entonces que los 12 Pasos de AA podían ayudarla a comprenderlo y a comprenderse.

El mismo descubrimiento fue ocurriendo entre otras esposas de alcohólicos miembros de AA y poco a poco fueron reuniéndose más formalmente para compartir sus experiencias, a la manera como lo hacían en los grupos de Alcohólicos Anónimos. Mientras tanto, a la Oficina de AA habían estado llegando cartas de grupos de esposas o parientes de alcohólicos que reconocían los beneficios del Programa de 12 Pasos en sus vidas.

1ª CONSIDERACIONES GENERALES

El primer punto que el Subcomité desea hacer resaltar en su informe es la importancia del alcoholismo como enfermedad y como problema social. Según el parecer de los miembros de este Subcomité, el alcoholismo es una enfermedad, a cuyo tratamiento y prevención podrían contribuir extensamente los servicios de salud pública. Estiman, no obstante, que hasta la fecha las autoridades sanitarias en muchos países han tardado en reconocer la extensión y seriedad del problema y el grado en que los trabajadores de salubridad podrían participar en la prevención y tratamiento del alcoholismo.

Sin embargo, lo anterior no debe sorprender. Hace relativamente pocos años que se ha logrado obtener un concepto médico y científico del problema que permite la intervención eficaz de la salud pública. El subcomité advirtió, por ejemplo, que la carencia evidente de conocimientos médicos y científicos impidió que el Comité de Higiene de la Sociedad de las Naciones emprendiera un programa activo al considerar este problema en su XIII reunión, en 1928. No hacían entonces distinción alguna entre el concepto médico y científico del alcoholismo, y la actitud de grupos de reformistas no profesionales. La acción contra el alcoholismo se confundía con la acción de carácter político y social contra el alcohol. Es probable que en esa época cualquier esfuerzo por parte de los médicos y trabajadores de salud pública para prevenir y tratar el alcoholismo fallara, principalmente, por que el público no podía establecer una diferencia entre esos dos puntos de vista.

El Subcomité reconoce el valor de las medidas legales o sociales relativas a la distribución y consumo de alcohol. Aún cuando dicha legislación se formule sin la intervención de los servicios de salud pública que presenta el problema. Más importante aún es que las autoridades sanitarias reconozcan que ya se dispone de conocimientos científicos sobre el alcoholismo, que permiten emprender seriamente la profilaxis médica del alcoholismo y obtener éxito en el tratamiento precoz de aquellos que sufren este trastorno.

El Subcomité recomendó, por lo tanto, en primer lugar, que la Organización Mundial de Salud tome las medidas que estén a su alcance para conseguir que los servicios de salud pública actúen en este problema y que se prepare para proporcionar servicios de consulta, educativa e información técnica a las autoridades nacionales sanitarias que los soliciten.

2ª DEFINICION DEL PROBLEMA

De las discusiones del Subcomité se desprende que uno de los obstáculos serios para tomar una acción internacional en este particular radica en la carencia de una terminología que sea comúnmente aceptada. La expresión "alcoholismo crónico", por ejemplo, se usa en sentido diferente en prácticamente todos los países de donde proceden los delegados del Subcomité. En su connotación más estricta implica un estado en que el individuo, como resultado del alcoholismo consuetudinario, ha sufrido daños orgánicos permanentes o un serio trastorno mental debido, muy probablemente, a esos cambios orgánicos.

En contraposición a lo anterior, en algunos países el mismo término se emplea en un sentido mucho más amplio que denota un continuado y excesivo consumo de bebidas embriagantes, independientemente de todo daño físico o psíquico irremediable.

El Subcomité estima, por lo tanto, que, en el uso internacional, la expresión "alcoholismo crónico" puede ser causa de confusión, aún cuando los miembros del Subcomité están casi enteramente de acuerdo sobre los fenómenos clínicos de ese trastorno y sobre

las etapas de su evolución; les ha sorprendido la falta de comprensión que pudiera surgir del uso internacional de algunas expresiones que tienen significado distinto en los diferentes países.

El término general "alcoholismo", por otra parte, parece tener un significado mucho más constante en los países en los cuales el problema es de mayor importancia. En el presente informe el Subcomité emplea esta expresión para denotar toda forma de embriaguez que excede el consumo "alimenticio" tradicional y corriente o que, por su extensión, sobrepasa los límites de costumbres sociales propias de la colectividad respectiva, sean cuales fueren los factores etiológicos, así como el origen de los mismos respecto a la herencia, la constitución física o las influencias fisiopatológicas y metabólicas adquiridas.

Desde el punto de vista clínico, el Subcomité está de acuerdo en que la evolución del alcoholismo (en el sentido arriba expuesto) puede pasar por una serie de etapas reconocibles, cada una de las cuales tiene una significación diferente tanto para el pronóstico como para el tratamiento.

En la primera etapa, que ha sido acertadamente descrita como "embriaguez sintomática", se toman bebidas alcohólicas para hacer frente a un problema actual. Puede éste ser una tensión originada por condiciones físicas o bien por factores psicológicos, o aún por circunstancias sociales. Ese consumo excesivo de alcohol es entonces calmante que le permite al individuo soportar su zozobra. Es importante advertir que esta reacción puede acontecer no sólo en individuos que anteriormente no han acostumbrado tomar bebidas alcohólicas, sino también en aquellos que durante muchos han tomado bebidas alcohólicas en forma moderada sin desviarse de las normas aceptadas, en este respecto, en la comunidad en que viven. Sin embargo, el uso de alcohol como medio de sobreponerse a una tensión actual, que hemos denominado como "embriaguez sintomática", puede fácilmente crear dificultades ulteriores para el individuo. Dichas dificultades provienen también de síntomas físicos, de factores psicológicos o de problemas sociales. Pueden citarse, como ejemplos, la anorexia producida por la gastritis, los complejos de inferioridad originados por la conducta durante el estado de embriaguez, los trastornos en las relaciones personales o ineficacia en la ocupación. Es en esta etapa cuando el individuo, que al principio se entregó a la bebida para aliviar una tensión en curso, siente ya la necesidad de recurrir a ésta para mitigar de igual modo los síntomas que el abuso anterior del alcohol le había provocado. Así, por ejemplo, puede combatir, mediante el efecto estimulante de aperitivos, la anorexia de la gastritis alcohólica. Puede tal vez tomar alcohol para sobreponerse a su sentido de inferioridad social, o en los casos de problemas de relaciones sociales o de ineficiencia en la ocupación, para atenuar las nuevas dificultades que se le presentan como resultado de la embriaguez anterior.

Es obvio que en esta etapa ha surgido ya una situación mucho más seria que la "embriaguez sintomática". El individuo se halla en un círculo vicioso en el cual la embriaguez le crea nuevos problemas, a los que sólo puede hacer frente bebiendo de nuevo en exceso. En esa forma se ha establecido la condición real del alcoholismo. En algunos países, esta segunda etapa del problema se denomina "embriaguez inveterada". Al considerar el uso de esta expresión interesado al Subcomité tomar nota de la definición de "toxicomanía", adoptada por el Comité de Expertos en Drogas que Pueden Producir Toxicomanía, en el informe de la segunda reunión.

El Subcomité estima que, en esta etapa, puede decirse que existe un estado de toxicomanía, en el sentido de esa definición a reserva del

continúa en la pág. 38



Así, en Toronto, Canadá; Chicago Illinois; Long Beach, California y Richmond, Virginia, se empezaron a desarrollar los primeros centros de reunión para familiares de alcohólicos.

Fue en 1950 que Bill descubrió durante un viaje de visita a varios grupos de AA en Estados Unidos y Canadá la reunión informal entre los familiares de los alcohólicos y los primeros intentos de formar algo más sólido. Entonces a su regreso Bill le sugirió a Lois que trabajara en la integración de los Grupos de Familia que se habían formado espontáneamente y para que también se diera respuesta a las ochenta y tantas cartas recibidas en AA de grupos e individuos, familiares de alcohólicos, que solicitaban inscripción al Directorio de Alcohólicos Anónimos, ya que esto no era posible porque el propósito de AA era prestar ayuda al alcohólico y no directamente a la familia.

En 1951, con el apoyo de Anne B., amiga y vecina suya, Lois cofundó en Nueva York la oficina que daría información y atendería las inquietudes de los Familiares de los alcohólicos que se reunían en grupos para conocer el Programa de 12 Pasos, adaptado a sus necesidades.

La denominada Comisión Directiva Central, integrada por familiares de los miembros de AA, contestaba correspondencia y atendía las inquietudes de los grupos de familiares que seguían surgiendo. Posteriormente se decidió el nombre de AL-ANON FAMILY GROUPS, Grupos Familiares de Al-Anon o traducciones similares, retomando las primeras sílabas de Alcohólicos Anónimos para la denominación Al-Anon, que al mismo tiempo los relacionaba pero los mantenía independientes.

Después dicha Comisión Directiva Central ampliaría su instalaciones ante la respuesta internacional en la formación de Grupos Al-Anon y se convertiría en lo que hoy funciona como Oficina de Servicio Mundial, OSM, o en inglés Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

ALATEEN

Los grupos ALATEEN son también parte de Al-Anon como hermandad. Como lo indica el nombre en inglés por la terminación -teen, los miembros son adolescentes de entre 12 a 19 años, hijos o familiares de alcohólicos que se reúnen para compartir el Programa de 12 Pasos de AA adaptado a sus necesidades.

Cuando en 1955 se celebró el Congreso Internacional de AA en San Luis, Missouri, algunos oradores de Al-Anon se refirieron a las necesidades de los hijos de los alcohólicos (Cfr. "AA llega a la mayoría de edad" y "Los Grupos Al-Anon y Alateen en acción.")

En 1957 Bob, un joven de 17 años que conocía el Programa de 12 Pasos porque su papá iba a AA y su mamá a Al-Anon, trató de aplicar los mismos principios a su vida. Con el tiempo se reunía con 5 jóvenes más de su edad y denominaron a su grupo ALATEEN, cuyo objetivo era ayudar a otros adolescentes que sintieran su vida afectada por la forma de beber de algún amigo o familiar.

La idea siguió y en 1958 ya habían 31 grupos Alateen inscritos en la Oficina de Al-Anon y 39 más en proceso de inscripción. El Consejo Directivo de Al-Anon instituyó un Comité de Alateen y a partir de entonces creció el número de grupos, tanto en Estados Unidos como en otros países. Después se fueron imprimiendo piezas de literatura Al-Anon específica para los miembros Alateen. En 1973 se publicó el primer libro para adolescentes titulado ALATEEN- ESPERANZA PARA HIJOS DE ALCOHOLICOS. Los miembros de Alateen participan también en la estructura de servicio de Al-Anon, siendo la edad mínima de 17 años cuando el servicio es de Representante de Distrito, Servidor de Area o Delegado.

(Cfr. "Manual de Servicio para los Grupos Al-Anon /Alateen" Central Mexicana de Servicios Generales Al-Anon, A.C., México, D.F., 1989 p. 15)



punto (tendencia a aumentar la dosis), que no se presenta necesariamente. Es imposible determinar si en este estado existe o no síndromes farmacológicos de la toxicomanía, en la forma de una profunda modificación del metabolismo que produzca una dependencia física de la droga. Es de suma urgencia que se haga una investigación al respecto, y el Subcomité recomienda que se considere el establecimiento, dentro del Comité de Expertos en Drogas que Puede Producir Toxicomanía, de un Subcomité del Alcohol para estudiar éste y otros asuntos relacionados con el alcohol (en el sentido opuesto al alcoholismo), que se mencionarán más adelante en este informe.

La aparición de una enfermedad orgánica o deterioro psíquico (la psicosis de Korsakoff) constituye la tercer etapa en la evolución del alcoholismo. La aparición de ciertas afecciones orgánicas, como el delirium tremens, depende en gran parte de factores distintos al grado y duración de la embriaguez. La polineuropatía, por ejemplo, se puede impedir por completo, sea cual fuere el grado de alcoholismo, mediante una dosis adecuada de complejo de vitamina B. Otros factores extraños similares influyen en la aparición de la cirrosis hepática. Por lo tanto, habrá una mayor propensión a que se produzcan ciertas complicaciones en aquellos países en que las deficiencias nutricionales son comunes y donde el tratamiento médico de la intoxicación aguda es inadecuado.

Estas tres etapas en la evolución de casos individuales de desórdenes alcohólicos son de una importancia clínica considerable. Por los resultados obtenidos en la práctica psiquiátrica corriente se desprende que, en la primera etapa de embriaguez sintomática, es posible, en muchos casos, hacer desaparecer la causa subyacente que provocó el síntoma. Si esto se logra el individuo podrá volver a beber en forma morigerada y controlada, tal como había sido su costumbre antes de ocurrir el episodio alcohólico. En la segunda etapa, sin embargo, que se ha designado como "embriaguez inveterada", no sólo el pronóstico es mucho más grave y más difícil el tratamiento sino que el objetivo del mismo tratamiento debe ser modificado. *Debe reconocerse que el individuo no puede esperar a volver a ser un bebedor morigerado; el propósito de la terapia deberá ser, por lo tanto, el de lograr la abstinencia total. Es evidente que en el individuo se ha producido un cambio irreversible y la investigación posterior deberá demostrar en qué grado ese cambio irreversible se debe a factores psicológicos y fisiopatológicos.*

Las investigaciones recientes parecen indicar que la llamada "fase inveterada" del alcoholismo puede ser el resultado de un estado físico que eventualmente pudiera ser de carácter constitucional. Sin embargo, como el alcoholismo "sintomático" grave, que es un estado preliminar de la "fase inveterada", es de origen psicogénico o sociogénico, o de ambos, la psicoterapia continúa siendo indispensable. Además, aún cuando se han logrado grandes adelantos en la investigación de las causas físicas de la "embriaguez irresistible (fase inveterada), las teorías no están lo suficientemente confirmadas como para afirmar que "el tratamiento del alcoholismo es un problema puramente médico". Semejantes declaraciones sirven sólo para desacreditar los esfuerzos para rehabilitar a los alcohólicos; desalentar a las familias de los pacientes a recurrir a los medios disponibles actualmente, y a frustrar sus esperanzas. Pero aún cuando el problema no sea puramente médico, debe incumbir a los trabajadores de salubridad el formar la iniciativa en el tratamiento precoz del alcoholismo.

Aparte de la definición de las etapas clínicas del alcoholismo, se presentan muchos problemas de terminología. Por ejemplo, la palabra "tolerancia" tiene acepciones diferentes en la literatura

científica sobre alcoholismo. Desde el punto de vista clínica el Subcomité le parece que sería conveniente que el empleo de dicho vocablo se restringiese a indicar la relación entre la cantidad de alcohol ingerida y los efectos producidos en el individuo. En otras palabras, el término tolerancia indica la dosis máxima de alcohol que un individuo puede ingerir, sin producir trastornos de las funciones fisiológicas. En este sentido, por lo tanto, el concepto de tolerancia corresponde a la farmacología. Si se adopta la recomendación del Subcomité de establecer un Subcomité de Alcohol dentro del Comité de Expertos en Drogas que Pueden Producir Toxicomanía, se recomienda que ese problema de la tolerancia al alcohol, en el sentido que se acaba de definir sea requeando a dicho Subcomité para su estudio.

Otro término que se emplea frecuentemente en la literatura sobre alcoholismo, y que merece discutirse, es el término "curado". Una vez que un individuo ha pasado de la primera etapa de "embriaguez sintomática" a la de "embriaguez inveterada", según lo indicó el Subcomité anteriormente, no puede esperar convertirse de nuevo en un bebedor morigerado. Por lo tanto, una vez que el alcohólico ha llegado a esta etapa, la "curación", en el sentido estricto de la palabra es imposible. En esta etapa, el objeto del tratamiento será estacionar el estado morboso, capacitando al individuo para permanecer permanentemente abstemio.

Por consiguiente, para apreciar la eficacia de las diversas formas de tratamiento se puede evaluar hasta qué grado uno u otro tratamiento ha logrado con éxito detener el estado, tomando la proporción de individuos capaces de permanecer abstemios durante un período predeterminado, pero, en opinión del Subcomité, ese éxito debe considerarse como un porcentaje de casos "estacionados con éxito" más bien que "curados". Además, el Subcomité estima que en gran parte de la literatura sobre este tema, el criterio de "estacionado con éxito" es demasiado indefinido. Dicha expresión debiera aplicarse únicamente a aquellos pacientes que han sido capaces de permanecer completamente abstemios durante varios años. Un trabajo científico que presenta como "estacionados" casos que han sido informados como de abstinencia continuada por períodos tan breves como tres o seis meses no puede ser considerado como contribución útil al estudio del problema. Por otra parte, los investigadores de mayor responsabilidad tienden a adoptar criterios muy rigurosos y a no comunicar como casos "estacionados con éxito" sino aquellos en que la abstinencia ha continuado durante dos o más años.



AL-ANON EN MEXICO

En 1959 llegó a México el mensaje de Al-Anon, pero no se concretó en la formación de ningún grupo. En 1964 comienzan otra vez los intentos para formar un Grupo Al-Anon para esposas de alcohólicos. Se considera que el primer Grupo Al-Anon funciona formalmente desde el 8 de febrero de 1965, ubicado en la calle de Independencia, en el Distrito Federal, con el nombre de 'Ilusión', el cual obtuvo su registro en la oficina mundial de Al-Anon en abril de ese año. Este grupo continúa sesionando actualmente.

En 1972 se organizan algunas voluntarias en el Distrito Federal para conformar un centro de atención a nivel nacional que pudiera prestar servicios e integrara a los grupos existentes en el país, así como para formalizar a la hermandad Al-Anon ante el gobierno mexicano. Se establece entonces el Comité de Servicios Generales -hoy Oficina de Servicios Generales, OSG-, el cual obtiene de Al-Anon Family Group Headquarter, Inc. en Nueva York, la autorización exclusiva para traducir, imprimir y distribuir literatura Al-Anon en México. Las primeras oficinas del Comité se establecieron en Av. Juárez #64, Despacho 603, Cd. de México.

El Comité elaboró un Directorio Nacional e invitó a los grupos de los diferentes estados para que estuvieran representados en la Primera Asamblea Nacional -hoy Conferencia de Servicio Nacional, CSN-, que se realizó del 9 al 12 de Septiembre de 1973.

En esa ocasión se eligieron a los miembros del Consejo de Administración cuya función principal sería la de custodiar las 12 Tradiciones de Al-Anon y los 12 Conceptos de Servicio, así como de administrar la Asociación, ya que para funcionar legalmente en el país, se certificó el establecimiento de los Grupos Familiares Al-Anon como una Asociación Civil no lucrativa ante Notario Público, firmándose en esa ocasión el Acta Constitutiva de la conocida desde entonces como Central Mexicana de Servicios Generales (OSG), la cual como sede nacional se ubica actualmente en Río Nazas # 185, Col. Cuauhtémoc, en México, teniendo el Apartado Postal# 5 -082, Delegación Cuauhtémoc, Código Postal 06500, México, D.F. (Cfr. Manual de Servicios para los Grupos Al-Anon/Alateen, 1974: 14-15)

LA ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO DE AL-ANON

En la estructura de los Grupos de Familia Al-Anon se incluyen los grupos Alateen e Hijos Adultos de Alcohólicos (H.A.A.), los cuales siguen el Programa de Al-Anon, por lo que cuando en la literatura o en alguna otra parte se llega a nombrar Al-Anon, queda implícita la inclusión de aquéllos.

(Manual de Servicio para los Grupos Al-Anon (Alateen))

Se considera que existe un Grupo Al-Anon cuando dos o más individuos se reúnen para prestarse mutua ayuda y orientación espiritual en la situación común de convivir con amigos o familiares que tienen el problema de consumir bebidas alcohólicas compulsivamente, y establecen esa ayuda sobre la base de los 12 Pasos y demás instrumentos retomados del Programa de Alcohólicos Anónimos.

Para que Al-Anon funcione quedó establecida una estructura de roles y puestos, mínima en cuanto a su composición, según la utilizada por AA, adaptándola a sus propias necesidades.

La unidad básica es el grupo, organizado en "servicios" que prestan los miembros voluntariamente, desarrollando actividades con una periodicidad determinada en 3 ó 6 meses, un año, 3 años, según se haya establecido. Los puestos son: coordinador de programa, coordinador de mesa, secretario, tesorero y Representante de Grupo, los cuales eligen la "conciencia del grupo", conformada por los votos de los miembros reunidos emitidos después de hacer unos "momentos de meditación". De este modo el grupo trabaja con autonomía completa. Sin embargo y de acuerdo a las 12 Tradiciones y los 12 Conceptos, los servidores se limitan a realizar sus funciones según las propias guías de Al-Anon.

Después, el grupo mantiene su presencia como parte de Al-Anon a través del Representante de Grupo, el cual lo enlaza con otros grupos y con las Oficinas Nacionales - OSG -. Los representantes de varios grupos asisten a reuniones en donde tratan sus problemas de grupo e intercambian información y opiniones.

De acuerdo a un cierto territorio o zona se les considera como pertenecientes a tal o cual Distrito. Los Representantes de Grupo (RG) eligen entonces un Representante de Distrito (RD), el cual a su vez representa un segmento de la Asamblea de Área. Los RD y RG se reúnen en Asamblea de Área en marzo de cada año.

En ella se eligen los delegados de los Estados de la República Mexicana - un Delegado de cada Asamblea de Área - para que acudan a la Conferencia de Servicio Nacional celebrada anualmente; así los miembros de Al-Anon están representados en este evento.

Además de los Delegados se reúnen en esta Conferencia los miembros del Consejo de Administración, los presidentes de los Comités Permanentes y personal administrativo de la Oficina de Servicios Generales (OSG). La función de la Conferencia de Servicio Nacional (CSN) es guiar a la OSG en los asuntos del servicio a nivel nacional para los Grupos Al-Anon.

Al-Anon como un todo mundial consta de más de 24,000 grupos unidos a la Conferencia de Servicio Mundial en los asuntos para el servicio mundial de los grupos Al-Anon.

En México en la denominada Asamblea de Elección donde se reúnen los RG y RD, y que se realiza en Septiembre de cada 3 años, se elige el Delegado Nacional a la Conferencia de Servicio Mundial, el cual fungirá como tal durante ese periodo de 3 años, según se decidió para abril de 1990 en la XVI C.S.N.

FASES DE LA ENFERMEDAD DEL ALCOHOLISMO



La parte azul señala cómo empieza a beber al futuro enfermo alcoholista. Esta no tiene problema.

La parte amarilla señala al molador que se produce antes de una enfermedad.

La parte naranja señala los síntomas de la enfermedad ya en desarrollo.

La parte roja señala al desmorale final y más grave de la enfermedad.

1—LAGUNAS MENTALES (Un episodio de lo que ocurrió durante una borrachera)

2—BEBER "DE ESCONDIDAS" (Trata de esconder a las demás que él bebe más de lo normal)

3—PREOCCUPACION POR EL ALCOHOL (Por ejemplo, en el próximo día debe de ser con calma, mucho mejor para celebrarlo "seguramente")

4—BEBER CON AVARICIA (Intenta de un solo trago sorberse a una cerveza rápidamente)

5—SENTIMIENTO DE CULPA POR SU MANERA DE BEBER (Se da cuenta de que bebe más de lo normal y empieza a sentirse preocupado por su comportamiento)

6—EVITA HABLAR DE ALCOHOL (No le gusta que lo llamen "borrachón", "Alcohólico", etc.)

7—FRECUENCIA DE LAS LAGUNAS MENTALES (Desde aquí todavía se informa puede ser envenenado por una compañía contra el alcoholismo) Al entrar al No. 8 (Fase Crítica) es en donde se desarrolla la Enfermedad

8—PERIODO DE CONTROL (Hasta que se recupere la primera cosa se despierta en el una NECESSIDAD de seguir bebiendo, el día siguiente "ya me olvidé")

9—FALTA SU COMPORTAMIENTO DE BEBEDOR (Comienza los problemas en cómo pasar beber)

10—PROBLEMAS SOCIALES (Se comienza a ser objeto de escarnio cuando en el trabajo y en el hogar, etc.)

11—COMPORTAMIENTO CARIOSO Y FAMILIAR (Se siente el mejor trabajador, comienza sus relaciones sentimentales, etc.)

12—CONDUCTA MARCADAMENTE AGRESIVA (Se vuelve "bravero" o despectivo)

13—REMORDIMIENTOS PERSENTIDOS (Se da cuenta de que su conducta ha cambiado bastante comparándolo con el pasado, buscando probablemente su último episodio de conciencia, pero que más tarde sea conciencia cuando lo beba, no le servirá de nada)

14—PERIODO DE ABSTINENCIA TOTAL (Intenta decirle que no a demostrar que tiene "fuerza de voluntad" para más tarde a una borrachera nueva o beber)

15—AGONIA SUS HABITOS DE BEBER (Intenta de dejar de beber cambiando de bebida, por ejemplo Cerveza por Ron, Vinos suaves por vinos fuertes, etc.)

16—ALEJAMIENTO DE LAS AMISTADES (Se esfuerza por dominar al bebedor del alcohol cuando se agrava)

17—DEJAR EMPLEOS (Debido a sus irresponsabilidades en el trabajo "Borracho" o de desobediencia)

18—SUBORDINACION COMPLETA AL ALCOHOL (No concibe nada a no ser con alcohol. Fiesta, Día de Campo, Asistir al fútbol, reuniones con amigos, etc., todo lo relaciona con el alcohol)

19—APATIA HACIA OTROS INTERESES (Hace cosas por lo que antes le causaba distracción como practicar un deporte. Renuncia a los trabajos culturales, ya no hace trabajo en su casa, etc.)

20—NUEVA INTERPRETACION DE SUS RELACIONES INTERPERSONALES (Abora le "cosen mal" las personas que no beben, se siente rechazado aunque no sea así. Es el sistema social de lo que más tarde será un total divorcio con la sociedad)

21—COMPARACION DE SI MISMO (Se siente un "desgraciado", "poco funcionamiento en su trabajo y en su familia y por sus amigos "Maldito de mí mismo")

22—FUJIDA GEOGRAFICA (Intenta por ejemplo en Acapulco o en algún lugar a donde se haya ido a seguir bebiendo)

23—CAMBIO EN LAS COSTUMBRAS FAMILIARES (Antes su hermano bien en la familia, ahora están constantemente en pleito, de mal humor, las mesas no llegan a respetar al alcoholista lo que más tarde a dispersar)

24—REMORDIMIENTOS IRRAZIONABLES (Comparación de sí mismo "cuando hasta creyó en un RESQUEMIENTO. Esto no funciona con mucha persistencia)

25—PROYECCION DE SU ABASTECIMIENTO DE ALCOHOL (Se preocupa de que no le falte "el día" para lo cual guarda provisiones de licor en los lugares menos esperados)

26—DESCUIDO DE SU ALIMENTACION (Falta del apetito, duerme en las botellas olomocinosa)

27—FALTA DE HIGIENE PERSONAL (Debido al consumo constante de alcohol al enfermo no puede llegar a limpiar sus axilas de un mes)

28—DIMINUCION DEL IMPULSO SEXUAL (En algunas cosas perdidos total del impulso sexual)

29—CIEROS DE LOS ALCOHOLICOS (No conciben desahucio en el hogar producen al enfermo a creer que su comportamiento de vida le está siendo útil)

30—BEBER EN ATUNAS (Se "truda", el molador físico, hacen que el alcoholista empiece el día bebiendo. Este sistema es el preludio de la fase crónica)

31—PERIODOS DE EMERGENCIA PROLONGADAS (Beber un par de días a más)

32—MARCAJO DETERIORO MORAL (Comienza a recibir lo cual quiere modica con tal de tener dinero para seguir comiendo y bebiendo licor, exhibe un estado de miseria)

33—DIMINUCION DE LAS CAPACIDADES MENTALES (Se muestra del trabajo que son las cosas (objetos) del organismo que no se reproducen, muestran por millones deteriorado así la capacidad mental del enfermo)

34—PSICOSIS ALCOHOLICA (Enfermedad Maníaca, Angustia, Ansiedad, Insuperable, Miedo, Alucinaciones)

35—BEER CON PERSONAS SOCIALMENTE INFERIORES (Con afán de sentirse siempre "superior" hacia la compañía de personas que han caído totalmente en el fondo moral y mental)

36—CONSUMO DE PRODUCTOS INDUSTRIALES (Los campesinos de que hablan en consecuencia la industria el hogar industrial) (Por México, Alcohol México, Boro, etc.)

37—DIMINUCION DE LA TOLERANCIA AL ALCOHOL (El organismo se va acostumbrando y ahora el enfermo se emborracha con poca alcohol que consume. El organismo sigue y sigue más tarde hasta terminar en un desastre físico)

38—TEMORES INDEFINIDOS (Delira de persecución, culpa, sentimientos, dudas y un modo terrible a causa de su orgullo, culpabilidad y remordimiento)

39—TEMORES PERSENTIDOS (En su camino hacia la muerte el sistema nervioso del enfermo depende del veneno que bebe y cuando lo falta le pide a gritos por medio de los temores persistentes)

40—INIBICION PSICOMOTORA (Cuando el enfermo ya no puede hacer nada ni darle sentido a su vida, ni es que trabaje lo bueno, no puede operar una maquina, aunque quisiera trabajar, no puede)

41—EL BEBER ADQUIERE CARACTER OBSESIVO (El alcohol se ha apropiado de la mente del enfermo. Para conseguirlo y seguir bebiendo se esfuerza de volver y de volver los pasos humillantes)

42—VAGAS ASPIRACIONES RELIGIOSAS (Basta un "Omnis" espiritual)

43—TIPO DE SISTEMA DE RACIONALIZACIONES (Intenta de la vida a preguntar "¿Por qué bebo?" cuando de las razones con algún propósito para finalmente recordar "NO SE POR QUÉ BEBO")

44—HOSPITALIZACION DEFINITIVA (Se hace la fortuna de ser operado en un hospital, día por día, los últimos días abandonado por la sociedad y totalmente desahuciado)

45—PERDIDA DE LA VIDA (Finalmente el alcoholista se expone la muerte a un hospital por accidente debido a las palizas o que se expone a un coral debido a algún delito que termina en un estado de embargado)

Hay una manera de detener esta enfermedad antes de que vaya más allá de estas etapas

ALCOHOLICOS ANONIMOS

SEPASE BIEN

Que el ALCOHOLISMO es una ENFERMEDAD, que un ALCOHOLICO (o BEBEDOR PROBLEMÁTICO) es un ENFERMO, y no es un vicio o un defecto, que ALCOHOLICO es todo aquel que se crea problemas cuando entra en contacto con el alcohol, que un ALCOHOLICO no bebe, pero necesita, que beber todos los días, ni haber tenido accidentes de tránsito, ni haber perdido el empleo, ni haber estado en la cárcel, ni haber destruido su hogar, ni haber cometido un acto delictivo debido a una borrachera, ni haber perdido un trabajo debido para luego, ni haber sufrido un divorcio (fuerza de los hechos), ni haber muerto de una intoxicación alcohólica o una cirrosis hepática. "PERO SEPASE TAMBIEN QUE LA ENFERMEDAD ES PROGRESIVA Y QUE LO QUE UNA PERSONA SUCEDE EN SU VIDA DEPENDE DE SU MANERA DE BEBER".

Dr. J. M. Jellinek

Si Ud. no ve problema con su manera de beber, por Ud. está poniendo a alguna persona que si lo tiene

Surgimiento de H.A.A. en México

EL PROGRAMA AL-ANON PARA HIJOS ADULTOS DE ALCOHOLICOS EN MEXICO.

México, D.F., 1996.

Ma. del Carmen Ramírez Alvarado

U. N. A. M.

E.N.E.P.

Acatlán

• **El Programa de Alcohólicos Anónimos basado en los 12 Pasos se utiliza para formar Al-Anon Juvenil:** México, 1973.pág. 43

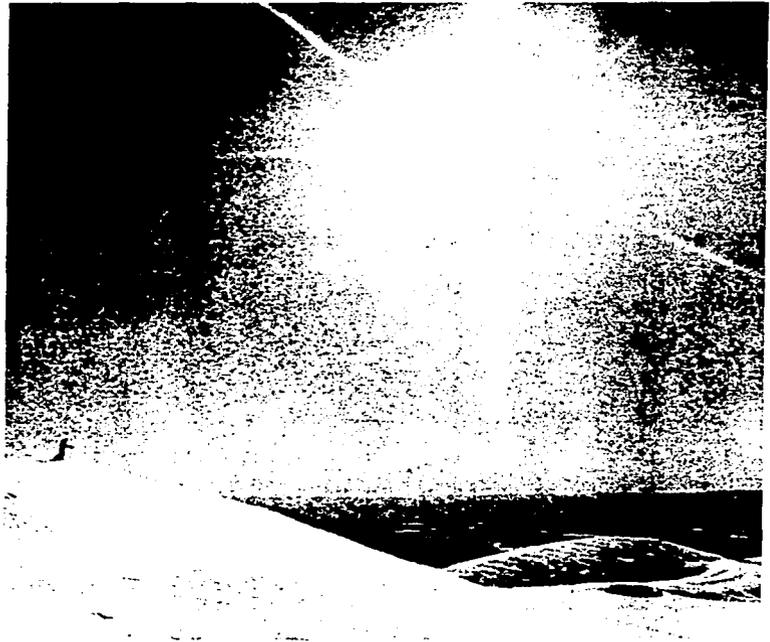
• **SALVADOR:** **El Inicio de los Grupos Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos en México, una vivencia personal.** pág.45

• **FUNCIONAMIENTO DE LOS GRUPOS H.A.A.**

• **JONAS:** **La experiencia de abrir un Grupo H.A.A. en provincia.** pág. 59

• **Se establecen las bases de H.A.A.**
 -El propósito - apadrinamiento
 - anonimato - los principios.pág. 70

• **Los 12 Pasos del Programa Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos en mi historia de vida:** Memo.pág. 69





EL INICIO Y LAS BASES DEL FUNCIONAMIENTO

Una vez establecido el contexto existente para la formación de los Grupos Familiares Al-Anon, los detalles en torno al alcoholismo y los Grupos de Alcohólicos Anónimos, en este apartado conoceremos cómo surgió en México el movimiento de Al-Anon Juvenil, denominado después oficialmente como Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos.

Acerca del alcoholismo existen diversas publicaciones, tanto médicas como en Psicología, Sociología, incluso Antropología y otras más. Este tipo de estudios se complementan con la literatura producida por los Grupos de Alcohólicos Anónimos.

Con respecto a los textos referentes a cómo está afectada la familia, algunas de las publicaciones científicas sobre el alcoholismo nombran el hecho, aunque no se profundiza en el tema. Dentro de la agrupación Al-Anon se han editado libros y folletos que explican situaciones de afección por la convivencia con un alcohólico y propuestas de atención al problema, pero son piezas de literatura de uso interno para los miembros de los grupos. Además, aunque se puede utilizar cada texto indistintamente, la mayor parte de ellos se basa en experiencias de las esposas o los hijos adolescentes de los alcohólicos, siendo las piezas dedicadas a los hijos adultos las menos.

Es así que el sentir y el vivir de los hijos de los alcohólicos no está claramente plasmado o estudiado. En el caso de este reporte se expone una propuesta surgida de la necesidad que experimentaban los hijos adultos de alcohólicos en México para esclarecer su particular problemática, contando con un contexto que había ayudado por casi 40 años a los propios alcohólicos y por algo más de 20 años a sus esposas.

A través del testimonio de Salvador V. se ilustra cómo se iniciaron los Grupos de Al-Anon Juvenil. Él vivió el establecimiento de las bases para el funcionamiento de

los ahora identificados como Grupos Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos. Salvador fue durante 10 años Gerente General de las Oficinas de Servicios Generales de los Grupos Familiares Al-Anon a nivel nacional siendo miembro de HAA, y actualmente continúa asistiendo a los grupos para hijos adultos.

La experiencia de Jonás nos acerca a otra perspectiva de la vida familiar de un hijo de alcohólico ubicado también en los inicios de Al-Anon Juvenil, con la particularidad de que él comenzó un grupo en una ciudad del interior de la República Mexicana. Indica cómo conoció los grupos de 12 Pasos, la vivencia de la transición de Al-Anon Juvenil a Al-Anon para Hijos Adultos, cuando conoció los grupos del Distrito Federal, su traslado a la Ciudad de México, su trabajo en las Oficinas de Servicios Generales Al-Anon y su experiencia con el Programa Al-Anon.

Retomando el testimonio de Memo conocemos en esta parte los 12 Pasos de Al-Anon en la historia de vida de un hijo de alcohólico, cómo son explicados y aplicados en su vida, según su particular punto de vista.

En los casos de estas y las siguientes historias de vida, los entrevistados se manifiestan a sí mismos utilizando expresiones muy personales que reflejan su entorno. Esto resulta en una explicación que amplía la información disponible en cuanto a la problemática del hijo adulto de alcohólico, explorando la situación a través de su propia perspectiva, ya que son pocas las referencias escritas más específicas, tanto dentro como fuera de la agrupación Al-Anon como se anotaban anteriormente.

Sin embargo, así como ellos lo llegan a indicar, lo que expresa cada entrevistado no es la verdad absoluta de Al-Anon como hermandad, ni de Al-Anon para Hijos Adultos; en cambio sí es la verdad individual de cada uno, con lo que se puede aclarar inductivamente un todo en la constitución de una problemática y sus propuestas de atención.



LOS GRUPOS AL-ANON PARA HIJOS ADULTOS DE ALCOHOLICOS EN MEXICO H.A.A.

En Agosto de 1973 surge en México el primer grupo de Al-Anon Juvenil, sección de Al-Anon creada para atender las necesidades de los hijos adultos de los alcohólicos, así como ya existía la opción para los alcohólicos, sus esposas y los hijos adolescentes.

El propósito de Al-Anon Juvenil era seguir el mismo Programa Al-Anon para la recuperación de los hijos adultos que convivían con un padre, madre o familiar alcohólico, según los 12 Pasos de Alcohólicos Anónimos, en un ambiente determinado para ellos.

Para Diciembre de 1973, Al-Anon Juvenil tenía ya representatividad en el Servicio Nacional de Al-Anon en México, enviando un representante (RG) a la Asamblea de Area en el Distrito Federal, según indica el Manual de Servicio para los Grupos Al-Anon/Alateen (1974:15).

Durante la XVI Conferencia de Servicio Nacional, celebrada del 21 al 26 de Febrero de 1989, se aprobó la ponencia que indica: "Que se cambie el nombre de 'Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos'", con una votación de "mayoría" (Delta, Marzo-Abril 1989:4).

En el mismo Boletín Delta, se indica que:

• El cambio de nombre de Al-Anon Juvenil por el de Hijos Adultos de Alcohólicos sería en beneficio de miles de hijos adultos;

*• No se restringe la membresía de estos grupos, según la base de la 3a. Tradición que dice:
"Cuando los familiares de los alcohólicos se reúnen para prestarse mutua ayuda pueden llamarse un Grupo de Familia Al-Anon, siempre que como grupo no tengan otra afiliación. El único requisito para ser miembro es tener un pariente o amigo con un problema de alcoholismo".*

• El cambio permitía igualar el nombre a la hermandad mundial, ya que la denominación "Grupos Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos" fue aprobada también por la Conferencia de Servicio Mundial.

• Los Grupos Al-Anon Juvenil fueron creados en 1973 por hijos adultos de alcohólicos exclusivamente.

• El término 'hijos adultos de alcohólicos' se utiliza en el Manual de Servicio de Al-Anon desde 1977.

• El nombre de Al-Anon Juvenil no fue aprobado como general en la confraternidad de Al-Anon, sino que correspondía al del primer grupo formado en 1973 por los jóvenes hijos adultos de alcohólicos que se reunieron para formar un grupo con las características de los Grupos Familiares Al-Anon, pero para jóvenes que pasaban la edad adolescente, no se sentían identificados con las experiencias vertidas en las reuniones Alateen y que sin embargo, querían aplicar en su vida el Programa de 12 Pasos.

• Se considera entonces un accidente que esa sección de Al-Anon se llamara Al-Anon Juvenil.

El miembro de Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos es considerado como elegible para cualquier cargo o nivel en la estructura de servicio de los Grupos Familiares Al-Anon, desde RG hasta representante de Distrito (RD), Servidor de Asamblea, Delegado, etc. Incluso, han habido ya dos Hijos Adultos que han estado en la Gerencia General de las Oficinas de Servicios Generales de Al-Anon en México.

Al-Anon se rige por la Carta de la Conferencia de Servicio Mundial de Al-Anon, donde se establecen los principios y relaciones a través de los cuales puede funcionar Al-Anon como un todo. Se indica que las disposiciones determinadas en este documento no son legales, sino tradicionales; esto significa que esta Carta es un acuerdo no formalizado y no legalizado entre todos los miembros de Al-Anon y la Oficina de Servicio Mundial. Cuando en dicha carta se utiliza el término Al-Anon, se incluye en el mismo a Alateen y a Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos, por lo que los puntos enunciados en esa Carta de la Conferencia se sobreentiende que se aplican a todos los grupos inscritos, incluyendo esas secciones de Al-Anon.

En México Al-Anon ha establecido su propia Oficina de Servicios Generales (OSG) y su Conferencia de Servicio Nacional (CSN), la cual se reúne cada año en la Ciudad de México, tomando como base para su funcionamiento la Carta de la Conferencia de Servicio Mundial.

El objetivo básico de la OSG y la CSN en ser custodios de los servicios nacionales de Al-Anon, así como de sus 12 Tradiciones, considerándolos como organismos de Servicio, no de gobierno. (Manual de Servicio, 1974:48)

Alcoholismo y familia.

La forma de beber del alcohólico crece sin medida en cantidad, duración y lugares, convirtiéndose en un problema que afecta la vida de la persona y a los miembros de su familia, quienes perciben esa dependencia y sufren sus consecuencias. "Las familias con un miembro alcohólico (por lo regular el padre), sufren violencia, pérdida de la cohesión interna, tensión ininterrumpida y problemas en las interacciones sociales" (Jaffe 1980:108).

Los problemas económicos aparecen o se agudizan e incluso algunos miembros de la familia presentan problemas físicos, debido a la constante tensión ante la conducta alcohólica. La funcionalidad normal de la familia se altera y gira ahora en torno a las conductas del alcohólico. Los otros miembros de la familia -esposa, hijos, madre, padre, hermanos- centran continuamente su atención en el alcohólico, desarrollando una dependencia emocional hacia él, sus reacciones, momentos de bebida y sobriedad, conductas, apreciaciones de la vida y todo lo que le rodea. La familia no sabe regularmente lo que sucede en realidad, ya que desconoce el desarrollo del alcoholismo en quien lo padece. Solamente resiente el desplazamiento en los intereses del alcohólico, quien se preocupa cada vez más por tener su abastecimiento de alcohol, olvidando cuidar las relaciones familiares y sus necesidades, quizá hasta las más inmediatas. La unión familiar se deteriora, las demostraciones de cariño se limitan y las reacciones negativas son cada vez más cotidianas. Las relaciones sociales también se ven afectadas, hasta el punto que la familia se aísla y niega que exista algún problema.

Regularmente, se reconocen los estragos del alcoholismo en el individuo y existen numerosos estudios al respecto, pero es difícil encontrar referencias de investigación realizada a la manera como se afecta la familia con uno o varios miembros que sufren la afección alcohólica.

Jaffe hace referencia a los problemas familiares que causa el tener un miembro alcohólico, indicando que sufren a corto plazo las consecuencias de ese padecimiento, "sin embargo, no se han emprendido investigaciones suficientes y las pocas que se han realizado apenas si han permitido hacer unas cuantas generalizaciones basadas en observaciones empíricas. Gran parte de esta investigación se ha hecho en la familia del alcohólico varón: se sabe muy poco del impacto que tienen los problemas de la esposa alcohólica en la dinámica familiar. De manera similar, mucho se ha especulado sobre la conducta de los hijos de padres alcohólicos, pero en la realidad se ha hecho muy poca investigación válida." (Jaffe, 1980: 108).

La afección hacia la esposa del alcohólico se ha detectado, pero no se ha investigado suficientemente. En cuanto a los hijos de los alcohólicos, se acepta que, de grandes, "están expuestos a un mayor peligro de serlo. Se ha estimado que de 25 a 50 por 100 de los alcohólicos tuvieron un progenitor o un pariente muy cercano dado a la bebida, y que los hijos de padres alcohólicos tienen el doble de posibilidad de serlo de grandes, en comparación con los hijos de personas abstemias", indica Jaffe.

Claudia Black (Black, 1981:14) explica el concepto de coalcoholismo, indicando que, "conforme la gente avanza en el alcoholismo, lo más normal es que el cónyuge se preocupe cada vez más por la conducta del alcohólico. Esta preocupación se denomina coalcoholismo. Para los hijos de familias de este tipo, la combinación del alcoholismo y el coalcoholismo da como resultado que ninguno de los padres pueda responder ni estar disponible de una manera predecible y coherente. Los hijos se ven afectados no sólo por el padre alcohólico, sino también por el que no es alcohólico, si lo hay, y por la dinámica familiar anormal que se crea a consecuencia del alcoholismo."

Al igual que Jaffe, Claudia Black, Davidoff (1980) y otros autores hacen referencia a la alta probabilidad que tienen los hijos de los alcohólicos de volverse alcohólicos, sin importar el estilo de ingestión alcohólica vivido en su familia. Además, agrega Black "aunque el hijo de un alcohólico no se vuelva alcohólico ni se case con un alcohólico -o sea probable-, desarrolla patrones emocionales y psicológicos, o de ambos tipos, que podrían causarle problemas en su edad adulta", tales como dificultad para identificar y expresar sentimientos, volverse rígidos y controlados, dependientes de los demás, sentimientos de temor, culpa, depresión intermitente o constante, imposibilidad o dificultad de establecer relaciones de intimidad con alguien, reflejándose todo esto en su vida personal y profesional. (Black: 14- 15)

EL INICIO DE LOS GRUPOS H.A.A. LA EXPERIENCIA DE SALVADOR.

Era el año de 1973...

Yo entré en Al-Anon el 8 de agosto de 1973 y empecé a vivir el Programa a la semana. La primera que hice fue darme un beso a mis hermanas. Me sentí ridículo, absurdo, me dio asco, me regañé a mí mismo "son torugadas, para qué las besas, aquí no se acostumbra". Y por otro lado había una pequeñísima idea en mi mente que decía "pero tú vas a un grupo, ellas no, a lo mejor esto es un cambio de actitud" aunque ni siquiera sabía qué era la actitud y mucho menos cómo cambiarla. Mi mente era una nebulosa que sólo sabía criticar, sufrir, rechazar y fantasear. De Al-Anon sabía ya desde antes porque había transcrito a máquina 8 veces el libro de "Vivencia con un alcohólico con la ayuda de Al-Anon" porque no había literatura en español. Yo fui la primera imprenta de Al-Anon en este país.

Mi madre inició los Grupos de Al-Anon en la Ciudad de México y prácticamente en la República Mexicana (señora Martha). Entonces, yo conocía la existencia del Programa de Al-Anon muchísimo antes de acudir a un grupo. Después, las señoras intentaron formar un grupo de Alateen para adolescentes hijos de alcohólicos, nos llevaron a fuerza, y no nos gustó. Afortunada o desafortunadamente se desintegró el grupo a los dos meses. Después pasaron muchos años, más o menos ocho, para que yo aceptara la ayuda. De hecho, no había grupos de hijos adultos de alcohólicos...

El inicio de Al-Anon Juvenil.

Una muchacha que vino de Monterrey llamada Josefina fue a Alateen, pero como tenía 28 años y los alateen eran adolescentes, no se sintió cómoda. Después fue a Al-Anon, pero como eran puras esposas de alcohólicos hablaban de cosas que no le competían a ella y no se sentía identificada, no se sintió cómoda. Sin embargo, seguía buscando ayuda. Entonces, una señora de Al-Anon al verla desesperada le presentó a otra hija de alcohólico llamada Laura que era ya una adulta de 25 años y estaba en Alateen; había pensado seriamente en retirarse porque no se sentía identificada. Entonces, ambas empezaron a platicar y decidieron formar un grupo para hijos adultos de alcohólicos porque los adolescentes ya no les convenían. Una señora de Al-Anon llamada Armandina les consiguió un local en la Iglesia de La Votiva. Y fue así como empieza la historia de Hijos Adultos de Alcohólicos en México y prácticamente en todo el mundo. Ellas fueron y les dieron el lobby o recibidor de la oficina de la Iglesia en Reforma y Génova, en la Ciudad de México;

pero como estaban las dos solas invitar a otras gentes. Entre esas gentes estoy yo, Salvador V. Laura había sido novia de mi hermano Carlos, nos conocíamos y éramos amigos, iba a mi casa; cuando iniciaron el proyecto piensa en mí y me habla. De hecho, yo no tuve nada que ver en el nacimiento, pero sí en la primera reunión. Asistí desde esa primera reunión y no he dejado de hacerlo. Todos ellos dejaron de asistir. Así fue como me enteré y formamos el grupo, porque lo formamos, aunque de ellas es la iniciativa. Nueve personas nos reunimos y empezamos el primer grupo de Hijos Adultos de Alcohólicos en el planeta, porque no existía en ningún otro lado. Josefina hablaba inglés y muy pronto escribimos en ese idioma a la Oficina Mundial y de allá nos dieron un contacto en el estado de California, en los Estados Unidos, de un muchacho llamado Tommy. Le escribimos. Yo dictaba las cartas, Josefina las transcribía al inglés y le enviábamos una a él. Jamás recibimos respuesta. No existía tal grupo. Entonces fuimos el primer grupo.

Mi familia en ese tiempo...

Al principio que llegué a Al-Anon vivía con mi madre y mis hermanas. Yo tenía cinco meses en Al-Anon cuando mi madre murió, y me quedé de tutor de mis hermanas, entonces era como el jefe de la casa, era el papá-hermano mayor-mamá de mis hermanas. El tutor. Al principio, las jalé conmigo, las quise arrastrar conmigo, hasta que protestaron y entonces las dejé y aprendí a respetar a mis hermanas. Mi papá no vivía con nosotros. Había habido un problema grave en nuestra familia, incesto, yo lo había corrido un año antes de llegar a Al-Anon, y él vivía solo en un departamento.

¿Por qué me gustó el programa?

No me gustó. Al principio, lo que yo necesitaba era ayuda y lo sabía. Mi situación emocional y mental estaba bastante grave. Yo era una de esas personas que no podía ocultar que necesitaba ayuda ya. Mucha gente todavía piensa que la hace bien, pero yo estaba peleado con el

mundo, conmigo, me caía gordo hasta yo, me caía gordo todo el mundo, no podía establecer relaciones interpersonales, me sudaban las manos, me apesataban las pies, tenía insomnio todas las noches, estaba angustiado permanentemente, estaba en depresión constante, siempre estaba ideando cómo suicidarme; sí me decían que estaba mal, no podía negarlo, ¡y claro!, todo mundo me lo decía. Mi papá, mis hermanas, mi mamá... estás loco, estás mal, necesitas ayuda y yo vine a Al-Anon porque me invitó Laura y porque sabía que necesitaba ayuda, pero también para demostrarle a mi mamá y a Laura que su programita no servía. Originalmente no me gustó. Yo conocía algunas cosas, pero algunas. De hecho, no había profundizado en ellas. Sin embargo, era tal mi necesidad que la primera cosa que me sucedió en el grupo fue no sentirme solo, porque todos los que estaban ahí compartían conmigo sentimientos y pensamientos similares, les habían sucedido cosas muy parecidas a mí. Esto me dio una sensación de alivio pero aún así, mi mente tan enferma, estaba en contra de muchos preceptos del programa... no me gustó la palabra Dios en seis Pasos, no me gustó la segunda Tradición porque hablaba de Dios, me rechocaban los lemas que hablaban de Dios. Además, me pareció absurdo que gente inteligente dijera "sólo por hoy", "sólo por hoy". Yo decía, "bueno, ¿qué?, oído el pasado y no hago planes para mañana, esa gente está loca. Pero aún así, yo continué asistiendo. Lo primero que conocí realmente del programa y que practiqué fue el "Sólo por hoy". Tenía nueve párrafos que me invitaban a alguna acción precisa diaria, y me empezó a dar resultado. Yo empecé a vivirlo con el secreto deseo de demostrarles a las gentes de Al-Anon que su programita no servía... ¡y pátacelas que sí sirve!... y me empezó a resultar a la segunda semana de estar en Al-Anon. Yo no me esperé mucho tiempo, estaba muy necesitado y venía muy mal. A mi segunda semana yo dije "sólo por hoy daré un beso"...

Estaba equivocado, ¿no? pero empecé a hacer cosas... a hacer cambios de forma, no de fondo. Los de fondo ocurrieron posteriormente, pero de forma empecé a hacer cambios y nunca supe cuándo me enamoraré del programa. Me empezó a dar resultados inmediatos... por ejemplo, me dijeron que sólo por hoy hiciera un bien a alguien, sin que se supiera, que no lo

¿Cuál es el objetivo de Al-Anon?

El propósito de Al-Anon es prestar ayuda al familiar del alcohólico.

Que se restaure a sí mismo y para poderlo hacer tiene que entender qué pasó en su casa o qué pasa. Y lo que pasa es una enfermedad familiar llamada "alcoholismo. Uno se las bebe y a todos le hacen efecto. Incluso nuestro libro grande básico, "Grupos de Familia Al-Anon", en el tercer capítulo está dedicado íntegro a comprender la enfermedad del alcoholismo y su progresión así como sus características. Esto nos hace mirar a nuestro alcohólico con ojos diferentes y cambiar rechazo por comprensión y compasión. Al lograr esto, yo dejo de sufrir por lo que él hace y entiendo por qué lo hace. Y esto me da algo que se llama *comprensión. La comprensión a un enfermo es el trato justo.* Si yo estuviera enfermo de algo me gustaría que me trataran comprensivamente, no que me dieran una patada en el trasero, como le hacemos a nuestro alcohólico. Es importantísimo que el familiar de un alcohólico sepa qué es lo que está pasando, qué ocurrió en su familia, qué está ocurriendo, para que sepa que no es una persona mala y que no es culpable de todo lo que a mí me pasa, sino que es una persona con muchos conflictos a nivel mental, emocional y espiritual por una enfermedad desgarradora que antes de matarlo lo envilece junto con su familia, por desconocimiento y ahora que yo tengo el conocimiento puedo entenderlo, amarlo, perdonarlo y que todas estas actitudes me hacen mejor persona a mí y me liberan de él o de ella.

Salvador

¿Qué es el alcoholismo?

Una enfermedad. Es incurable hasta el momento, progresiva y mortal. La Organización Mundial de la Salud hizo un estudio en la década de los 50's con 2000 alcohólicos. El doctor Jellinek hizo ese estudio que fue muy serio. A través de él se determinó que la enfermedad es una especie de alergia física, aunada a una obsesión mental por una dependencia (al alcohol). Es incurable porque no existe un medicamento o un tratamiento que la elimine. Es progresiva porque tiene un comienzo, un desarrollo y un fin, como cualquiera otra enfermedad. Y es mortal por necesidad, es decir, si el alcohólico continúa ingiriendo alcohol llega un momento en que su organismo muere. Casi todos los órganos internos de un alcohólico son afectados por la excesiva ingesta de alcohol. La enfermedad del alcoholismo, a pesar de esto, hasta nuestros días no está socialmente aceptada. Aún hay millones de familias sufriendo los estragos de esta enfermedad. Un individuo o una mujer que se drogan con alcohol, que beben y beben y beben, y que los que están a su alrededor los odian y los odian, les echan la culpa de todo y quieren que se mueran, y luego los protegen, y luego los golpean, les gritan y luego los aman... o sea, todo los que nos pasa a nosotros los familiares de los alcohólicos, sin saber que están conteniendo con una enfermedad. Si los millones de familias de los que hablo tuvieran en su casa a alguien con cáncer o con una cardiopatía apagarían la luz más temprano, le bajarían al radio, harían tés calientes, darían fricciones en el cuerpo y muestran todo su amor al enfermo. Pero tratándose de un enfermo de alcoholismo, no hay fricciones, ni amor, ni luz apagada, ni respeto por la persona, sino desprecio y culpa. Se le culpa de todo lo que nos acontece. Y eso no es verdad. Todos los integrantes de una familia alcohólica, por decirlo de alguna forma, que además es aceptado, somos actores en ese drama. Algo que me impresiono mucho descubrir fue que los que estamos alrededor de un enfermo alcohólico eternizamos su manera de beber con nuestro comportamiento. Si nosotros no reaccionáramos como lo hicimos, si no tuviéramos conocimientos con respecto a la enfermedad de él y la nuestra, la neurosis, entonces cambiaríamos de actitud y ayudaríamos a nuestro enfermo a armar más rápidamente al estado de sobriedad. La única posibilidad actual para un alcohólico es detener su enfermedad, porque no se cura, como tampoco la diabetes. Si un diabético deja de ingerir azúcares su enfermedad se detiene, ya no progresa, pero sigue siendo un diabético. Igual, si un alcohólico deja de tomar alcohol, su enfermedad se detiene, ya no progresa, pero sigue siendo un alcohólico. No puede volver a beber, como un diabético no puede volver a ingerir azúcares, pero como la familia no sabe esto, entonces arremete en contra de él. Lo culpa, llora, sufre y si el alcohólico se mete en algún problema lo sacan, y continuamente se está metiendo en problemas. Y los que estamos a su alrededor, sus jefes, sus amigos, su familia, continuamente lo estamos sacando. Pero ni siquiera es por amor. Es porque nos da vergüenza o para satisfacer secretos pensamientos propios o cosas así. Esto eterniza la forma de beber de un alcohólico, porque si no se le resolvieran todos sus conflictos y lo dejáramos enfrentarse solo a las consecuencias de sus actos, arribaría a su sobriedad permanente mucho más rápido. Por eso, con el paso de los años y el conocimiento de esta enfermedad o cuando menos de la cura que brinda Alcohólicos Anónimos, cada vez hay más Alcohólicos Anónimos jóvenes, porque la información ha proliferado, el conocimiento se ha difundido y mucha más gente llega más rápido a su sobriedad por el constante conocimiento de que esto es una enfermedad en el radio y la televisión. Antes no había. Cuando mi papá llegó a Alcohólicos Anónimos, nadie sabía. Había cuatro grupos en este país de AA. Nadie los conocía.

Salvador

En

pregonara. Y lo único que se me ocurrió en aquella época fue pensar en un ciego, encontrar en la calle un ciego y ayudarlo, pero después me quedé pensando ¿y dónde voy a encontrar un ciego todos los días para pasarlo en la calle? Estaba tan mal de la mente que no entendía. Ni siquiera alcanzaba a percibir que yo estuviera de riaculo haciendo un bien a alguien. "si la gente no se lo merece, si la amistad no existe, tutututu..." Un día fui al cine y la taquillera estaba llorando y me acordé de hacerle un bien a alguien. Le pregunté "¿por qué llora?" Me dijo "Es que un señor me acusó porque me dio un billete muy grande y no le quisé dar cambio y me vinieron a regañar, por su culpa". Le pregunté: "Oiga, ¿lo conoce?" "No". "¿Y lo va a volver a ver en su vida?" "No". "¿Entonces para qué llora por un desconocido? Cálmese. Yo me estoy aquí con usted hasta que se calme, pero respire hondo, ándele. Cálmese. Es más, no le voy a comprar el boleto si no se echa una sonrisa". "Ay, joven", me dijo. Entonces yo era joven todavía. Me dijo, "Ay, joven", de 21, 22 años. Y le dije, riase, échese una sonrisa, no sufra por un ser humano que jamás va a volver a ver en su vida. ándele, cálmese, cálmese. Se secó las lágrimas, hizo una mueca, le dije no, no, mueca no. Una sonrisa. Se rio. "Gracias", me dijo. Le compré el boleto y me metí al cine. Y dije puedo hacer un bien sin que se sepa, y no se lo platicué a nadie. Empecé todos los días a buscar y eso me creó un nivel de entusiasmo que yo nunca había tenido. El solo hecho de tener que buscar cada día a alguien a quien hacerle un bien me mantenía ocupado un buen rato. Después mi pensamiento volvía a pensar en tonterías, me regresaba al pasado, me iba al futuro, como siempre, pero estaba haciendo algo positivo y me estaba resultando. Mi madre me enseñó a vivir los pasos uno por semana. Yo aprendí a vivir el programa a mi capacidad, según me dijeron, que era muy pequeña entonces. Todos los días a hacer algo. Y me fue resultando, si no como realmente es, o lo que me dice un paso, o una tradición, o un lema, cuando menos no me metía en lo que no me importaba. Estaba tan ocupado leyendo, analizando, tratando de entender qué me quería decir, tratando de poner orden en mi mente desordenada...me servía mucho. Como esto me entusiasmo demasiado, empecé a ir al grupo a contarles lo que me estaba pasando y descubrí algo, a nadie le pasaba. Hubo muchas dudas en mí, porque yo creía que le estaba echando mucha crema a mis tacos, que estaba exagerando los resultados, que a lo mejor no era así, que el equivocado era yo, porque un grupo completo contra uno, el uno era el que estaba equivocado y no el grupo. Pero con el tiempo descubrí que no todo el mundo le atoró y que no todo el mundo cree en la misma medida, y que uno tenemos la capacidad más rítmica que otros, o más lenta, pero me enamoré un día, no supe cuándo.

Ya había leído algunos libros del programa...

Bueno, libros siempre leí, pero los dejaba a la mitad si estaban densos. Y cuando terminaba de leerlos, a menos que fuera una aventura extraordinaria me acordaba de todo, si no, se me olvidaba. Los conceptos no los captaba, dejé muchos libros a la mitad. Pero leía más bien por presumir que por aprender. Leí a Nietzsche, por ejemplo, ¡uh! Lo dejé a la mitad, pero no le dije a nadie. En cambio, Shakespeare me llamaba mucho la atención porque como son cuentitos de color de rosa, eso era mágico. Otello, El Rey Lear o Romeo y Julieta...¡uh! Hubieron muchas cosas que yo leí y que me ayudaron...había por ejemplo un libro que estaba leyendo cuando llegué a Al-Anon que se llamaba "Cómo ganar amigos". El autor Dave Carnes decía que subrayaras aquellas cosas que te sirvieran para mejorar en tu vida personal. Yo tenía el libro todo subrayado, pero para leerse lo mi hermana fulana, a mi hermana mengana, a mi mamá para que se le quite lo bruto, a mi papá para que se le quite lo esto, a mi gerente, a mi amigo fulano... yo encontré a todo el mundo así, como de costumbre, menos a mí.

De Al-Anon yo transcribí ocho veces a máquina el libro de "Viviendo con un alcohólico, con la ayuda de Al-Anon", es decir, el "Grupos de Familia Al-Anon". Sin embargo, a pesar de haber hecho ocho libros, poco se me quedó; yo no entendía mucho el programa y no me importaba, yo nada más transcribía, había leído, pero no captaba. Estaba tan ocupado de que no me hicieran ruido, que si la cinta de la máquina, que si me quedaba bien la letra, que si me había comido la primera o de alcohólico y había quedado alcohólico, y que si tenía que borrar... estaba más ocupado siendo severo conmigo mismo y con los demás que tratando de meterme al mundo fabuloso que fue el que me devolvió la vida.

Cuando empecé a ir al grupo, desde un principio empecé a leer; a mí siempre me ha gustado leer y si bien lo hacía por presunción, también muchos libros me habían enseñado y tenía el hábito de leer. Entonces se me presenta Al-Anon que tiene montones de cosas que leer, y lo empiezo a hacer con una visión distinta, porque leo junto con una compañera y comenzamos a ver qué nos quiere decir esto? ¿Va te fijaste tú qué dice aquí?" Y vivíamos a

Al-Anon Para Hijos Adultos de Alcohólicos en México, pag. 47
ser reflexivos y analíticos con lo que leíamos, eso me fue dando una visión del programa que no tenía y aún hoy utilizo ese análisis y esa reflexión cada vez que leo, ya no sólo lo de Al-Anon sino otras cosas. Empezar a leer en Al-Anon me enseñó a hacerlo correctamente, porque descubrí qué dice entre líneas la literatura. No es sólo lo escrito, sino lo que infiere, lo que está detrás y que te ayuda a descorrer los velos de tu propia persona, de tu propia vida. Y el Programa de Al-Anon tiene mucho de esto. A la segunda semana formamos nuestra mesa de servicio y yo quedé como Coordinador General del grupo. Me reunía con la Mesa de Servicio y debíamos leer. Como se suponía que nosotros teníamos que darle a los demás, porque éramos su mesa de servicio, aunque estábamos igual de ignorantes todos, pero nosotros teníamos que hacer un esfuerzo extra para tratar de tener una comprensión mínima, cuando menos de lo que íbamos a hablar en la siguiente reunión para poder dárselo a los demás. Entonces, esto fue una gran, gran ventaja, porque no sólo lo hice por mí. Si lo hubiera hecho por mí, quizá no lo hubiera hecho, sino que lo hacía también por el grupo, porque era una responsabilidad que me habían dado y así me sentía importante porque tenía que responder.

Tiempo después...

Vino la inquietud de formar un nuevo grupo. El primero tuvo mucho éxito. Llegó un momento en que éramos 45, de 9 que iniciamos, llegamos a ser 45, porque empezamos a pasar el mensaje, sobre todo en los Grupos de Alcohólicos Anónimos y Al-Anon más en AA que en Al-Anon. Pasar el mensaje es informarle al público, a las demás gentes, a otros hijos de alcohólicos, a los Alcohólicos Anónimos, a la prensa, al radio, al cine, a la televisión, al claro, que existimos, qué es Al-Anon, qué hacemos y qué nos está pasando individualmente a cada uno de nosotros al vivir este programa. Como nos está ayudando a perdonar, a encontrarnos a nosotros mismos, a aprender a vivir. Es así pasar el mensaje. Decirle a otro o a otros que es Al-Anon y qué ha hecho con nosotros...empezamos a hacer esto y la gente se entusiasmo mucho y nos decían "habla con mi hijo", "habla con mi hija" y nos mandaban a sus hijos. Y esto hizo que el grupo creciera. Llegamos a ser 70 en el grupo de La Votiva, así se llamaba, en aquella iglesia. Entonces, yo resolví, sin pedirle permiso a nadie que yo no nos alcanzaba un día, que no era suficiente, que necesitábamos más días de sesión. Y vine a hablar con un grupo del centro de la Ciudad de México, el grupo "Ilusión", para ver si nos podían rentar su local. Nos lo rentaron en 100 pesos e hicimos ciertos acuerdos sobre la limpieza, y corrí a mí



"Originalmente no me gustó. Yo conocía algunas cosas, pero algunas. De hecho, no había profundizado en ellas. Sin embargo, era tal mi necesidad que la primera cosa que me sucedió en el grupo fue no sentirme solo, porque todos los que estaban ahí compartían conmigo sentimientos y pensamientos similares, les habían sucedido cosas muy parecidas a mí. Esto me dio una sensación de alivio pero aún así, mi mente tan enferma, estaba en contra de muchos preceptos del programa..."

"Los hijos adultos de alcohólicos tenemos un cierto tipo de afinidad en afectación diferentes a la esposa o a la madre. Son impresionantes los roles que jugamos. Una de las cosas de nuestra problemática es que somos sobrevivientes de un caos, de una familia caótica en donde desde pequeños tuvimos que aprender ciertos roles para defendernos: no hablar, no confiar, no sentir, sentir culpa, es decir, ciertos roles que todos los hijos de alcohólicos, desde nuestra infancia más tierna tuvimos que aprender a sobrevivir. Cuando somos adultos nos sentimos triunfadores porque somos sobrevivientes... y estamos jodidos... no?, de todas maneras".

grupo y les dije "ya tenemos otro local, podemos sesionar los jueves y los sábados", y nadie me hizo caso, porque yo no les pedí permiso ni les tomé parecer. A mí se me ocurrió que como conocía a las señoras de ese grupo y podía conseguir el local, todas se iban a alborotar, pero nadie se alborotó, ilusión era un grupo de Al-Anon, de los más antiguos. A él iban las señoras, esposas de alcohólicos. Era un grupo de Al-Anon, no de hijos adultos. Yo les propuse que si querían un grupo de hijos adultos y ellas dijeron que sí, mandaron a sus hijos, algunos no se quedaron, y finalmente así pasó un año y yo estuve solo ahí. Iba al

grupo de La Votiva todos los miércoles, pero venía los jueves y los sábados al grupo Ilusión al centro. Algunas veces venían unos, otras venían otros de La Votiva, pero nadie se quedaba porque no era su grupo, ellos no querían salirse del suyo. Y tenían razón, ahora lo entiendo, pero en aquella ocasión me daba mucho coraje: "si pueden venir, si pueden hacer". Hasta que un día, estaba yo sentado esperando al señor de la llave que era el elevadorista, estaba muy enojado porque nadie llegaba y estaba diciendo "ya no voy a volver". A veces sesionaba yo solo, barría, frotaba y me quedaba solo. "Ya no voy a volver, éstos no quieren"... Se me ocurrió pensar en Dios. En Al-Anon me enseñaron a pensar en Dios. Y hablé con él y le dije "Chispas, yo quiero formar un grupo, yo quiero que las cosas se hagan como yo las imagino, pero ni siquiera te he preguntado cuál es tu voluntad, perdóname y aquí lo dejo. Si es tu voluntad, que se haga. Si no, indicámelo". En ese momento se abrió la puerta del elevador y me dijo el señor "¿Le abro?". "Sí, gracias". Fui por agua y los trapeadores. Empecé a limpiar el grupo y llegó un muchacho del otro grupo ¿te ayudo?, me dijo. Le dije "Sí". Y empezaron a llegar. Llegaron 5 personas nuevas ese día y éramos siete del otro grupo. 12 personas sesionamos. Yo estaba muy impactado, porque nunca se había logrado y el día que yo renuncié a mi voluntad y dejé todo en manos de Dios, sucedió. Al final de la reunión estaba llorando y les platicaba lo que había hecho y lo que había dicho. Nadie me tomó en cuenta. Ahora sé que sólo fue. El grupo se quedó, los cinco nuevos se quedaron y de esas siete personas, dos se vinieron acá conmigo a este otro grupo, que le pusimos "Encuentro" y empezó a funcionar. Yo iba a los dos grupos normalmente. Otra cosa que me empezó a inquietar fue que en el grupo de La Votiva, en la Zona Rosa, el primer grupo de hijos adultos, iban muchos muchachos y muchachas del norte de la ciudad. Entonces yo les propuse conseguir un local en un grupo de Al-Anon del norte e irnos para allá para formar otro grupo. Nadie me hizo caso, sólo Alfonso. Fui hablar con las señoras, su mamá estaba en aquel grupo, y nos dieron permiso. Hicimos una junta de información a sus hijos y se formó el grupo Nueva Vida, en el norte de la ciudad, que todavía existe en Corona

y Victoria. Y a crecer. Entonces, empecé a recibir muchas críticas, que porque yo quería siempre estar al frente, entonces ya me acostumbre... Pero no es que yo quiera estar al frente, es que considero que para que esto crezca hay que trabajarlo. Yo iba a los tres grupos. Me daba tiempo con mis actividades normales porque trabajaba en una empresa de ventas, entonces podía adaptar mis tiempos.

¿Necesitaba ayuda... ¿por qué un grupo que le llamaban o le pusieron en ese tiempo hijos adultos?

No. En ese tiempo no le pusimos nada. La idea original era un grupo para hijos adultos, pero no se nos ocurrió que ese fuera el nombre, sino que ese era el propósito, formar un grupo de Al-Anon en donde no hubiera señoras, esposas de alcohólicos y donde no hubiera adolescentes, sino puros hijos adultos de alcohólicos. Incluso hasta determinamos la edad, fuimos medio rigurosos: 18 años en adelante, o sea que sean adultos para que los alateños no nos invadieran. Hicimos algunos preceptos que con el tiempo vimos que no funcionaban, pero fue interesante este comienzo. Nuestra idea original sí era hijos adultos de alcohólicos y se determinó de 18 años en adelante. Nos dijeron que a nuestro grupo le teníamos que poner un nombre y le pusimos el grupo "Juvenil". Nuestro nombre era "Al-Anon Juvenil", para el grupo de La Votiva. Lo de La Votiva fue posterior. Se le identificaba así porque estaba en la Iglesia de ese nombre, pero no lo elegimos para el grupo, sino que el nombre era "Juvenil", así como otro grupo se llama "Aprendiendo a Vivir", y otro más se llama "Paz de Amor", y otro "A no ser por la Gracia de Dios". Cuando formé el segundo grupo, las señoras estaban muy entusiasmadas y dijeron "los del Juvenil formaron otro grupo", "los Al-Anon Juvenil", y empezó a ser como del dominio público y nos gustó. Nadie protestó. Se le quitó el nombre a "Al-Anon Juvenil", y los Al-Anon Juvenil, y los Al-Anon Juvenil. Nueva York no dijo nada cuando escribimos que nos decían Al-Anon Juvenil y en inglés nos dijeron Young Al-Anon. Es hasta 1984 que nacen los Grupos de Hijos Adultos en los Estados Unidos. Para entonces nosotros habíamos ayudado a formar grupos por correspondencia en otros países. Por ejemplo, en Argentina y en Perú; también una compañera nuestra de La Votiva se fue a vivir a Europa y formó un grupo en Holanda. Es decir, la idea empezó a proliferar por la necesidad, no por nuestro gran trabajo, sino por la necesidad. La idea continuó en los Estados Unidos muy fuertemente y entonces se llamaron "Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos". Para ese entonces, ya habíamos percibido, por ejemplo, que el crecimiento de Hijos Adultos había opacado el de Alateño en nuestro país, por el Juvenil; que una inmensa mayoría de grupos de Al-Anon Juvenil eran



grupos de Alateen realmente por las edades, disfrazados de Al- Anon Juvenil; que muchos de nuestros miembros habían crecido, y de ser juveniles se habían convertido en adultos, se iban del grupo al casarse o al crecer y ser señores y señoras, porque ya no eran "juveniles". Y la idea original se vino distorsionando. Nosotros habíamos creado un grupo para hijos adultos de alcohólicos, sin importar su edad. Luego, llega el movimiento en los Estados Unidos, se disemina por todo el mundo y entonces son Hijos Adultos de Alcohólicos, de 50, de 80, de 30, de 20 años, pero finalmente hijos adultos de alcohólicos, en cuanto a la relación con el alcohólico, en cuanto a la afectación. Los hijos adultos de alcohólicos tenemos un cierto tipo de afinidad en afectación diferentes a la esposa o a la madre. Son impresionantes los roles que jugamos. Una de las cosas de nuestra problemática es que somos sobrevivientes de un caos, de una familia caótica en donde desde pequeños tuvimos que aprender ciertos roles para defendernos: no hablar, no confiar, no sentir, sentir culpa, es decir, ciertos roles que todos los hijos de alcohólicos, desde nuestra infancia más tierna tuvimos que aprender a sobrevivir. Cuando somos adultos nos sentimos triunfadores porque somos sobrevivientes... y estamos jodidos ¿no?, de todas maneras.

Hicimos un grupo extraordinario.

Nos ayudábamos los unos a los otros y como todos nos conocíamos, como que ayudábamos mucho al nuevo. También se conformó nuestro grupo social y de amigos. Empezábamos a ir a nuestras casas, algo que nunca antes había pasado, nos empezamos a visitar los unos a los otros. Vivíamos en hogares donde no se nos permitía hacer eso. Nos invitábamos a quedarnos, primero con mucho susto, pero cuando vimos que no pasaba nada y que no era malo como nos habían dicho, empezamos a quedarnos en casas ajenas, a irnos de viaje a los Congresos de Alcohólicos Anónimos o dentro de Al- Anon para pasar nuestro mensaje, a disfrutar del evento. Cosas que nunca habíamos hecho. No sólo fue aprender una nueva forma de vida a través de un programa, acudiendo normalmente a la sesión de un grupo, sino fue como reintegrarnos a la sociedad. Yo creo que es muy importante, y esto te lo da el Programa. La habilidad de reintegrarte a la sociedad. En principio, sólo haces esto con los miembros de Al- Anon, pero con el tiempo tú te puedes ir adaptando al resto: a tu familia, a los amigos de tu familia, a tus compañeros de trabajo, sin grandes dificultades como antes. ¿no?

"Pero es un proceso permanente. Una de las cosas que quiero significar con esto es como que te reintegras al mundo, al principio con gente afín a ti y eso es muy bueno, porque tú creces con ellos, te proteges con ellos, lloras con ellos, ries con ellos, aprendes a vivir con ellos, y eso te capacita para cuando enfrentes otra situación en tu vida, fuera de ellos y tú estés capacitado para adaptarte y para vivirlo".

La organización al principio.

Alguien nos guió. Laura quería que las cosas salieran bien, y recurrió a un miembro de Al- Anon para que le dijera cómo hacerle, y esa persona le dijo cómo llevar una reunión, le dio incluso una guía que tenían las señoras de Al- Anon para llevar la reunión, le regaló juntas planeadas que ella había hecho para tener un punto de partida y que no hubiera discusiones o que no nos arrancáramos contando historias de horror; por otro lado le explicó la Mesa de Servicio, le dijo en qué parte de la literatura estaba. Empezamos usando el mismo libro de Al- Anon, "Grupos de Familia Al- Anon", y seguimos usándolo, es distintivo.

A la segunda semana hicimos la Mesa de Servicio, basados en el libro de Al- Anon. Nuestro inicio fue de acuerdo a los principios establecidos para una Mesa de Servicio. Empezamos correctamente. Un día llegó Laura con el "Sólo por hoy", y me dijo "Mira, una señora me regaló esto para que lo llevemos en junta", "Oye, ¡qué buena idea!", le dije yo "¡Estupendo!", porque éramos la Mesa de Servicio. Y ya que lo acepté, me dijo "Me lo dio tu mamá". Y me daba tanta caraje, porque yo a mi mamá no le creía. Mi mamá lo hacía hábilmente. Laura creía en mi mamá, yo no. Ellas platicaban y así mi mamá guió al primer Grupo de Hijos Adultos para que no nos desviáramos del Programa a través de Laura. Ella venía y nos decía "¡fíjense que esto...!", "¡Qué buena idea!", le decía. Volteaba y me contestaba "Me lo dijo tu mamá", ya que yo lo había aceptado, y entonces fue mi mamá quien nos guió. Ella fue quien cuidó que nuestro grupo no se volviera un club social o un lugar de noviazgos, o un club de fiestas, sino un Verdadero Grupo Al- Anon para Hijos Adultos. Eso fue bien importante.

Sin embargo, la relación no perseguía hacer amigos...

No, el propósito era tener el grupo, pero ya dentro una empieza a hacer amistades. Necesariamente encuentras afinidad con ciertos gentes. Si tú no sabes abordar, te abordan, te empujean a platicar, te abrazan, te besan cuando tú eres un puerco espín y no te puedes acercar a nadie por temor a ser herido. Uno se va aislando porque en tu casa no hubo respeto por tu individualidad por el problema del alcoholismo: no

Al-Anon Para Hijos Adultos de Alcohólicos en México, pag. 49
hubo explicaciones sanas, hubo golpes, si te equívocabas te golpeaban, o se burlaban de ti, o te criticaban. Y esto no sólo se dio en mi casa, se da en todas las casas, por el sistema enfermo que se vive. En la casa de un alcohólico hay reglas rígidas. Hay negación, hay rigidez, no hay flexibilidad, hay control, hay chantaje. Son reglas muy rígidas y si alguien se sale de las reglas, es censurado, golpeado, ninguneado por el resto. Y esas reglas sirven para sobrevivir. No para vivir, pero sí para sobrevivir.

¿Qué es en realidad el Programa de Al- Anon para Hijos Adultos?

Es el mismo programa de recuperación de Al- Anon. Es un Programa de 12 Pasos, 12 ideas escritas, desarrolladas por los Alcohólicos Anónimos, para que un ser humano con todos esos trastornos, de los que no he hablado mucho, pero que existen, pueda enfrentarse a sí mismo y resolverse en un proceso llamado recuperación. La recuperación, consideramos nosotros en Al- Anon no es un evento o una meta a la que haya que llegar, sino que es un proceso de vida constante. Es aprender a vivir la vida como vaya presentándose. Es aprender a resolver el pasado, dejarlo en su lugar, no temer el futuro, vivir rica y felizmente el momento, el día, el presente. Es aprender a conocerte a ti mismo. Es aprender a cambiar, tus defectos de carácter. Es usar tus virtudes naturales de ser humano en la consecución del cambio de tus defectos de carácter, usas usarlos cada vez menos. De ninguna forma se trata de ser perfecto, sino de vivir bien y aprender a vivir bien. Y aprender a vivir bien no quiere decir que estemos en desacuerdo con las vidas de otros, sino que definimos lo que para nosotros es bien: en control, en serenidad. El Programa es eso, un programa espiritual de tipo filosófico, no religioso, que ayuda a un ser humano a enfrentarse a sí mismo y a resolverse. Sobre todo, los familiares de alcohólicos, somos gente que aprendemos a depender emocionalmente de los actos de otros y de las conductas de otros. Somos gente muy lesionable, muy sensible, porque si el otro grita, nosotros nos apagamos, y si el otro golpea, nosotros regresamos el golpe o nos sentamos a llorar. Nosotros vivimos a través de los caras, los gestos y las acciones de todos los seres que nos rodean. El Programa tiene como objetivo enseñarte que tú eres valioso en ti mismo, que no te sigas devaluando, sino que te revalores como ser humano, y a que no vivas a través de otros seres humanos, que posiblemente estén tanto o más enfermos que tú, sino que vivas a través de una serie de principios de tipo espiritual, en vez de vivir a través de acciones humanas enfermas.

Mi vida antes de Al - Anon.

Antes de Al-Anon mi vida era un caos. Con Al-Anon, hoy mi vida es luz. Sin Al-Anon yo era una persona en conflicto, todo en mi vida era un conflicto. Mis barros, es decir el ácano, eran un conflicto. El tono de mi piel era un conflicto. Mis pelos lacios eran un conflicto. El sexo era un problema. Mi papá para mí era un conflicto. Mi mamá era menso por haberlo amado tanto, y eso para mí era un conflicto. Cada uno de mis seis hermanos era un conflicto. Dios era un conflicto. El dinero era un conflicto. La sociedad era un conflicto. Estaba en contra de todo y de todos. Dormir era un conflicto, no podía, tenía insomnio. Levantarme era un conflicto. Cómo me iba a levantar si me había desvelado ¿verdad? Trabajar era un conflicto, me paralizaba el miedo. Relacionarme era un conflicto. El miedo me arrastraba, no sólo me paralizaba. La agresión era un conflicto. Hoy entiendo que mi agresión tan extrema era para ocultar mi extrema timidez. Nadar era un conflicto porque me avergonzaba mi espalda, estaba lleno de envidia, me comparaba con todo mundo, siempre era un tipo triste, no tenía amigos. El único amigo que yo tenía era hijo de un alcohólico. O sea, el drama así, suave. Me sentía solo y entraba en crisis existenciales continuamente y cuando inventaba suicidarme, salía de la crisis. Ahí se concluía, y volvía a entrar en otra, y hasta que me mataba días o semanas después ya salía de esa, para entrar en otra. Yo vivía de crisis en crisis. Si no estaba en conflicto con mi papá, era con mi mamá, si no, con los dos, si no con mi hermano o mi hermana, si no con Dios, si no con los compañeros de trabajo. El chiste es que yo siempre estaba en un conflicto. Llegó a Al-Anon y todo sigue igual al principio, pero ahora me callo la boca, ahora entiendo algunas de las cosas que me pasan, empiezo a practicar paulatinamente algunos de los principios del Programa y a salir de los conflictos. El proceso ha sido lento, pero extraordinario. Yo te puedo decir que de todo lo que para mí era un conflicto cuando llegue aquí, nada lo es hoy.

Ahora ...
Me va re-bien. Dicen que no hay mal que por bien no venga. Salir de la Oficina fue tan doloroso, pero fue tan liberador. Dejé de ser el director de la orquesta. Deje de resolverle la vida a tanta gente y dirigir a tanta gente, que despues, por haberla dirigido, se volteó en mi contra. ¡Ah! Dejé que se hicieran bolas. Me preguntaron ahora que estuve en un viaje que si yo volvería a la Oficina. ¡No! Si yo vuelvo a la Oficina, ustedes se vuelven a sentir en su concha mágica y yo les resuelvo todo inmediatamente. Eso es con respecto a las Oficinas Generales de Al-Anon, donde estuve como Gerente General, pero eso ni me lo preguntan...
Salvador

Y Después...

¿Tienes padrino?

Si. Madrina Siempre. Yo soy de la opinión de que un ser humano en Al-Anon no puede crecer sin un padrino o una madrina, es decir, un ser humano con quien se sienta cómodo y le ayude a caminar por el programa. De las cosas más importantes que he descubierto en el programa es hablar, hablar en voz alta delante de alguien con quien me siento cómodo. No para que me diga qué hacer, sino para que me escuche, porque al escucharme en voz alta delante de otro yo sé dónde exagero, dónde minimizo, miento, oculto y al ir hablando descubro mis propias razones, mis propias verdades, mis propias respuestas. Llego a un momento que no necesitas que te digan qué hacer, sino que al estar hablando... y ahorita que lo estoy diciendo me estoy dando cuenta de esto y esto, y ya sé que tengo que hacer... ¿me entiendes? Pero sólo es hablando en voz alta, porque hablando uno solo en voz baja en tu cerebro, se enreda uno, necesita a alguien.

¿Y por qué no un psicólogo, por ejemplo?

Porque cuesta mucho dinero, no es experto en familiares de alcohólicos, la mayoría no lo son, y porque da el mismo efecto hablar ante uno igual a ti y cuesta más trabajo. Un psicólogo estudió para eso y lo sabes, y esperas que él te resuelva, pero en Al-Anon tus amigos, tu padrino, no es un psicólogo, sino uno igual a ti. Además, no le puedes mentir porque vivió lo mismo y tienes que ser verdaderamente honesto. Voy a decir algo que aprendí. Cuando un ser humano busca ayuda para que lo ayuden y le resuelvan, nunca tiene éxito. Ir con un sacerdote, un psicólogo, un psicoanalista o un psiquiatra para que me resuelva es sinónimo de fracaso. Aprender a resolverme yo, sinónimo de éxito. Cuando un ser humano hace las cosas por sí, toma el riesgo, el compromiso, trabaja, se duele, se siembra y se cosecha, tiene éxito. Yo estuve dos años en psiquiatría y no hubo éxito. Estuve en la religión y no tuve éxito. Dios y yo no la hicimos solos, porque yo esperaba que él me diera, que él me resolviera, como que el psiquiatra me dijera por dónde caminar, qué hacer; yo esperaba que los otros me resolvieran; y el grueso del ser humano que conozco, y conozco muchos, espera que los demás le digan lo que hacer y no se toma la molestia de hacerlo por sí, o de descubrir por sí mismo sus propias prerrogativas y alternativas de vida. O de buscar en un programa y decir "esto lo voy a hacer, por mí", sino que quieren que se lo demos rumiado, digiendo, ya hecho y que nada más se lo unte y como por ósmosis le resulte. No sucede.

¿Cómo debe ser entonces?

Por iniciativa y disposición propias. Si tú no tienes la disposición de cambiar no vas a cambiar, aunque tengas la iniciativa y el deseo. Los deseos no son suficientes. Necesitas la plena disposición. Creo que es la única condición de triunfo en Al-Anon y en el mundo. Que estés enteramente dispuesto a morir en ti, para nacer en ti. Si tú no estás dispuesto, te estás haciendo guey. Por eso mucha gente se va de Al-Anon, porque no está dispuesta, porque quiere que le demos palativos, como que le sobemos el alma. Y se siente tan a gusto cuando te soban el alma. Y sientes que ya la estás haciendo y no es cierto, porque no has transformado tu sistema enfermo de pensar y de sentir. Y no lo va a transformar nada, porque ese eres tú y es tu responsabilidad. Ni el mejor psiquiatra del mundo te va a transformar si tú no estás dispuesto a trabajar, a hacer tu parte. Y tu parte es asistir a las reuniones, leer la literatura, analizarla, concentrarte, aplicar eso a tu vida, compartirla, prestar servicio, leer, más leer, trabajar, trabajar, practicar, practicar, hablar, hablar... "No, es que me da vergüenza" o "Te digo lo decible y lo no decible me lo escondo". Ya te jodiste solo, no vas a llegar a ningún lado. Eso es importante. Es como ocurre el milagro. Yo he visto gente que no tiene Al-Anon porque no cualifica para estar en Al-Anon, pero que hace cosas similares, y que se compromete... es gente en paz. Y no que no mastique gacho o que no se meta en lo que no le importa. Si, uno se sigue enojando. Yo me sigo enojando, y sigo sintiendo envidia a veces, pero trabajo con ella y la vuelvo a gobernar. Ya no permito que me gobierne. Y me meto en lo que no me importa, pero me doy cuenta rápido y me salgo. Y me prendo emocionalmente de las actitudes de otros, pero ahora me doy cuenta y trabajo para desprenderme. A veces me prendo una hora, a veces un día, a veces una semana, a veces un mes, pero ya sé el método y me quito inmediatamente. Y dejo en paz a esa persona y dejo de chupar sangre. No te vuelves perfecto, pero aprendes a vivir, aprendes el método, sabes que hacer, dónde borrarle, dónde entintarle, destacarlo, quitar los defectos, cómo cubrir eso. No ocultar, eliminar, convencer, vencer, gobernar. Eso es fascinante. Y se vale vivir bien. Eso es Al-Anon, para vivir bien.



equivocadas, que vivas con base en principios espirituales. Y que aquellas acciones bellas de los seres humanos puedan hacerse al fin, pero a través siempre de principios espirituales. El Christe de Al-Anon, el Christe de Alcohólicos Anónimos es que un ser humano aprenda a ser él, que aprenda a no hacerse cargo de los demás, a dejarlos en paz, a respetar el modo de vida de los otros y hacerse cargo de sí; no a ver cómo los demás cueigan la jeta o qué cara hacen, sino cómo la cueigo yo y qué cara hago yo y cómo la voy a descolgar. No a ver cómo los demás triegan, sino cómo triego yo. No a ver cómo masticla el otro, sino cómo mastico yo. No cómo vive el otro, sino cómo vivo yo. No qué siente el otro, sino qué siento yo y qué voy a hacer con todo eso para mejorarlo, para estar en paz conmigo mismo. Eso es la idea.

¿Por qué si no es religioso, hablo de Dios?

Porque hablar de Dios no es ser religioso ni estar en una religión. La religión son los que religan, los que religan, los que se juntan para profesar un culto. Eso es una religión; un culto con liturgia, un culto con ciertas normas, reglas, ropajes, antecedentes, historia, etcétera. Todos los que se reúnen en sus creencias, desarrolladas por sus necesidades, por su latitud geográfica, por el poder humano, por lo que se quiera, al unirse se religan y eso quiere decir religión. Pero los seres humanos podemos no agruparnos en una religión específica y aún así tener fe en Dios, o sea en un todo universal, en un poder superior a nosotros mismos.

En Al-Anon se permite la expresión "Poder Superior" y la expresión "Dios", pero no entramos en discusiones sobre religión, ni objetamos la religión de nadie. De esta forma, cualquier persona cuya vida haya sido afectada por el alcoholismo de algún ser querido puede unirse a un Grupo de Al-Anon, sin detrimento a su fe o su creencia, y como no nos va a hablar de su te ni de su creencia, ni nosotros de la nuestra, sino lo más que hablamos será de Dios o Poder Superior, entonces esto hace que tengamos un respeto absoluto por todas las cosas. La religión no es Dios, la religión son los hombres juntos en un culto específico, creyendo en Dios. Podemos reunirnos o no reunirnos y no estamos en una religión y creemos en Dios. Me llamo poderosamente la atención que la gente dice "Es de otra religión", ¿Cuál otra? ¿Qué nada mas hay una o qué? Y generalmente son los católicos los que decimos. Y esto sólo sucede en el mundo occidental, porque las religiones orientales son mucho más profundas y antiguas algunas que la nuestra. Nosotros vivimos bajo un yugo religioso judeo-cristiano que nos impone una serie de ritos y de costumbres absurdas que cualquier ser humano pensante puede rechazar. Pero eso se refiere a la liturgia y al culto, que no a Dios.

En las reuniones hablamos de la ayuda que recibimos de ese Dios...

Uno de los principios del Programa, el 2o. y

3er. pasos, establecen que nosotros dependamos de un Poder Superior a nosotros. Esto poder incluso puede ser el grupo; si no hay una religión o hay mucha reticencia o resistencia a aceptar a Dios, puede ser el grupo, pero nunca un ser humano igual a ti. Puede ser el átomo, el orden universal, la noche y el día, algo que tú consideres superior; por eso hablamos de un Poder Superior, pero a este Poder Superior casi todo el mundo le da el nombre de Dios. Incluso una persona en un grupo puede no creer. En ese caso no sucede nada. Su recuperación se torna un poco más difícil, pero si él adquiere un Poder Superior a sí mismo, por ejemplo, un grupo de mentes o la literatura, ya la hizo.

¿Qué es la literatura?

Es una serie de publicaciones que Al-Anon tiene y que ha ido desarrollando en el transcurso de su historia, con la experiencia basada en los principios del Programa de Alcohólicos Anónimos. Es la experiencia de los familiares de los alcohólicos que han utilizado el Programa de Alcohólicos Anónimos. Toda esa experiencia buena y mala se ha ido conjuntando en una serie de piezas, publicaciones, folletos, panfletos, libros de pasta dura. Actualmente la tenemos en 28 idiomas distintos, incluido el sistema Braille, para invidentes, y los audiocassettes. Esta literatura o publicaciones, para ser más correcto, tiene toda un número en el catálogo del Congreso de la Unión Americana, y además tiene derechos de autor. Tiene el ISBN con un depósito legal y está protegida por derechos de autor a nivel internacional. No puede ser reproducida sin permiso escrito del editor, que es la Oficina de Servicio Mundial de Al-Anon. La Conferencia de Servicio Mundial de Al-Anon cuida que todas estas publicaciones al ser traducidas a otros idiomas contengan el mismo mensaje que su original en inglés, para evitar distorsiones y tergiversaciones. Entonces, todos los Grupos de Hijos Adultos de Alcohólicos de Al-Anon o de Alateen, que somos un todo, usamos los mismos principios. Los noruegos usan el mismo libro y el mismo folleto que los españoles, los mexicanos, los franceses y los chinos, al mismo tiempo; no hay literatura con ideas chinas, ni nunca vas a leer, por ejemplo, en nuestra literatura en español; "¿Qué onda, hijo!", sino, por ejemplo, si se traduce al español, es un español universal que puedan leer

Al-Anon Para Hijos Adultos de Alcohólicos en México, pág. 51
los 21 países de habla hispana en el mundo, y que no tenga americanismos, argentinismos, mexicanismos, sino un español correcto. Se cuida mucho desde el tipo de imprenta, el color de papel, la calidad, hasta el contenido. Y para esto hay comités especiales, incluso escritores profesionales, miembros de nuestra hermandad que cuidan la sintaxis, la ortografía y la expresión de toda nuestra literatura en forma constante. La literatura de Al-Anon está escrita en términos humanos con experiencias reales, no tiene tecnicismos o un idioma impenetrable. No se usan palabras de uso no frecuente en español, nunca encontraremos "el atril" o "era un anacoreta", sino "era un ermitaño", que es más accesible a todo nivel, a cualquier persona.

¿Qué pasa con los que no leen?

No crecen. El Programa de Al-Anon, su esencia y su filosofía está en millones de palabras impresas. Todas las ideas están ahí. Los seres humanos tenemos siempre a dar interpretaciones propias de acuerdo a nuestra conducta, educación y a nuestras experiencias previas, que no concuerdan definitivamente con lo escrito. La sabiduría real del Programa de Al-Anon está escrita, para que no se pierda. Es como la Biblia, tiene sabiduría extraordinaria, pero cada quien le da una interpretación distinta. Por supuesto, la tergiversa o la usa a su conveniencia. Para evitar eso, los Grupos de Al-Anon basan todo su estudio en la Literatura y los individuos compartimos nuestra experiencia con el Programa y la Literatura unos con otros. De hecho, el que un individuo hable de Al-Anon no lo acredita como vocero de la hermandad, sino sólo está hablando a título personal, como un miembro del Programa que ha encontrado todo lo que ha encontrado, nada más.

Nadie, absolutamente nadie es vocero...

Existen unas oficinas, pero ellas son para unificar y servir a los grupos de Al-Anon en un país, pero no son los voceros oficiales de Al-Anon, sino que establecen ciertas guías y todo el trabajo de servicio de Al-Anon para que el Programa alcance a aquellos que lo necesitan en todos lados: en prisiones, en hospitales. Hacemos una cosa que se llama información pública, y todas las guías para hacerlo de manera correcta y no distorsionar el Programa emanan de esa oficina que es ejecutora de la voluntad de los grupos, la cual se manifiesta a través de una Conferencia de Servicio Nacional anual. Esa Conferencia agrupa a los delegados de todos los estados de la República, que son la voz y los ojos de todos los grupos del país. Ellos

trabajan durante una semana para establecer guías, crear nueva literatura, servir mejor a la hermandad de Al-Anon y a los grupos para que los familiares de los alcohólicos sean alcanzados mejor y más rápido; y para los que ya asisten se acercuen más aún a la filosofía del Programa. Entonces no hablan por Al-Anon, sino que lo representan nada más. Incluso legalmente porque esa Oficina es una Asociación Civil no lucrativa ante el gobierno de nuestro país. Tiene que estar registrada para poder funcionar.

Es no lucrativa porque no es para hacer negocio.

No es una sociedad mercantil. Es una asociación que tiene un fin no lucrativo: prestar ayuda a los familiares de alcohólicos. Si por ejemplo la venta de nuestras publicaciones genera una ganancia, según el acta constitutiva legal de los Grupos de Familia Al-Anon, o sea el permiso que la Secretaría de Gobernación nos dio para funcionar como una Sociedad Civil, porque tenemos un Acta Constitutiva con estatutos y artículos. Según esta acta, si la venta de literatura a los miembros de la hermandad genera alguna ganancia, es para invertirla en más servicios para Al-Anon y en más publicaciones. Todo lo que ingresa vuelve a salir en beneficio de los grupos, entonces no es para que nadie se haga rico, ni para comprar edificios o locales para los grupos, no se está lucrando con él. Y eso es muy interesante, porque todo ese dinero emana de los propios miembros de Al-Anon. Los Grupos de Familia Al-Anon, en donde están los Grupos de Hijos Adultos y Alateen, no recibimos contribuciones externas, nadie nos da dinero, sino que al final en cada reunión de grupo se pasa una canasta, una pequeña cesta y ahí cada quien pone dinero. De ese dinero se paga la renta de nuestros locales, la compra de nuestras publicaciones, el teléfono si lo hubiera, a veces un refrigerio. La aportación es de acuerdo a la voluntad y a la economía de cada miembro. Por ejemplo, un grupo en las Lomas de Chapultepec a donde acuden señoras que las llevan sus choferes, al final de la reunión a lo mejor juntan 500 pesos. Si por ejemplo, te vas al cerro en un grupo de por allá, donde apenas si pueden tener para el camión, las gentes ponen 30 centavos, un peso y a lo mejor se juntan 6 pesos o 7. Depende mucho de la economía de los miembros. Pero la voluntad siempre es la misma, porque son tan valiosos los 10 pesos de un grupo pobre, como los 500 de un grupo rico.

¿Y el rico ayuda al pobre?

No, no se trata de subvencionar los gastos

de los que no tienen por los que sí tienen, sino de mantener a Al-Anon. Por ejemplo, cada grupo, de lo que reúne para sus gastos de existencia y separa una pequeña parte para los servicios de Al-Anon. Un grupo pobre a lo mejor separa 20 pesos y un grupo rico, a lo mejor, 200. Y son tan valiosos los 200 del rico como los 20 del pobre. Al juntar 20, 200, 30, 100, 500, 700, 1000 y 5, se pagan los servicios generales. Un grupo paupérrimo manda 5, uno medianón manda 100, uno rico manda 1000, pero tienen el mismo valor. Y eso no sirve para pagar los gastos del grupo pobre, porque el grupo pobre no tiene los gastos que el grupo rico. A veces están en una iglesia, se las presta el padre, nomás tienen que pintarla y son contribuciones mínimas. Se sientan en bancas de madera, o en ladrillos; mientras que en el grupo rico hay alfombra y butacas, y cuesta más.

¿Puede un grupo estar en una iglesia?

Siempre y cuando deslinde totalmente su existencia de la iglesia. Habrá que explicar, según una de nuestras tradiciones, que nosotros no apoyamos ni combatimos ninguna causa ajena a Al-Anon, entre ellas la iglesia. Como también puede un grupo de Al-Anon compartir un local con Alcohólicos Anónimos y eso no quiere decir que los familiares de alcohólicos seamos miembros de Alcohólicos Anónimos, sino que compartimos el local. Hay grupos, por ejemplo, en Centros Sociales. Un local de un Centro Social se usa, por ejemplo, en la mañana para cantar himnos; a media día para clases de cocina; en la tarde para Neuroticos Anónimos; un poco más tarde para Al-Anon y en la noche para Alcohólicos Anónimos. El local no tiene nada que ver, sino el motivo de la reunión.

Los principios

Los principios del Programa de Al-Anon son 12 Pasos, que son 12 ideas escritas para que cada individuo gerente de Al-Anon al estudiarlos y usarlos, es decir, aplicarlos a su diario vivir, entre en el proceso de recuperación y cambie su estructura mental y su estructura emocional enfermas, por una estructura sana. Luego, hay 12 Tradiciones, que son el resultado de los primeros años de vida de Alcohólicos Anónimos. Son todas las experiencias buenas y malas

de los Alcohólicos Anónimos, que dan como resultado la necesidad de una serie de principios a los que les ponen "tradicionalitas" o "tradiciones", porque impiden que los Grupos de Alcohólicos Anónimos se destruyan a sí mismos, o que sus miembros los destruyan, o la sociedad en la que están. Para evitar eso, se hacen estos principios que no son reglas, sino orientaciones para que cada grupo pueda funcionar. Cuando Al-Anon nace en 1951, adopta los 12 Pasos de Alcohólicos Anónimos y los adapta para los familiares de los alcohólicos. Las Tradiciones nacen en 1946 para AA, entonces Al-Anon las adopta y las adapta en 1957, y vienen a constituir un legado de Unidad. Las Tradiciones, al vivirlas igual en todos los grupos del planeta, porque estamos en 105 países, todos con los mismos propósitos, los mismos procedimientos, entonces estamos unidos en objetivos. Así toda esa forma de unidad está implícita en las 12 Tradiciones que son una serie de ideas, de principios que los grupos al seguirlos logran varias cosas. La primera de ellas es el bienestar de todos sus miembros y la eliminación de conflictos, porque imagínate que un grupo de gentes enfermas, melíches, altaneras, soberbias, depresivas, angustiadas, suicidas, mentirosas, dependientes, chantajistas, manipuladoras, se reúnen, y eso somos las gentes que estamos en Al-Anon, sin principios, pues nos agarraríamos del chongo y terminaríamos al traste con el Programa o con el grupo. Los principios y las tradiciones permiten que esta gente unida, enferma, tenga el mínimo de problemas y de fricciones gracias a su observancia. Los pasos son para el individuo, las Tradiciones son para los Grupos, para la vida de los grupos. Ambos cuerpos de principios los practicamos los individuos, individual y colectivamente. Y luego tenemos 12 Conceptos de Servicio, que también son el resultado bueno y malo de la experiencia en servicio de los Alcohólicos Anónimos. En 1970 se presenta un documento ante la Conferencia de Servicio Mundial de Al-Anon de adaptación de los 12 Conceptos de Servicio de los Alcohólicos Anónimos para el uso exclusivo de Al-Anon, con el permiso de los AA, y así nacen los 12 Conceptos, que se constituyen en el tercer legado que AA nos da, y este legado o 12 principios sirven para que la estructura de los servicios mundiales de Al-Anon tenga una coherencia, un método y no se esté siempre haciendo ensayo-error, sino que ya está establecido que a+b=c, que esto encaja aquí, que aquello se pone allá, en la estructura de los servicios. De esta forma, estos 36 principios completan un triángulo con un círculo. Los Pasos para el individuo, cada persona en Al-Anon encuentra su propia recuperación personal a través de los 12 Pasos. Para lograrlo tiene que asistir a un grupo y para que el grupo exista necesita vivir de acuerdo a las Tradiciones. Si el grupo observa las Tradiciones ese individuo se recupera, y para que el grupo exista y sea provisto de

publicaciones, de permisos legales para actuar, para reunirse, etcétera, necesita los Servicios de Al-Anon. Entonces, la estructura de los Servicios tiene una historia de principios llamados 12 Conceptos que le permiten moverse y servir a los grupos. Si no cada grupo sería una entidad aislada que no sabría hacia dónde conducir sus pasos. A lo mejor no sabría qué hacer legalmente para existir y para evitar eso, la estructura mundial de los servicios de Al-Anon previene todas esas cosas en la estructura de los servicios y los 12 Conceptos. No es algo a lo que estamos jugando o algo endeble, sino es una estructura de Servicio sólida que brinda unidad mundial a Al-Anon y cada grupo tiene principios establecidos que no son reglas ni leyes, sino guías para su funcionamiento. Y cada individuo tiene un programa que si quiere lo vive y si no también. El ser parte de uno de esos grupos con su estructura que no es endeble me proporciona seguridad es saber que caí bien parado como me da emoción y orgullo: satisfacción de pertenecer a algo bien pensado y bien hecho. Aunque a veces los propios miembros no lo conocen, ni sabemos cómo está, pero yo sí. Al-Anon en sí, a mí, es lo mejor que me ha pasado en la vida. Yo creo que he sido un ser afortunado, porque a pesar de haber vivido en la oscuridad y en los caos, Al-Anon ha sido como el faro que ha iluminado mi vida. Su oye como poético y cursi, pero es cierto. Lo más serio que me ha pasado es Al-Anon, porque me ha enseñado a no ser tan serio y a no tomarme tan en serio. Lo más trascendente que ha habido en mi vida se llama Al-Anon, porque he trascendido mis defectos de carácter, a mi vida enferma anterior, y porque puedo vivir plenamente el día de hoy. Y no solo eso, no sólo yo he trascendido todas esas cosas que me perjudicaban y he aprendido a volar, sino que mi propio ejemplo, y mi propia conducta y mi propia transformación, ha trascendido las paredes de mi casa, de mi trabajo, de mi ciudad, de mi país, mi experiencia con Al-Anon ha trascendido al mundo.

MI EXPERIENCIA EN AL-ANON

Es bien impresionante que un ser humano tan enfermo como yo, tan devaluado como yo, tan pequeño como yo, a través de la vivencia del Programa de Al-Anon y la recurrencia a los Grupos de Al-Anon ahora pueda, al cambiar su mundo interior, ayudarlo a miles de gentes a cambiar su propio mundo. Eso me impresiona muchísimo. En algún tiempo, por mi devaluación, esto que le platicó me sirvió para sentirme muy importante, pero llegó un momento en que yo soy para mí importante. Aprendí que no necesito ser importante a los ojos de nadie, sino a los míos propios, y porque soy importante para el Dios de mi entendimiento. Entonces, ya no me importa ser importante, y cuando me dejó de importar empecé a ser. Y la trascendencia de lo que hago o lo que hablo acerca del Programa, de lo que conozco y lo que he vivido, ha ayudado

El anonimato.

El anonimato tiene tres sentidos distintos en nuestro programa. En dor de nuestras Tradiciones, la 11 y la 12, se habla de anonimato. La Tradición 11 es para aquellos individuos dentro del Programa de Al-Anon que salen fuera de Al-Anon a pasar el mensaje a través de los medios masivos de comunicación. Los al-anon aprovechamos la difusión de esos medios masivos para que más gente se entere de nuestra existencia. Hay guías específicas y se preparan las charlas. Hay simulacros y hay comités especiales de información al público que ayudan a un Al-Anon a hacer esto. Se consiguen entrevistas a través de radio, prensa y televisión. Todos los medios tienen tiempos oficiales que no son cobrables y que pueden prestar un servicio a la comunidad y Al-Anon es un recurso para la comunidad además, los medios de difusión siempre están dispuestos a escucharnos, a tener entrevistas con los al-anones. Si uno hace un poquito de esfuerzo, lo consigue. Una persona que hace esto lo realiza en forma anónima en relación a su identidad y el anonimato en la Tradición 11 adquiere un sentido de protección a la individualidad de la persona que emite el mensaje, porque como hasta el momento el alcoholismo sigue siendo un problema de vergüenza y no de salud, como realmente es, la persona de Al-Anon que pasa este mensaje puede tener problemas en su vida personal y privada si se exhibe, por un lado, por otro, habemos quienes tenemos tal necesidad de sentirnos importantes por nuestra historia, que podríamos usar esto como un medio de publicidad propia, o para convertirnos en superstars. "Yo estoy en Al-Anon!" Sonríer a las cámaras de una televisora debe ser fascinante, a la mejor de ahí me voy al estratón y Al-Anon no necesita superstars. Aquí lo importante es el mensaje, no el mensajero, y el mensajero al pasar su mensaje debe usar sólo su nombre propio, sin apellidos y no puede dar datos propios personales que identifiquen su acción en el mundo. De esta forma mantiene su identidad en el anonimato, protege a su familia y se protege el mismo, su trabajo, su escuela, su sociedad. Y al mismo tiempo protege a las personas con alcoholismo, que escuchan el mensaje, que escuchan el mensaje, para que si ellos se unen a nosotros nadie sabrá que lo han hecho, entonces es una garantía también para que la gente que está avergonzada del alcoholismo en su casa pueda unirse a un grupo de Al-Anon, sin deterioro, sin exhibición.

Eso es en un sentido. Esto sólo lo hacemos las personas que estamos involucradas en Información Pública, y que hacemos este tipo de servicio para Al-Anon manteniendo nuestra identidad en el anonimato. Si es en televisión, saldremos diminutos o de espaldas; si es en radio no diremos dónde trabajamos, ni dónde vivimos, ni nuestros apellidos, y si es en periódico no aparecerá nuestra fotografía ni nuestro nombre. Siempre damos nombres a la gente que puede comunicarse para obtener domicilio, pero no nombres personales. Esto nace que la gente se contacte, pero la persona que lo hace mantenga su anonimato. En el otro sentido, en nuestra Tradición 12 hay dos clases de anonimato. Uno es muy sencillo: lo que nosotros escuchamos en una reunión de Al-Anon, que pueden ser relatos de la vida de nuestros miembros, difíciles o delicados y a quien tenemos en una reunión de Al-Anon todos los miembros estamos obligados a mantener esas dos cosas en el anonimato. Es decir, quien viene a las reuniones y que se dice en las reuniones. Si uno quiere platicar de una reunión de Al-Anon, uno platicará de lo que aprendió o de lo que uno dijo, pero nunca de quien estuvo y quien dijo que. A través de esta Tradición nos garantizamos todos que lo que se dice en una reunión, ahí se queda, nace. Puede contarla afuera. De esta forma, los Al-anon tenemos una libertad ilimitada para expresarnos dentro de nuestras reuniones de grupo con nuestros más profundos sentimientos y pensamientos, en la seguridad de que jamás serán repetidos por nadie; esto es una garantía y una libertad, porque el anonimato en vez de ser secreto, es de libertad. Y no somos secretos porque pasamos nuestro mensaje y nos anunciamos, pero no decimos quien está aquí para protecciones personales.

La otra y la más bella forma de anonimato es el anonimato como base espiritual de Tradiciones. En este sentido, un individuo en Al-Anon aprende a anteponer los principios del Programa a las personas y a su persona. Es decir, aprende a vivir a través de principios espirituales y no de personas enfermas, de defectos de carácter, de barrichos personales, sino a través de usar y dejar vivir, sólo por hoy, haz primero las cosas más importantes, entrega tu vida y tu voluntad a Dios, perdona, respeta, comprende, tolera. Principios, principios, principios. Esto hace que un ser humano se anonimice ante sí mismo y aprenda a vivir a través de principios espirituales. Eso es lo más profundo que hay en el Programa de Al-Anon. Lo digo más fuerte, sin exagerar, pero es profundísimo. Cuando uno aprende a vivir a través de principios, por ejemplo, la Regla de Oro", o por ejemplo "Amo a tu prójimo como a ti mismo", ¿y tu te amas?, y respetas tu cuerpo, y tus pies, y te llevas a la cama y te duermes, y si te duele tantito la nuca corres al dentista, y tienes tus miedos y cubres tus necesidades físicas, intelectuales y espirituales, y te amas? entonces estas capacitado para amar a otros. Pero si estás esperando que los demás te amen, se me hace como que los seres humanos nos hemos convertido como en mendicantes de todo y que siempre andamos "Ay, una limosnita de amor, por el amor de Dios". Y nos le alguien bonito y "ay, ay, una limosnita". Ya nos dieron una limosna y nos conformamos con limosnas, porque no sabemos que todo eso está dentro de nosotros mismos y que lo podemos desarrollar no para pedirlo, sino para darlo. Y eso es lo más padre de Al-Anon: "Como lo grasas?" Negándole a continuar neurótico y a estar al pendiente de otros y avanzar en ti mismo, a seguir siendo ignorante y volviendo culto del Programa o de otras cosas, o sea, negando tu personalidad enferma y anteponiendo los principios de Al-Anon a tu persona.

Salvador.



El alcohol y cuál es mi relación con él.

¡Ah, excelente! El alcohol es un medio a través del cual los seres humanos han logrado departir sus horas de solaz, o como remedio es muy bueno, por ejemplo para la presión baja. O como un digestivo para la comida. O sea, el alcohol no es malo, lo malo es la enfermedad del alcoholismo. Los excesos es lo malo. Beber alcohol no crea alcohólicos, eso sería tanto como decir que las poblaciones de España y Francia todas, son alcohólicas, porque allá, por ejemplo a un niño le dan vino diluido en agua y es más barata una botella de vino que una coca-cola. No es ingerir alcohol lo que provoca alcohólicos. Un alcohólico es un ser humano con conflictos graves a nivel mental y emocional, un ser humano que no creció, que se quedó inmaduro y que para poder existir tiene que beber, "tiene que..." Para poder aventarse a sacar a una muchacha a bailar, con una copa adentro descubre que puede, sin una copa no puede. Para conseguir un trabajo descubre que si se avienta un tajo de alcohol le da valor y lo hace, y si no lo tiene, no lo hace. No es el alcohol, sino su incapacidad de manejar su vida, su inmadurez emocional. Por eso, las personas que no tenemos el problema del alcoholismo podemos beber alcohol de manera moderada, si se te pasan las cucharadas pues te emborrachas y tienes efectos físicos secundarios terribles. Mi relación con el alcohol es que es riquísimo. A mí no me gusta decir que me raspa y que me arde. Por ejemplo, yo no tomaré tequila nunca o mezcal o cosas así, no me gusta. No soy un buen bebedor. Pero me gusta una botella de vino en una comida y me tomo una o dos copas, bien rico. En una fiesta como una cuba, dos o tres. Nunca más de tres. Esa es mi relación, como de mucho respetillo. Cuando yo vine a Al-Anon era de miedo, yo no quería ni beberlo, ni tenerlo en mi casa. Sentía como que era una vibora de cascabel que había dañado tanto a mi familia, ¡cómo yo!... pero un día entendí. Yo tengo bronquitis crónica y no puedo tomar hielos, ni paletas heladas y esto no significa que mi familia no pueda tomar paletas heladas, nieve y hielos. Lo mismo sucede. Mi papá es el alcohólico, no yo. El no puede beber alcohol, pero yo sí, porque a mí no se me desata ninguna compulsión, ni tengo ninguna obsesión, ni me lo bebo para trabajar, ni para sacar a bailar a nadie, ni para resolver mi vida, sino como un digestivo.

Salvador.

Acerca de la Literatura para Hijos Adultos...

Desafortunadamente en México existe muy poca. De hecho, en los Grupos de Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos utilizamos la literatura de Al-Anon, que viéndolo bien, es extraordinaria y está dirigida a cualquier familiar de cualquier alcohólico, aunque es mucho más específica para cónyuges de alcohólicos. Sin embargo, al quitar la palabra cónyuges y adaptarla a los hijos rifa igual. Da el mismo resultado. Hay ciertos títulos específicos, por ejemplo "Relatos de Al-Anon de Hijos Adultos de Alcohólicos" y "Al-Anon también es para Hijos Adultos de Alcohólicos". Aparte de eso acaba de salir un libro en inglés, editado por la Oficina Mundial de Al-Anon, que se llama "De la supervivencia a la recuperación" y es exclusivo sobre relatos de Hijos Adultos de Alcohólicos, su vida, su recuperación personal con el Programa de Al-Anon, su problemática. Sin embargo, en los Estados Unidos hay acciones y asociaciones que han publicado una serie de títulos a través de estudios analíticos profundos, ensayos con cuestiones de tipo profesional, médicos, psiquiatras, sociólogos, psicólogos que se han metido profundamente a estudiar la problemática de los hijos adultos de alcohólicos, porque se ha descubierto que los hijos adultos de alcohólicos creamos generaciones enfermas y dañamos a una tercera generación, se vienen presionando a los hijos de los hijos adultos. Hay ciertos títulos, por ejemplo hay un libro que se llama "Recuperación para hijos adultos de alcohólicos". Otro de la doctora Claudia Black que se llama, en inglés, "Esto no puede estar pasando a mí" que se ha traducido al español como "No hablar, no confiar, no sentir". Este es el único libro en español confiable, aparte de lo de Al-Anon, es fuera de Al-Anon. Por ejemplo hay otro que se llama "El síndrome de los hijos adultos de alcohólicos", otro "El síndrome del autosabotaje en los hijos adultos de alcohólicos". Otro se llama "Hijos Adultos de Alcohólicos", no en español. Yo tengo un libro que se llama "Afirmaciones diarias -Daily affirmations- para hijos adultos de alcohólicos" que escribió una señora Lerner. Ella funda una asociación en Estados Unidos que se llama Children Are People, Inc. - Los Hijos son Gente. Ella forma esto para ayudar a los hijos adultos de alcohólicos. No solo Al-Anon ha captado en los Estados Unidos, a los hijos adultos, sino que han surgido varias asociaciones por la inmensa necesidad que tenemos los hijos de los alcohólicos de recibir ayuda. Paradójicamente en las familias de los alcohólicos, los que menos reciben ayuda, porque no quieren, somos los hijos. ¿Por qué no quieren? Porque nosotros nos consideramos sobrevivientes de una familia en caos y al convertirse en adultos nos burlamos de nuestros padres y decidimos no repetir las conductas que nos dieron, no vivir lo que ellos vivieron; decidimos salvarnos de ellos. Y como es el inicio de nuestra vida propia, nuestra carrera, nuestro noviazgo, nuestro matrimonio, nuestra casa, nuestra adultez real, estamos tan ocupados con esta transformación y esta transición tan importante que pensamos que ya la hicimos, ya no tenemos problemas, que ya nos salvamos finalmente, que sobrevivimos y ya estamos sanos. En cuanto nos ubicamos en nuestra nueva familia, nuestra nueva casa, nuestra profesión, nuestro nuevo trabajo, nos volvemos económicamente autosuficientes o independientes de nuestros padres, y ya estamos en ese rol, entonces aparecen en nosotros las conductas de toda nuestra vida, las aprendidas y nos convertimos en seres de conducta inadecuada permanentemente, a menos que recibamos ayuda y sin saber por qué, la migraña, la gripa, el gritar a nuestros hijos, el destruir, el tener conflictos graves con nuestra pareja, el repetir las conductas de nuestra madre o de nuestro padre cuando era lo que más odiábamos en la vida, se vuelve nuestro diario vivir. ¿Por qué? Porque nada más nos distrajimos un poco de nuestro yo real. El hijo de un alcohólico no sabe esto, hace falta información. Algo en su vida tendría que pasar. Los hijos de los alcohólicos actuamos bajo presión y tenemos que tocar fondo igual que un alcohólico. Tocar fondo es llegar al límite de nuestra tolerancia física, emocional o mental en cuanto a los problemas que confrontamos como seres humanos enfermos. Cuando reventamos, cuando decimos ¡Yá!, estamos listos para decir que necesitamos ayuda. El fondo puede subir, puede ser menos profundo con la información y el conocimiento.

Salvador.



no sólo a algunas gentes, sino a familias completas. Lo sé porque me lo dicen. Mira, yo empecé a platicar en mi grupo cómo me estaba yendo con el Programa y la gente se impactaba. Y hubo gente que se me acercó y me dijo "ayúdame, enseñáme". Y yo le empecé a decir cómo y la gente obediente empezó a hacerlo y empezó a transformar su vida también. Eso me dio más fuerzas a mí, y yo seguí y seguí, y sigo, porque no me va a alcanzar la vida para lograrlo. Un día me oyó otro de otro grupo y me invitaron al otro grupo a que les dijera cómo, y un día me invitaron a un grupo de grupos, y un día me invitaron a un estado del país a que yo les dijera a todos los grupos cómo me estaba yendo, y otro día me invitaron a todo el país. Y ahora, por ejemplo, cada fin de semana yo viajo por todo el país y por otros países hablando de mi experiencia en Al-Anon y de los principios del Programa de Al-Anon. No es gratis. Yo entiendo que lo que está pasando conmigo es un fenómeno y que se está dando y que es bueno, porque a diferencia de la mayoría de mis compañeros que no salen, que no viajan, que no se comprometen consigo mismos, con la hermandad y con las gentes, yo he logrado establecer compromisos propios, conmigo primero, con Dios, con el Programa, con la hermandad. Yo empecé a trabajar por la hermandad desde muy, muy joven en el Programa y durante muchísimos años. O, yo he trabajado por la hermandad, a todos los niveles, desde nivel grupo hasta nivel internacional. Yo ayudé, por ejemplo, a establecer estructura de Al-Anon, en algunos países, por ejemplo, poder dar, a través de su delegada internacional toda la estructura de nuestros servicios al Japón. O haber estado en Venezuela para ayudar a la estructura de sus servicios, o en Costa Rica. Yo he trabajado para Al-Anon mundial y esto ha incidido. Me pongo a ver que un tipo como yo, cuando llegué aquí, tan miedoso, tan rencoroso, tan lleno de resentimientos, tan pinche en todos los aspectos, sudado de manos, apestado de pies. Y ahora voy, vengo, subo, bajo. Y no es por mi linda cara. Si la gente me llama es porque encuentra que tengo algo valioso que dar. No es gratuito y no es porque me lo aprendí de memoria, sino porque lo he vivido y esto es auténtico. Cuando las cosas son auténticas se nota, se percibe cuando un ser las transmite. Y por supuesto me he creado algunos problemas entré la membragía. Hay gente muy envidiosa. El otro día me dijo un muchacho hijo adulto, "siempre pan con lo mismo". Yo digo, es que el Programa se repite y se repite siempre, no es nuevo. "Sí, pero tú por qué siempre", "¿Y por qué no tú?", le dije, "¿Sabes por qué sí yo y no tú? Porque tú no haces lo que yo hago, porque no te comprometes y siempre te estás quejando, porque siempre estás oponiéndote, en vez de hacer algo por lo que estás. Oponerse no es hacer nada, y yo en vez de oponerme, me pongo a chambear". Sí es impresionante para mí descubrir que por ejemplo un cartel

¿Qué no te gusta de los Grupos Al-Anon y en especial de los Grupos de Hijos Adultos?

No me gusta de los Grupos Al-Anon que la gente no se adhiera a los principios. Hay muchos grupos de Al-Anon que establecen sus propias normas de conducta, fuera de los principios, porque así les funciona mejor, dicen ellos. Pero lo único que hacen es establecer jerarquías y en los principios de Al-Anon no existen las jerarquías. Incluso en los grupos los servidores son eventuales, se van cambiando periódicamente para evitar las directrices y las jerarquías. No me gusta tampoco que utilicen el grupo como un medio de desahogo. Los grupos de Al-Anon son un lugar a donde ir a aprender una nueva forma de vida y a compartir una nueva forma de vida. No donde ir a vomitar nuestra vieja forma de vida. Los seres humanos en Al-Anon tenemos necesidad de contar nuestra historia, pero lo hacemos en forma individual, privada, con nuestro padrino, con nuestra madrina. Es tan poquito el tiempo de una reunión, que desperdiciarlo hablando mal de otros no conduce a nada. Esas son las dos cosas que básicamente no me gustan hablando de Al-Anon en general. De los Hijos Adultos es su falta de compromiso, su falta de conocimiento del Programa y usar el grupo como una entidad social. Algunas veces los hijos adultos usan el grupo como una entidad social y como un trampolín eventual, a lo mejor para conseguir pareja, para tener amigos, para sentirse a gusto. Pero pocos establecen el compromiso de crecer. Y eso no tiene nada que ver con el Programa, sino que somos los propios individuos y nuestras carencias los que ocasionamos este tipo de cosas. O sea que si yo tuviera que dar un mensaje no fuera de Al-Anon, sino dentro de Al-Anon, le diría a la gente: Comprométanse y usen bien el grupo de acuerdo a los principios, porque el grupo sirve, ¡vaya que sirve!

Salvador





para explicar la Séptima Tradición, que nace la Idea en mi mente, que lo propongo a una conferencia y que lo aprueban, y luego la gente que lo tiene que hacer no lo hace por negligencia, o porque no sabe de qué se trata y finalmente lo hago yo, y ese cartel está traducido a varios idiomas, porque yo lo llevé a Nueva York a la Oficina Mundial, y resulta tan bueno para explicar la 7a. Tradición que lo traducen hasta al francés. Y es algo que yo hice. Yo, el que se suicidaba y mataba a su papá, el que sufría, ahora puedo crear. Y por eso digo que sé que trascendo en el mundo, que en los grupos de Al-Anon en Francia o en Bélgica está un cartel que nació en mi mente, eso se llama trascender. O que alguien de Al-Anon vaya a España y descubra que hay cassettes en donde yo hablo acerca de la Tradiciones, explicándolas a los grupos para que mejoren su existencia, eso es trascender. O que me hablaban antenoches de Guatemala para confirmar mi fecha de visita y decirme "todos estamos alborotados porque vas a regresar. Dios te bendiga y permita que no te canses de hablar de Al-Anon, por favor, Salvador, ¿sí vas a venir?". "Sí, sí voy a ir". Y luego en Costa Rica me invitaron este año a ir, y que estoy trabajando este año con los grupos hispanos en Estados Unidos porque también voy a ir a Dallas.

Se dio un fenómeno conmigo, porque empecé a trabajar el Programa, me empecé a resultar y lo empecé a decir. Ese es el método. En Al-Anon el método es compartir nuestra experiencia con el Programa. Y yo lo entendí y lo empecé a hacer. Al empearlo a hacer sucedió todo esto que te digo. Si no sucede con los demás es porque no lo empujan a hacer o porque sí lo hacen no lo platican. Yo lo comparto. Lo que necesitamos los alanos es compartimiento y son tan pocas las gentes que se comprometen a hacerlo, que viajan, que van de un grupo a otro, que vencen el miedo a hablar en público, que aceptan el reto de hablar de un tema que no han vivido y en el tiempo que les den para exponerlo, lo viven y lo analizan y crecen. Son tan pocos y dentro de esos pocos estoy yo. Y no lo hago para que lo sepan, sino para que lo hagan, y mucha gente no lo sabe. Por ejemplo, dicen que nadie es profeta en su tierra, uno de los lugares donde ni siquiera tienen idea de lo que yo hago es en el Distrito Federal. Ni yo lo voy preguntando. Muchos sí, pero hay tantas habladurías, que ahí queda. Por ejemplo, yo llego a Phoenix, Arizona y hay globos y serpentinás y flores para mí y la gente viaja desde lejanos lugares en los Estados Unidos para escucharme. Y me impresiona la cantidad de cassettes que hay con mi voz en todo

el mundo. Yo digo, Dios ¿qué pasó? Yo mismo a veces no lo creo. Y es que es un fenómeno. No es el sistema, sino la necesidad nuestra que nos ha llevado a captar a la gente que lo ha logrado, para que nos diga como. Yo mismo, cuando captó a la gente que lo está logrando y que lo ha logrado, al ser un individuo totalmente distinto a mí me lo bebó ¿no? Que nos diga cómo. A mí me fascina escuchar a los compañeros, sus experiencias. Cada vez que yo escucho lloro, porque me realíza, me redescubre, me hace descubrir cosas nuevas, me hace apreciar puntos de vista distintos, cosas más profundas, más poéticas, más humanas, que las interpretaciones, los descubrimientos o las vivencias mías. Esto me enriquece a mí. Tengo pocas oportunidades de escuchar, pero cuando lo hago, mmmm, me emociona mucho.

¿Qué es una Junta?

Es el evento más importante del Grupo. Una reunión de Al-Anon o una Junta de Al-Anon es cuando todos los miembros de un grupo nos reunimos durante una hora y media para estudiar el Programa y para compartir nuestras experiencias con su vivencia. Es hora y media porque es más o menos el tiempo que el cerebro resiste para captar cosas. Más tiempo empieza a divagar, a distraerse, a cansarse. Además permite que nuestras actividades del día se lleven a cabo también. Durante una hora y media nos reunimos dos, tres veces por semana, según el grupo. Esa es la Junta, la reunión del grupo. Las reuniones tienen un día específico y un horario específico, de tal forma que podamos aparecer en un directorio nacional y mundial y que cualquier gente que lea ese directorio pueda llegar a nuestro grupo el día y a la hora señalado, no varían. Si por alguna circunstancia de la vida del grupo hay que cambiarla, se da aviso a la Oficina de Servicios Generales y se cambia y ellos avisan a Servicios Mundiales del cambio. Las cosas que se necesitan en una Junta son:

Una persona que coordine la Reunión, como un moderador, publicaciones y gente. Dos o más yo es un grupo. Normalmente, la mesa de servidores planea con anticipación los temas de cada reunión y se invita a diferentes miembros del grupo a coordinar cada una de las reuniones. El coordinador lo que hace es moderar la intervención de todos, si no sería un

caos. Entonces, hay una persona que abre la reunión, lee ciertas lecturas que nos recuerdan qué estamos haciendo ahí, invita a alguien a dar la bienvenida si hay alguna persona que se acerca por vez primera, y después da una introducción al tema. Se lee en las publicaciones de Al-Anon ese tema, las personas que ya lo vivieron platican sus experiencias, las personas que no lo han vivido explican, preguntan o dan sus puntos de vista de lo que están aprendiendo. Entonces se convierte en una terapia grupal de compartimiento. Al final de la Reunión, se pasa la canasta para poner los quintos y se cierra la Reunión. Cada persona obtuvo ideas o vivencias de otros, eso lo procesa, lo analiza, se lo lleva a su vida personal y lo va aplicando ahora a su manera.

¿Lo has aplicado?

Sí. Así es como aprendí, a través de los demás. Sin embargo, la aplicación no surgió sólo del compartimiento de un grupo. Los compartimientos de grupos a veces son pobres o repetitivos. O una persona se apoya en ideas de otra porque no tiene ideas propias y repite a su manera lo que la otra dijo. O muchos no hablan, por miedo, por temor, por todas las broncas que traemos los familiares de los alcohólicos. El aprendizaje real es a través de la lectura de los conceptos. Esto salpicado con las experiencias personales, sólo salpicado, es la esencia del Programa, la esencia del aprendizaje del Programa. Yo he aprendido más con mi madrina, al sentarme con una persona con quien yo me siento cómodo. En Al-Anon cada quien puede elegir a alguien que lo apadrine para caminar juntos por el Programa. Con mi madrina yo leí muchas más horas que en el grupo y los dos solitos era mucho mejor. Y aprendimos juntos muchísimas cosas. Por eso decía que quien no lee no se recupera, porque una persona que se mete en el Programa y lo lee y lo analiza y tiene dudas y las anota y luego va y las comparte con su grupo, pregunta y otras le ayudan, entra en un mundo maravilloso a desarraigar el secreto. La filosofía de este Programa, y se le queda si lo vive. Si nomás lo aprende, se le olvida en un año, o en una semana o quizá en un día. Pero si lo vive no se le olvida nunca.

Digo que es una filosofía porque es una filosofía de vida. Una filosofía es una serie de principios, de ideas que rigen una vida. Por ejemplo, un filósofo es una persona que crea esas ideas de vida y esa filosofía que crea es como un método que sirve para que otros sigamos ese método y ese ejemplo y nos vaya bien en la vida. Por ejemplo, una filosofía, la "Regla de Oro": "Haz a los demás lo que quieras para tí". Eso es una filosofía de vida. La tomaron de un filósofo, por ejemplo, que es quién crea la filosofía o una Iglesia, o una hermandad crean filosofía. La filosofía son principios universales que la experiencia humana ha dado como óptimos. Lo que en alguna sociedad puede

#

ser la moral, o las reglas de oro para seguir en la vida.

Entonces, la experiencia buena y mala de los humanos de todos los tiempos se conjunta en el Programa de Alcohólicos Anónimos. Si no será filosofía aprender a vivir y dejar vivir. Eso es una idea filosófica extraordinaria y es una filosofía de vida. Cuando tú aprendes a vivir tus ojos, tu sueño, tu comida, tus amigos, tu trabajo, tu reunión de grupo, tu Dios, en vez de estar al pendiente de cómo viven los demás, pues ya la hiciste. Si tú estás al pendiente de cómo viven los demás, estas jodido. Tienes envidia, celos, crítica, desesperación, intransigencia, intolerancia. Pero cuando vives tu vida y dejas a los demás que vivan la suya, te vuelves respetuoso, marcas límites, creces, puedes percibirte mejor, cambiarte más. Otra filosofía que creó alguien: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. A través del Programa de Al-Anon tú aprendes a amarte a ti mismo y al amarte a ti mismo puedes amar a tu prójimo. Si tú no te amas ¡mógas que amas a nadie! Son puras utopías. Podrás sentir afecto sensible por otro. Pero eso no es amor, eso se acaba. Y si el otro no corresponde, entonces te hundes. Pero amar no te hunde, aunque el otro no te ame. Eso es una filosofía de vida. Por eso lo llamo un programa de filosofía o filosófico. También te enseñan a conocerte a ti mismo. Muy poca gente en el planeta se reconoce a sí mismo y piensa que vivió bien. Y a un Al-Anon se le pide que escriba acerca de sí mismo, quién es, qué defectos tiene, con quién los usa, cuándo, cómo. ¿Es capaz de ser amable? ¿Le gusta su apariencia física? ¿Puede hablar con su pareja de sexo? ¿Cómo es su sexualidad? ¿Es un buen ejemplo para los menores? Y uno empieza a conocerse. Y duele al principio, pero es una aventura fascinante. Y ese ser humano está siguiendo una aventura de vida. El estar al pendiente de sí mismo y dejar en paz a los demás. En la educación normal, te dicen que eso es egoísmo, pero no es verdad, porque si tú eres mejor, eres mejor contigo y con los demás, y no te metes en lo que no te importa.

¿Hasta cuándo voy a ser parte de un grupo Al-Anon?

Hasta que me muera. Yo le pido a Dios que me saquen con los pies por delante. A veces incluso, en esa mente todavía enferma y que fantasea a veces, me pienso bajando de una tribuna, en un auditorio, yo caiga muerto de un infarto, y sería mi ideal de la muerte, muriendo en Al-Anon.

¿Por qué hasta la muerte?

Porque Al-Anon es un método de vida, es un sistema de vida permanente. Los seres humanos somos cambiantes y las situaciones de la vida cambian, y no habrá un día en que un ser humano no necesite ayuda. No habrá día en que un ser humano se baste a sí mismo. No habrá día en que un ser humano no necesite depender de cosas buenas como Dios, el aire o la filosofía de un Programa, de la

amistad. Han pasado 22 años desde que yo vine a Al-Anon. Conozco el Programa. Lo he vivido, no una, miles de veces. Me ha dado resultado esas miles de veces. Es mucho más fácil andar en el camino, es más parejo mi camino en la vida; comprendo muchísimas más cosas. Sin embargo, no es lo mismo 28 que 50 años. Y a los 50 tienes que estar a dieta por el colesterol, y tienes que usar el programa para aceptar eso y enfrentarlo y hacerlo una rutina de tu vida y cuidarte, como una parte de amarte a ti y un buen día se murió mi pareja en mis brazos. Yo no sabía que se iba a morir, y necesité el programa para eso. Y otro buen día un grupo de gentes se sintieron poderosas y cuando vieron que era un emporio la oficina donde yo trabajaba, hicieron muchas cosas mal hechas... feías y dañinas en contra de todos los principios de Al-Anon y me echaron fuera y tú necesitas un programa para enfrentar esa circunstancia. Yo nunca pensé que eso pudiera pasar, menos en una hermandad bella como la mía. Un día necesitas lentes, ya no ves bien de lejos, tampoco de cerca y tienes que adaptarte, comprenderlo y hacer algo, responsabilizarte y si no tienes el programa y el grupo, como que empiezas a llorar en silencio y a renegar ¿por qué yo?. Si tú tienes el grupo, siempre tendrás el ánimo arriba. Sí se te cae y te vas a un grupo, te lo levantan. Es como un auto, sin gasolina no camina, igual. Si yo no voy por mí gasolina al grupo, al acabármese voy a volver a entrar en todos mis patrones de conducta. No en todos y no igual que antes, pero sí voy a retomar algunos y voy a crear nuevos. Nuevas dependencias, nuevas necesidades. El ser humano tiene nuevas necesidades siempre, afectivas... no es lo mismo ser adolescente, que ser adulto, por ejemplo, que ser adulto maduro y muy pronto quizá en unos años, yo voy a ser un anciano, voy a llegar a la tercera edad y mis requerimientos serán distintos. A lo mejor se me caen los dientes y tengo que usar el programa para aceptar eso. Un ser humano es variante, cambiante y progresivo, siempre, siempre está en un proceso de adaptación, de crecimiento, de maduración y nadie puede solo. Por ejemplo, yo necesito a la gente que hace los zapatos para poder calzar mis pies; la gente que hace los vestidos para poder cubrir mi cuerpo y la que hace los suéteres para cubrirme del frío; necesito a la gente que cosecha para poder tener

Al-Anon Para Hnos. Adictos a Alcohólicos en México, pag. 57
comida en mi mesa. Yo solo no podría. Ir al grupo es como vivir en el mundo. Yo sigo teniendo que ir al mercado, no porque haya comida las verduras y me haya nutrido durante tanto tiempo, ya no necesito nutrirme ni comer verduras. Mientras yo exista, necesito nutrirme y comer verduras y necesitare siempre agricultores que las cultiven e introductores que las manejen para que lleguen a mi mesa, es igualito. No porque ya me sé el programa, ya lo viví ya no lo necesito. Esto me gustó.



Es decirte a otras personas que es Al-Anon, cómo funciona y me ha resultado a mí. Cómo estaba yo sin Al-Anon y qué me ha pasado con Al-Anon. Esto es pasar el mensaje, decirle al mundo, y no necesariamente sólo a los familiares de alcohólicos, sino al mundo en general. Te voy a explicar algo que a mí me gusta mucho. En Al-Anon hay una cosa a nivel Servicio que se llama Reunión para Profesionales: se reúnen profesionales en una ciudad y se les informa acerca de Al-Anon. Se elige preferentemente que sean profesionales que estén dentro del campo de la información, de la psiquiatría y de la medicina, en áreas donde los médicos tengan que ver con el alcoholismo: gastroenterólogos, psiquiatras, sociólogos, psicoanalistas, psicólogos neurólogos, es decir, los que tienen que atender a gente jodida por el alcoholismo o a su familia, porque ellos se enfrentan al alcoholismo sin saber qué está pasando. Un médico general en nuestro país a lo sumo estudia dos horas en su carrera sobre alcoholismo, conoce los efectos del etanol en el organismo humano, cómo ataca al sistema nervioso central y por qué retarda su habla y su caminar, y cómo lo pueden desintoxicar, hasta ahí, pero no sabe nada de la enfermedad. Entonces hasta a ellos hay que decirles los estragos que esto causa, para que cuando ellos enfrenten una situación de este tipo puedan pasar el mensaje (la información) de Al-Anon y saber qué se puede hacer, que hay una hermandad que es un recurso para la comunidad y que necesita transmitirse.



Características del consumidor.

Los alcohólicos han sido descritos como personas deprimidas, hostiles, con dificultades para relacionarse con otras gentes y cuando lo hacen, su relación es inmadura y dependiente. Se les atribuyen ciertas características de psicopatía característica de los toxicómanos, como la inmadurez, exigencia de una satisfacción inmediata de sus necesidades, carencia de escrúpulos o frenos morales y con tendencia a abusar de los sentimientos de los demás (Jaffe, 1980:16). Los consumidores de opiáceos y alcohol afirman a menudo que consumen estas drogas para aliviar la ansiedad, calmar sus nervios o sentirse mejor, propiciándoles una reanimación notable o alivio de la depresión. Sin embargo, después de los efectos de euforia y antidepressivos iniciales, aparece la tolerancia agravando la ansiedad, la irritabilidad y la depresión.

Según Velasco (Velasco, 1981:46) los estudios del doctor Plaut indican que los individuos que tienen mayores posibilidades de convertirse en alcohólicos son los que:

- 1- Responden a las bebidas alcohólicas en una cierta forma (quizá determinada fisiológicamente), que les hace experimentar intenso alivio y relajación.
 - 2- Poseen ciertas características de la personalidad que les impide enfrentar con éxito los estados depresivos, la ansiedad y la frustración.
 - 3- Pertenecen a culturas en las que se provoca culpabilidad y confusión en torno a la conducta del bebedor.
- Las características del consumidor consuetudinario de alcohol que lo llevan a volverse dependiente de esta droga abarcan factores fisiológicos, orgánicos, psicológicos y socioculturales, de tal modo que no se trata de una sola causa. El alcoholismo se estudia como un fenómeno médico-social, individual y social y para su atención y prevención deben tomarse en cuenta, desde el principio esta serie de interrelacionados factores.
- Davidoff aclara que "la investigación indica que existen muchos determinantes del alcoholismo. La cultura influye en la decisión inicial de beber o abstenerse. Aunque el uso del alcohol ocurre en todas las clases socio-económicas, el entorno social y el estilo de vida parecen contribuir a la cantidad de licor que la gente consume. En los Estados Unidos el consumo de alcohol abundante es más frecuente entre los que beben en bares (sobre todo hombres pobres de la clase obrera, con antecedentes de empleo inestable), entre los negros- seres humanos que suelen enfrentarse a una cantidad excepcional de tensiones." (Davidoff, 1980: 552-553). Sin embargo, la tensión característica a la vida adulta no es un factor suficientemente comprobado como precedente básico para la dependencia al alcohol.

Dependencia física y psicológica.

¿En qué momento el individuo se vuelve dependiente de la bebida? El uso repetido de algunas drogas puede causar cambios en la forma como interactúan ellas y el consumidor. Poco a poco disminuye la voluntad y el albedrío de este último para decidir el momento y el lugar en donde se procura su dosis. El sujeto pierde la capacidad de adaptación y su independencia para controlar el uso -irresistiblemente atrapado por la necesidad de conseguirla-, aún cuando esto signifique un reajuste de sus valores aceptados, y de los de la sociedad. Existe una gran tendencia a reincidir en el uso de la droga después de un período de abstinencia. (Jaffe 1980:6-7).

La dependencia al alcohol, igual que a los opiáceos y barbitúricos se muestra con cambios orgánicos que causan dependencia física, quizá desde las primeras dosis. Además de los factores farmacológicos enunciados por la Comisión de Expertos de la OMS, se han establecido otros factores psicológicos, sociológicos y biológicos que permiten la posibilidad de que el individuo tenga el "contacto inicial" o de experimentación; cuando se repite la experiencia se convierte en consumidor ocasional o por pasatiempo y si se utiliza la droga en exceso con un uso intensivo, se llega a la dependencia, cayendo en el uso compulsivo, manía, y cuando se trata del alcohol, alcoholismo. La dependencia en quienes consumen el alcohol según índices elevados, lo convierte en un tóxico peligroso. La OMS definió la dependencia física como "un estado de adaptación que se manifiesta por trastornos físicos intensos cuando se interrumpe la administración de la droga". La reacción a los síntomas resultantes de la interrupción del uso de la droga, conocida como abstinencia, es muy variable. En el caso del alcohol, terminar abruptamente el consumo de altas dosis puede ser mortal, a diferencia de otras drogas como los opiáceos, donde la cesación en la administración puede ser dolorosa y desagradable, pero no con resultados tan funestos.

El consumidor de alcohol desarrolla también la tolerancia, esto es que con el uso repetido de la droga va necesitando cada vez dosis mayores para experimentar el mismo efecto original, además de que la dependencia está ya presente, al volverse un hábito cuando el individuo trata de aliviar los síntomas del llamado "síndrome de abstinencia" o deseo imperitoso y condicionado por consumir la sustancia cuando se interrumpe su ingestión. De acuerdo con Wikler (Jaffe, 1980:19), incluso las emociones pueden actuar como estímulos condicionantes. Por ejemplo, si la ira o la ansiedad se vinculan con los signos de supresión, se presenta el síndrome de abstinencia, formando el círculo vicioso para el consumidor. La dependencia y la reincidencia pueden abarcar diversos factores, como la vulnerabilidad individual, ya sea de personalidad o por factores ambientales y orgánicos, actitudes sociales, la disponibilidad de la droga para el consumidor, así como el aprendizaje.

Niveles de alcohol en la sangre.

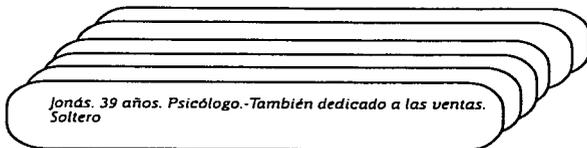
El nivel de alcohol en la sangre se cuantifica en miligramos de etanol por 100 mililitros de sangre, o en forma porcentual. En 1954 el Comité de Expertos sobre Alcoholismo, de la Organización Mundial de la Salud señaló que es indiscutible la deducción de que con una concentración de alcohol de unos 50 mg por 100 ml de sangre (0.05 por 100) se observa una alteración estadísticamente significativa en la coordinación motora y la habilidad y capacidad de una persona para desempeñar diversas tareas.

El límite legal para conducir un vehículo es de 80 mg por 100 ml en Inglaterra, Francia y otros países europeos; es de 50 mg en Suecia y 100 mg en algunos de los estados de la Unión Norteamericana. Cabe esperar que un varón de peso promedio que consume rápidamente casi un litro de cerveza o dos copas dobles de whisky tenga en su sangre un nivel de 80 mg o de 0.08 por 100.

(Jaffe, 1980:109)

Respecto a la dependencia al alcohol, Claudia Black dice que el alcoholismo es una enfermedad de origen desconocido para la cual no se conoce cura, aunque puede tratarse; no hace distinciones y lo mismo ataca a amas de casa, obreros, artistas, profesionales, miembros del clero, médicos e incluso a niños. Acerca del llamado "borracho perdido", en E.U. apenas entre el 3 y 5 por ciento de los alcohólicos caben en este estereotipo. "El alcohólico promedio es un hombre o una mujer que tienen familia, trabajo y responsabilidades". (Black, 1981: 13). La bebida para el alcohólico es una cuestión de compulsión, no de elección; la necesidad de beber se vuelve una preocupación progresiva en la persona, quién es incapaz de controlar sus hábitos al ingerir alcohol y de predecir su comportamiento al tomar. "Los alcohólicos son aquellas personas que no son capaces de controlar ni de predecir sus hábitos de beber, causándoles problemas en aspectos importantes de sus vidas o ambas cosas". (Black, 1981:14)

JONAS: LA EXPERIENCIA DE ABRIR UN GRUPO H.A.A. EN PROVINCIA



¿COMO SUPE DE LOS GRUPOS?

Nosotros no sabíamos de Al-Anon, de la hermandad en sí, incluyendo a Hijos Adultos, que antes se llamaba Al-Anon Juvenil aquí en México. Nosotros pedimos ayuda para mi papá en Alcohólicos Anónimos y después le hablaron a mi mamá de Al-Anon y le dijeron que era para la familia, primero para las esposas y que había grupos para los hijos. En aquella época había mucho desconocimiento. Hablo del 76. Se pensaba que Alateen era para niños. Después nos enteramos de la existencia de Al-Anon Juvenil. Yo vivía en Jalapa. Sabíamos que existía Al-Anon y Alateen como parte de una hermandad, pero no sabíamos de Al-Anon para Hijos Adultos. Fue hasta que fui al Congreso Nacional, dentro de todos mis problemas yo me fui huyendo de mi casa, pero no huyendo en plan de pléto, sino con permiso. Ya no aguantaba a los de mi casa y había un Congreso de Alcohólicos Anónimos, entonces me fui a Querétaro, porque ya no aguantaba ni a mi papá, ni a mi mamá, ni a mis hermanos. En el Programa venían los horarios de Al-Anon y también hablan trabajos de Al-Anon Juvenil y de Alateen. Fue así como llegué a una reunión.

Yo ya me había ido de mi casa por la problemática y eso era un chantaje, porque me iba, me acababan buscando, me encontraban en casa de un amigo, me peleaba, me pedían perdón. Como tres veces pasó. Sin embargo, ya no podía hacerlo porque ya me habían dicho "para la próxima vez que te vayas te rascas con tus uñas y no te buscamos, y si te mueres de hambre, pues te mueres de hambre". Entonces yo ya no podía usar el chantaje. Había tantos problemas en mí, no en mi casa sino en mí, que un día me dicen "va a haber un Congreso en Querétaro, ¿quieres ir?" y fui. La idea no era ir al Congreso de Alcohólicos Anónimos, no me interesaba, lo que me interesaba era irme de mi casa porque no aguantaba a los de mi casa. Les digo voy a un Congreso, me pagan el viaje, me dan dinero, y me dan permiso y no hay problema, pero realmente era una huida de mi casa.

Ahi conocí Al-Anon Juvenil. Regresé del Congreso y aproximadamente al mes yo formé un grupo de Al-Anon Juvenil en Jalapa.

EL PROGRAMA DE 12 PASOS.

Yo lo conocía, incluso me lo sabía. Era muy bueno para aplicárselo a los demás. Como mi mamá iba a Al-Anon en esa época, en mi casa empezamos a absorber las ideas del Programa. Sólo por hoy, vive y deja vivir, acepta la derrota ante el alcohol, la idea de un Poder Superior, que eran anónimos, yo me aprendí el programa. Entonces ya no fregaba a los de mi casa con frases como qué te importa, ahora les decía más bonito: Vive y deja vivir, pero había ganas de fregar a los demás y ahora le cambiaba el tono de voz, cambiaba la frase y era "Vive y deja vivir", pero yo ni vivía ni dejaba vivir, ni iba al grupo. A mis hermanos ya no les decía "¡qué güey eres!", sino "hazlo con calma y te van a salir las cosas", eso era mi expresión, pero mi pensamiento era "¡qué tarugo eres!". Además esto me daba dividendos porque ya no peleaba, ya no había broncas, aunque sí había agresión interna. El Programa me lo aprendí, pero no lo viví. Cuando decidí ir al grupo, fue cuando empecé a vivir el Programa. Fue cuando empezó a cambiar mi vida de veras, cuando decidí hacer algo con mi vida.

Cuando mi mamá conoció Al-Anon me invitaba al grupo, nos invitaba a que fuéramos; me invitaba mucho porque decía que yo era el más dañado. No es que fuera el más dañado, sino que fui el más rebelde de la casa. Me decía "vé al grupo, Al-Anon es para adultos también, aunque no hay grupo de jóvenes".

Yo le decía que no quería, pero adentro de mí sí había un deseo y una necesidad. Lo que yo quería era que me siguieran rogando, llamar la atención. En el Congreso de Querétaro descubrí y decidí ir a Al-Anon. Incluso me metí a las reuniones en el Congreso, platicué con varias gentes y empecé a tener la idea de formar un grupo, y llegué a formar uno de Hijos Adultos, que no había, sí había de señoras aunque finalmente era lo mismo, pero viene la idea de lo que nos pasa actualmente, como que concebía Al-Anon Juvenil como una sección aparte de Al-Anon. Me costó un poco al principio por eso, pero poco a poco fui entendiendo que Al-Anon era una hermandad y me fui integrando.

EL ALCOHOLISMO EN MI CASA.

Yo he aprendido en Al-Anon que no hay competencia, pero viéndolo con otras gentes, no fue tan cruel o tan cruento. Agresiones físicas hubo muy pocas, porque cuando mi papá me quería agredir, yo le contestaba y entonces venía el drama en la familia y no en mi papá, sino que se metía mi mamá en medio y decía "no le pegues, te vas a volver parricida, lo vas a matar, tú estás grandote -mi papá era chaparrito- alto, enorme contra tu papá, un golpe mal dado y el alcohólico va a perder el equilibrio, se va a matar, lo vas a matar, vamos a salir en la Alarma, vamos a ser la vergüenza, nos vamos a salar y todo el mundo nos va a decir parricidas, y a mí me van a marcar, y a tu tía, y a tus hermanos...". Entonces vivíamos un drama que no había pasado, pero en ese momento el hecho de que yo tan sólo levantara la mano para desquitarme de una agresión física se armaba un drama y nos íbamos a la casa de mi abuelita y ahí se solucionaba, y venía lo mismo "¿Ya quedate aquí, a qué vas allá, mejor vente a vivir con nosotros...". En ese aspecto fueron las agresiones físicas. Con el resto de mis hermanos mi papá nunca se metió. Será porque yo era el mayor. En cuanto a agresiones verbales sí hubo. Las que son clásicas en la casa de un alcohólico. Creo que hay tres palabras favoritas del alcohólico: Puto o puto, pendejo y huevón. Y de eso no nos bajaba. "Son unos putos, son unos huevones, son unos pendejos" y de hecho eso era la agresión. No hubo hambre en mi casa porque mi papá trabajó siempre, él fue comerciante. Había logrado una posición económica no elevada, pero media alta, donde teníamos lo necesario y un poquito más. Teníamos casa donde vivir, no pagábamos renta, teníamos teléfono y todo lo indispensable. Y aún con el alcoholismo mi papá seguía teniendo ingresos, aunque ya no trabajaba fuerte como en sus buenos tiempos. De ahí seguía pagando los servicios luz, predial, agua, teléfono, lo del carro, tenencia, no había verificación, placas, todo se pagaba de los ingresos que tenía mi papá, que no eran tantos como en sus buenos tiempos, pero había ingresos, y el resto lo ponía mi mamá porque ella siempre ha trabajado, ella es maestra. Actualmente tiene 41 años de servicio y sigue trabajando. Anda por jubilar desde hace como 10 años, pero todavía no. Mi mamá me tenía su sueldo a la casa, entonces comida, despensa y todo, mi mamá. Uniformes, útiles, libros, mi mamá. Cuando no le alcanzaba entonces iba con mi abuela materna y le pedía prestado o ella nos ayudaba. Nunca hubo necesidad de dejar de estudiar, nunca hubo que dejar de comer o de salir a trabajar antes de tiempo, porque había en mi casa lo necesario. Así fue el alcoholismo a grandes rasgos: Mi papá nunca tuvo amistades que se emborrachaban en la casa, como en otras casas, o de que estaban dos o tres días o que almacenara licor y se lo encontraran. No. Su alcoholismo fue crónico en la última etapa del alcoholismo. El se salía a tomar a las cantinas y con una copa se emborrachaba. Iba y regresaba. Mi papá estuvo una temporada de tres meses en Alcohólicos Anónimos y después volvió a beber y nunca regresó a Alcohólicos Anónimos. Mi papá tenía temporadas de sobriedad y temporadas de ebriedad y eran variables. A veces la sobriedad duraba 20 días, a veces duraba 9 meses, a veces duraba 6 meses, lo más que llegó a durar en una temporada de sobriedad fueron 9 meses. Como

igual una temporada de ebriedad de 9 meses. A veces había temporadas de ebriedad de 20 días, 6 meses, un mes, tres, dependía la situación física y emocional de mi papá.

Así vivimos el alcoholismo sintéticamente, no fue tan cruento como en otras casas, gente que tiene que salir a trabajar, gente que tiene hambre, nosotros en ese aspecto no, porque nos enteramos que el alcoholismo es una enfermedad hasta que tuvimos contacto con Alcohólicos Anónimos antes no lo sabíamos. Mi papá era comerciante, era abarrotero mayorista allá en Jalapa. De buenas a primeras empezamos a ver algo raro en él. No sabíamos qué pasaba. Nos dimos cuenta que mi papá estaba mal, pero mal en un aspecto emocional, y pensamos que eran los nervios. De hecho no estábamos errados. Mi mamá nos decía "es que tu papá tiene muchas presiones por su trabajo y está enfermo de los nervios". Se veía venir lo que iba a pasar, pero nosotros realmente no sabíamos cuál era el problema. Mi papá empezó tomando su aperitivo en las noches porque llegaba muy cansado del trabajo. A la vuelta de mi casa había una cantina que la especialidad era el aguardiente y había "burro con anís", que era aguardiente con anís de piña y otras cosas, y el burro solo que era el aguardiente. Mi papá empezó tomando burro con anís, dos pesos, que era bastantito, algo así como 300 mililitros y él nos decía

"véme a traer a casa de La Negra- así se llamaba la cantina- dos pesos de burro con anís" Esto ya era por el 69 ó 70. Cuando por alguna razón nos equivocábamos y le traíamos burro solo se enojaba, porque no lo tomaba, y así duró muchos años con su aperitivo para cenar, porque venía muy cansado, muchas presiones. Luego fue para comer; luego fue para desayunar, comer y cenar y luego fue solo, ya no fue con anís. Luego en la tienda él se tomaba a media mañana un octavo de Tequila Cuervo, que me acuerdo costaba 5 pesos en aquella época. Nos decía "véme a traer mi jerolán" y nosotros no lo veíamos mal, porque no veíamos problemas. Se nos hacía lo más normal del mundo, y entonces era su aperitivo para desayunar, comer, cenar, a media mañana y a media tarde. Y los sábados lo tomó de sabadito social con los compadres. A mi papá nunca le gustaron los deportes, ni fútbol, ni nada, pero los compadres iban, veían el fútbol y él se estaba con ellos por tomar y era lo más normal del mundo para nosotros. Quitó la tienda que porque se sentía cansado, porque andaba mal, que los nervios y entonces es cuando nos damos cuenta que bebía mañana, tarde y noche y que andaba borracho mañana, tarde y noche y que era un problema. Fue cuando quisimos hacer contacto con Alcohólicos Anónimos. Esto fue por mayo de 1974. Antes, en noviembre del 73 una amiga cumple 15 años, fuimos a su fiesta, estábamos listos todos, mi mamá y mi papá quién sabe qué les pasó que se meten a su recámara, algo se olvidó, a algo se regresaron y se pelearon. Sale mi mamá muy enojada diciendo "vámonos, yo con tu padre nunca cuento, siempre he andado como viuda, como divorciada, como madre soltera, vámonos hijos, dejen al desgraciado de su padre". Al otro día fuimos a la partida del pastel y mi mamá como recién casada con mi papá: "Es que tu papá está enfermo de los nervios, si no lo ayudamos, si no lo entendemos, si no lo comprendemos", había un problema, sabíamos que había algo mal emocionalmente, pero no sabíamos que era el alcohol. Cuando él deja de trabajar es cuando nos damos cuenta del alcoholismo y no sabíamos que era una enfermedad. Hicimos contacto con Alcohólicos Anónimos. En aquella época no era muy difundido Alcohólicos Anónimos y en el 74 en Jalapa habían solamente 2 grupos, uno estaba en una colonia un poco peligrosa, tenía mala fama y de hecho yo pasaba todos los días por ahí para ir a la secundaria y nunca me acordé, y el otro grupo que era el más nuevo estaba atrás de un panteón, nunca lo íbamos a encontrar.

Tardamos un año en hacer contacto, porque además nos dio miedo. Cuando mi mamá le habló a una hermana de mi papá y le dijo que lo quería llevar a Alcohólicos Anónimos y que tenía miedo, yo pensé que estaba bien que tomaba mucho, pero que no era para tanto, que no era alcohólico. Como que la palabra alcohólico nos retumbaba, se nos hacía desastrosa. "Si bebe demasiado y hay muchos problemas, pero no es

alcohólico, no es para tanto, ¿cómo vamos a ir a Alcohólicos Anónimos?" Y mi tía dijo "espérame tantito, yo conozco a un señor que bebía mucho y él que va a unos grupos".

Y tardamos un año en hacer contacto con AA, fue cuando mi mamá acompañaba a mi papá, luego yo acompañaba a mi papá, pero no se quedó en esa ocasión, sino fue hasta otro año después que yo acompañaba a mi papá y nos enteramos que el alcoholismo era una enfermedad, incluso yo supe que Alcohólicos Anónimos había sido formado por Bill W. y el doctor Bob y pensé que el doctor no era alcohólico, sino que era un médico que había ayudado a los alcohólicos, ya después me enteré, que el doctor era alcohólico y que lo hizo como alcohólico. Cuando yo llegué a Al-Anon descubrí más etapas del alcoholismo, porque me interesaba mi relación con mi papá y finalmente mi propia recuperación frente al alcohol.

¿QUE SENTIA POR MI PAPA?

Mucho resentimiento, más que odio. Si había odio, porque sí lo había, pero no era tan arraigado como el resentimiento por todo lo que habíamos vivido, porque si él no hubiera sido alcohólico hubiera seguido el apogeo de su negocio, que no era demasiado grande, era un negocio entre mediano y grande, como abarrotero mayorista tenía camiones o camionetas de 3 toneladas, tenía bastantes clientes que le compraban o tiendas a las que le surtía, teníamos una capacidad económica más o menos. Y pensaba "Si mi papá hubiera seguido trabajando estaríamos con mucho más de lo que estamos ahora, tendríamos otro carro, yo hubiera estudiado en el Tecnológico de Monterrey o en alguna universidad más o menos. Si no me hubiera agredido tanto... Además yo descubriré en Al-Anon algo: el alcohólico hiere a quien más quiere, y mi papá me quería mucho, no por nada pero como soy el primogénito, había mucha ilusión y por eso me fregaba más que a los demás y me vetaba para que no manejara el carro, que no hiciera cosas. Por ejemplo, si yo me sentaba derecho decía "¿y ahora por

qué te sientas derecho?" y si me sentaba chueco, "sientate bien". Yo fumaba y ya dejé de fumar. Mi papá fumó demasiado, se fumaba una cajetilla diaria. Y me decía que dejara de fumar, dejé de fumar y decía, "antes estabas mejor, siquiera fumabas, ahora ya ni fumas". Hubo una época en que bajé de peso y empecé a conservarlo, dejaba de tomar refresco y me decía "antes tomabas cocacola, ahora ya ni tomas cocacola" y cuando la tomaba "puras tazas negras y quién sabe qué". Y todo eso era un rechazo y un resentimiento con el que sufrí tanto y tanto.

Incluso cuando mi papá murió, porque ya van a ser 13 años que falleció, si me dolió, pero también hubo así como cierto descanso, tuve una confusión: "bueno, qué está pasando", había resentimientos, hoy lo entiendo. Con el tiempo y con la constancia en el Programa han cambiado esos resentimientos, hasta se han eliminado.

LAS RELACIONES ENTRE LOS DEMAS MIEMBROS DE MI FAMILIA.

En primer lugar mi casa era un matriarcado, más mamá llevaba la batuta, por el alcoholismo de mi papá, obviamente. Además he descubierto que aquí en México vivimos en un matriarcado, aunque somos machistas, es un matriarcado en general. No sé si estoy equivocado, pero por lo que he visto y he leído y estudiado, a mí se me hace que nuestro país es un matriarcado. De hecho América Latina. Era un matriarcado mi casa. Todo giraba alrededor de mi mamá. Los permisos alrededor de mi mamá, los regaños alrededor de mi mamá. Si queríamos ir a una fiesta, nunca íbamos con mi papá, sino con mi mamá; cuando mi mamá no aguantaba la bronca porque mi papá no le respondía, "lo que diga tu papá" y mi papá con tal de evadirse "lo que diga tu mamá". Y llegó un momento en que nosotros fuimos abusados y dijimos "bueno papá, ¿y si mi mamá dice que sí?", "pues sí". "Mamá, ¿y si mi papá dice que sí?", "Pues sí". "Que mi mamá dice que sí tú dices que sí, si y que mi papá dice que sí tú dices que sí. Si". "¿Quién nos dio permiso que cuando llegábamos lo adecuábamos y no había un enfrentamiento de mis papás hacia el problema.

**Había un problema,
sabíamos que había
algo emocionalmente,
pero no sabíamos que
era el alcohol...
Hicimos contacto con
Alcohólicos Anónimos.**



convicción de cambiar. La convicción me llegó con la práctica del programa. De hecho hay defectos de carácter que uno no quiere cambiar, porque son comodines también: el sarcasmo, es fiero; "pobre güey que no se fija, siempre se anda cayendo". Y te comes a los otros. Viviendo el programa, no hablando de él es como se llega a la convicción.

EL PROGRAMA.

Es un estilo de vida, yo lo resumo así. Yo lo vivo como un estilo de vida. Me ha enseñado a ser mejor ser humano, no bueno, ni santo, ni perfecto, sino mejor ser humano. Yo tengo que ser un ser humano de calidad. Tengo que dar lo mejor de mí.

EN LA PAREJA.

A nivel pareja a mí me impactó algo que me sucedió en diciembre. Fuimos a cenar con unos amigos, puras parejas, ella tenía que irse temprano, a las 10 de la noche, le dije "son cuarto para las diez, vámonos", "sí, sí me tengo que ir"; en la pareja he aprendido que tienes que ceder y conceder, y lo hago; también solicito cosas sin demandar: "a mí me gustaría esto, esto, esto". Mi pareja es muy seca y cuando dice que me ama me lo dice 20 veces, y cuando me dice que no, no, no me dice nada. El otro día le dije: "¿por qué no me dices que me amas?", "ya lo sabes, además en la tarjeta te lo dije". Así es, respeto sus cursos de vista y la quiero mucho. Y aprecio cosas que tiene. Cuando tiene dinero no sabe que detalle regalarme y cuando no tiene confecciona tarjetas y me las da o me las lleva a mi casa cuando no estoy y me las echa por abajo de la puerta. Llego en la noche de trabajar y encuentro una tarjeta. Ella así es y así tengo que respetarla. Y disfrutó.

VIVIR CON EL PROGRAMA.

Ahora disfruto tener plantas. Antes, cuando vine a Al-Anon no me gustaban para nada las plantas, ahora las tengo en mi casa. Las cultivo, me las roban porque se ponen bonitas. Siempre trato de tener flores en mi casa. La luna la disfruto mucho, el mar, como no tienes idea. Tengo un amigo que me dijo un día: "me encantaría vivir con una gente como tú", y a mí me impactó. Cuando vine a Al-Anon o una pregunta que se usaba mucho, ahora casi no la he oído en los grupos, y decía "¿Te gustaría vivir con una gente como tú?" A mí me dio miedo y dije "No". Todavía no acababan de hacer la pregunta cuando yo había dicho "No". Ese amigo estando en mi casa me dijo entonces "me gustaría vivir con una gente como tú", le pregunté "¿por qué?". Me contestó "porque eres una gente madura, alguien que tienes un problema y no te hundes, sino que haces algo. Yo te he visto enojado y al rato estás contento, o sea... me agrada". Le dije "Es por Al-Anon". Porque el lugar me dice "¿A qué vas a Al-Anon?, eres un enajenado de Al-Anon. Está bien que vayas, pero te pasas y no sé que tantas cosas". Entonces le dije "Voy a Al-Anon porque necesito ayuda y el que tú me digas que te gustaría vivir con una gente como yo me motiva a seguir adelante y me doy cuenta de que los cambios que he hecho valen la pena hacerlos, que no ha sido en balde mi esfuerzo." En enero tuve un problema con mi pareja. Estaba yo muy triste, además uno se pone melancólico. Nos despedimos y así lo platicaba yo "me esperé para ver que se perdiera en las sombras de la noche". Me preguntaban "¿Por qué hiciste eso, porque no te diste la media vuelta?". Porque la amo profundamente y ya era la despedida final y quería verla hasta que se perdiera. Nos gustó el drama. Llegué a mi casa y le dije a Dios, "ayúdame, estoy muy triste, me siento muy mal y no sé qué hacer, porque la quiero y finalmente lo tengo que superar, pero échame la mano". Sonó el teléfono: "¿Cómo estás?". "Me pasa esto y esto..." "Te invito un café... Vámonos, tú dime donde y yo voy a donde quieras". En el café me dije este amigo: "Tú que me has enseñado a estar bien, no te hundas". "¿Por qué crees que acepté salir al café contigo? Porque no me la voy a pasar lloriqueando en mi casa, ni me la voy a pasar fregado en mi casa sufriendo por algo. Si va a regresar, y le dije entre paréntesis yo

se que va a regresar porque nada más es un berrinchito para llamar la atención, pero yo no estoy dispuesto a jugar, entonces ¿sabes qué? Si regresa que bueno, y si no también. Y regresamos finalmente.

Ese es el estilo de vida a que me refiero: que Al-Anon entre en todos los actos de mi vida. Ya mi papá murió hace 13 años, con él aprendí a vivir hace 15 años, más o menos. Yo tengo 19 años en el Programa, pero hace 15 fue cuando se empezaron a mejorar las cosas.

EL INICIO DE UN GRUPO. LA EXPERIENCIA DE ABRIR UN GRUPO.

Lo primero que conocí del Programa fueron los Pasos y las Tradiciones. Nosotros hicimos contacto con Alcohólicos Anónimos. Yo empecé a ir a Alcohólicos Anónimos por dos razones. Platcaba de un grupo de amigos que tenía. Todos iguales, y además nos reuníamos para dar guerra; llegábamos borrachos dos o tres veces por semana a nuestra casas. En mi casa empezaron "se va a volver alcohólico y era el drama. Cuando mi papá empezó a ir a Alcohólicos Anónimos yo empecé a ir con él a las juntas, pero no por convicción como alcohólico, sino porque pensaba "si yo voy, el viene". Y cuando volvió a beber, de todos modos yo seguí yendo, por seguir la onda, pero nunca me interesó. A los dos meses me aleje de ese grupo de AA y me di cuenta que no me servía, porque empecé a llegar tarde. La junta era de 8:30 a 10, y yo empecé a llegar a las 9, luego 9:30 y luego cuarto para las 10. Me di cuenta que no me satisfacía, no me llenaba y no tenía la idea de "quiero ir temprano a mi junta porque van a ver tal tema". No, a mí no me interesaba. Lo que se me quedó muy grabado fueron los 12 Pasos y las 12 Tradiciones. Me hacía bolas, por ejemplo decían "Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción". Yo pensaba "¿es Paso o es Tradición? Mmmm, Tradición". Fue como me aprendí el Programa. Cuando fui a Querétaro, decidí estar en Al-Anon y decidí formar un grupo, tenía la necesidad, pero no sabía como. Sin embargo, preguntando di con un alcohólico anónimo y él me recomendó a un ex miembro de Alateen. "mira el te puede ayudar, porque estuvo en Alateen y tiene conocimientos. Te puede ayudar a formar un grupo". Me reunía con ese muchacho para iniciar el grupo. Nos costó mucho trabajo iniciarlo porque había mucho desconocimiento, la regamos y ¡bueno! Hicimos cosas que no debíamos haberlas hecho, que se pudieran haber evitado, pero la intención era buena. Nos reunimos y empezamos a ir a Juntas Abiertas de Alcohólicos Anónimos a pasarle el mensaje a otros hijos de alcohólicos, sobre todo yo, el otro más bien iba al cotoreo, de hecho no llegó ni al primer aniversario del grupo, se alejó como a los 4 meses. Empecé a hablar con otros muchachos. Me da risa porque no sabía ni pasar el mensaje, luego me preguntaban "¿que hace Al-Anon juvenil?", y

En la casa de un alcohólico la mitad de la casa se levanta a fregar y la otra mitad se levanta a no dejarse, y cuando los que friegan ya no les conviene ese bando, se pasan al de los que no se dejan, y viceversa.

contestaba "pues lo mismo que hace tu papá en Alcohólicos Anónimos, nada más que para los hijos", y eso era todo lo que le decía. Yo llegaba puntual, el grupo funcionaba los sábados a las 4 de la tarde. Yo llegaba a las 4, y antes me iba en las mañanas a visitar hijos de alcohólicos para llevarlos al grupo en la tarde. Me daban ganas de tener una combi para irlos a recoger y llevarlos a sus casas para que no tuvieran pretexto de no ir al grupo. Después entendí que

#

No había mala voluntad, porque estoy seguro de que no había mala voluntad, sino que nos querían, pero no tenían la conciencia de decir "hijo, ¿quieres ir?" A mí me reventaba pedir permiso, me confesaban y no me lo daban. ¿A dónde van con quién vas, dónde viven, de qué familia son, qué carro tienen...?" Tú lo decías todo porque pensabas "si me van a dar permiso" y era un "no, no vas". "Pero por qué?" "Porque no, porque soy tu madre" o "porque soy tu padre y no estoy pintado", decía mi papá. Y no íbas, con el consabido berrinche y entonces venían las ganas de fregar. De mi papá yo pensaba que si él no hubiera sido alcohólico estaríamos mejor y que por su culpa éramos tan desgraciados. Pensaba que mi mamá estaba loca, y ahora entiendo que estaba afectada. Pensaba que estaba loca porque le decías algo y te regañaba, o porque quería que fuéramos adivinos "el ese que está en la esa", que es muy clásico en nuestras casas. Todo lo que hacíamos estaba mal y si hacías algo bien decía "ya era hora de que hicieran algo bien". Aprendimos a comunicarnos con lo más elemental, porque no nos convenía. Los hermanos hasta la fecha nos comunicamos con lo más elemental, sólo lo que necesitamos y a fregarlos unos a otros. En la casa de un alcohólico la mitad de la casa se levanta a fregar y la otra mitad se levanta a no dejarse, y cuando los que friegan ya no les conviene ese bando, se pasan al de los que no se dejan, y viceversa. Eso es clásico y así era en mi casa. Además fuimos etiquetados. Yo era el intelectual, el sabiduro y el rebelde. En mi casa me decían que no podían haberme buscado mejor nombre que Jonás, porque Jonás fue un profeta rebelde. Me decían "haces honor a tu nombre, no nos pudimos equivocar para buscar nombres". Y yo me sentí muy culpable. Tenemos un hermano que siempre ha navegado con bandera de menso y que además es muy comodino. Hasta la fecha casado y con dos hijos, llega a la casa de mi mamá y si hay una coca cola en el refrigerador se la toma, no le importa de quien sea. Y cuando le reclamas "yo no fui". Si le gustaba tu camisa, aunque no te la hubieras estrenado, se la ponía y la estrenaba en tu nombre. Un día mi hermano el más chico le quitó los calcetines en la esquina de la casa. "Deja mis calcetines", "estoy en la esquina". "Pues regístrate y ponte otros, porque son mis calcetines". Así nos llevábamos. No hubo tantos resentimientos yo creo también por la misma situación que no se agravó, pero así eran nuestras relaciones, y siguen siendo. Incluso yo con el Programa he cambiado, en el sentido de que me llevo mejor con mis hermanos, plático, entiendo a mi mamá y entiendo a mi papá aunque ya no lo tengo vivo, he ido eliminando resentimientos. Tenemos una hermana adoptiva que siempre ha sido agresiva. Su manera de agredir es callar y criticar a los demás y finalmente obtiene la razón por algo. Yo me llevo muy bien con todos al tener un cambio de actitud. Sigue habiendo problemas, sigue habiendo cosas que no les puedo comunicar, pero lo intento. Somos cuatro y mi hermana adoptiva, cinco.

LA COMUNICACION.

Antes de que tuviera el Programa no podía hablar ni con mi mamá, ni con mis hermanos, ni con nadie. Se iban deteriorando las relaciones. Estaba llegando un momento en que no nos hablábamos como telegramas, nada más lo más esencial: "¿Vas a comer?". "Sí". Una plática más profunda, más amistosa, no había. De hecho ha costado trabajo. Hace como tres años invité al cine a mi mamá y llegó un momento en que platicamos de cosas superficiales muy padre, pero ya de cosas más profundas, se cerró la plática, tanto de mi mamá como mía. Y hacía un esfuerzo y no podía. Como hablar de religión... mi mamá ya no va a Al-Anon, es muy religiosa y tiene algunas ideas que no comparto, a mí se me hacen muy enojantes, por sus creencias, pero he aprendido a respetarla. Pasamos por un motel y me dice "el pecado", yo le digo "ay, eso no es pecado, ¿si mi papá viviera vendrías con él?" "Probablemente, pero de todos modos es pecado". ¿Qué cerradeces!, ¿no? Es su punto de vista, su creencia, su manera de pensar, se la respeto. Ahí es donde hay cosas más profundas de las que no puedes hablar. Pero estoy luchando a pesar de tantos años, vamos luchando por hablar. Quizá nunca se logre, pero al menos hay una disposición. Mínimo ha sido el cambio, imagínate, con programa, ¿y sin programa? Nunca sabrían quién era, qué pensaba, qué hacía yo.

COMO ERA SIN PROGRAMA.

Era una gente altanera, pero sabía con quien me podía meter, podía gritarle al que sabía que podía gritarle. Si había otro de mi tamaño o más grandote o más ponchado como que doblaba la cola como el perro que se tragó el jabón, doblaba la cola, la metes entre las patas y te vas. Si era alguien chaparrito y

medio menso le gritaba. Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos en México, pag. 91

Alfanero, prepotente, descortés, creído, desdiciado conmigo mismo, muy enojón, berrinchudo. Fui exhibicionista, tanto para llamar la atención como para exhibir a los demás. Chismoso, y me jactaba de que no era chismoso, pero era chismoso. Inseguro y miedoso. Muy inseguro de lo que hacía, con mucho miedo, siempre sudándose las manos. Actualmente me sucede pero sólo cuando tengo un problema muy grueso o cuando ando en tensión, ya después descubro a qué se debe y ya me doy cuenta, pero me sucede muy pocas veces. Por ejemplo cuando no he vendido y no tengo en una semana qué comer, entro en tensión, pero me doy cuenta y me tranquilizo. Antes era más grave. Me peleaba con la gente hasta dormido, mis sueños eran pleitos con la gente. Así era, ¿Sabía que era así? Sí, sabía parte, me daba cuenta, no del todo. Era como la punta del iceberg que ya no puedes ocultar, si me daba cuenta, aunque había una disculpa. Yo he descubierto que los familiares de los alcohólicos tendemos a la disculpa. Y menos me enfrentaba a mí mismo y siempre la culpa de lo que me sucedía era de los demás. Es muy fácil echar la culpa de lo que te acontece, porque eludes la responsabilidad. Si ves, por ejemplo un vaso mal puesto, no lo quitas y lo rompes o se cae, es culpa del que lo puso. Una vez yo rompí una rasuradora, estaba mal puesta sobre la tapa del estero, moví la tapa sin quitar la rasuradora, por flojo, se cayó, se rompió, cuando me preguntaron "¿qué pasó?", yo "nada", "¿cómo que nada?". "Bueno, se rompió". "¿Se rompió o la rompiste?". "Es que se rompió porque, mi hermano la dejó... pero ahí no es su lugar, el lugar de la rasuradora, bla, bla, bla... si él no la hubiera dejado ahí no se hubiera roto." Y tan sencillo que era quitarla. Todavía hasta la fecha pregunta quién rompió la rasuradora, mi hermano. Porque yo luché y luché y culpé a mi hermano. Si se da uno cuenta de cómo es.

¿COMO ES EL HIJO DE UN ALCOHOLICO?

El hijo de un alcohólico es, resumiéndolo, como en mi caso. Inseguro, tiene miedo a todo y a nada. Tiene dificultades para iniciar cosas y terminarlaz. Mi abuelo decía salida de caballo ligero y entrada de burro flaco. Cuando dices, por ejemplo, voy a estudiar y es inicio de semestre, la primera semana del semestre, todos los días estudiaré y, a medio semestre, olvidada, y final de semestre, puros extraordinarios. Tenemos otra dificultad, tenemos miedo a amar, además porque no conocemos otra vida. Sintetizando el amor no a nivel pareja, sino en general como un sentimiento en el que tú estás consciente de desarrollarte. A veces cuando te empiezas a enamorar de la gente te da miedo y te vas, viene el pretexto y viene el trueno. O finalmente tienes una relación y tienes otra, pero sin tener ningún compromiso, simplemente como conquista, como Hernán Cortés, ya conquisté México y ahora voy por Centroamérica y Colombia, porque finalmente no quiero un compromiso estable. No me quedo en ningún lado, porque me da miedo ser responsable. No sabemos ser responsables. Vivimos la vida porque tenemos la existencia, pero no por disfrutarla. Yo he aprendido una cosa con el Programa: vivir y existir. Vivir es disfrutar la vida y existencia es lo que todos tenemos, desde que respiras, pero llevas la vida como viene. Si llovió, ¿qué pena!, si esto, ¿qué mal!, pero no se mueve nada para mí. No vivimos la vida. Resumiéndolo, somos complicados. Cuando tenemos un Programa como el de los Hijos Adultos es muy fácil cambiar. Lo difícil es que queramos cambiar. Y es porque no nos hemos convencido. Está la conveniencia, pero no la convicción. Cuando yo vine a Al-Anon era muy conveniente que fuera, porque me empezaron a dar permisos. Me convenía. Por ejemplo, decía que mis papás me confesaban y no me dejaban salir y yo les decía "voy con los al-anon a tomar un café, al cine o una fiesta en casa de un compañero", "Vete", la conveniencia. Y la gente cambia. Yo me acuerdo que cuando vine a Al-Anon me dijeron "para pelear se necesitan dos", y no peleaba con mi papá, estaba emberrinchado y como olla express reprimiendo el enojo, el berrinche "desgraciado, por tu culpa estamos así, bl, bl, bl, -por lo bajo-, pero no peleo, no peleo, no peleo" conmigo mismo. Pero no había nada por trabajar ese enojo. Entonces me hablaba otra gente y el enojo y el odio reprimido allá, salía por acá. Ahora ya lo cambio, estoy enojado con mi papá, pero no con mi mamá, ni con mi hermano, ni con los demás, porque ya viene el cambio profundo, y ya es por convicción, te convences. Y antes era por conveniencia, "sigue yendo a Al-Anon, ya no peleas", "sigue yendo a Al-Anon, ya me saludas, ya no das guerra, ya no chantageas". Además también me daba cierta tranquilidad, ya tenía menos problemas, no estaba mi vida resuelta, pero tenía menos problemas, entonces era la conveniencia, no la

no. Que cuando se convencieran iban a ir y que nos reuníamos por propia voluntad. No teníamos libro. Las Al-Anon nos prestaban un libro. El grupo de las señoras que sesionaba a las 5 y que siempre empezaba tarde nos prestaba el libro y a las 5 y media que terminaba nuestra junta íbamos corriendo a regresar el libro, porque el local donde sesionábamos estaba muy cerca del otro grupo, a dos cuadras. Entonces corriendo lo regresábamos el libro para que ellas iniciaran su junta y y menos allá. En aquella época no había literatura tan fácil como ahora. Pasaba que decíamos "¿quién va a México para que nos traiga literatura?". Entonces hasta que alguien venga aquí, a la ciudad, traía los encargos de Literatura. No había coordinador de Literatura en esa área. No había muchas cosas, y ahora por ejemplo ya hay una estructura más elaborada. Una de las cosas que yo agradezco es que me empecé a juntar con gente que conocía el Programa, y a preguntarle. Como al mes o mes y medio empecé a venir al Distrito Federal seguido. A veces yo salía de Jalapa a las 2 ó 4 de la tarde, dependiendo, y llegaba aquí entre 6 y 8 de la noche, me iba al grupo de La Votiva que siempre ha sesionado tarde, 8 y media sesionaba en aquella época. Llegaba de la TAPO como a las 8 y me iba directo a La Votiva, sesionaba, preguntaba, platicaba con la gente, le pedía ayuda y me regresaba a las 12 o 1 de la mañana a Jalapa. A veces venía tres días más. Me hospedaba en un hotel e iba por ejemplo al Encuentro -el segundo grupo de HAA- que sesionaba los jueves, venía entonces desde el miércoles a La Votiva y a Encuentro el jueves; los viernes platicaba con algunas gentes, medio paseaba o algo, veía a algunos compañeros y en la tarde me regresaba a Jalapa. Incluso me decían "¿quédate el sábado" y yo decía "no, porque el sábado hay junta" -allá- y yo tenía que ir. Vine a pedir ayuda para un Congreso estatal, entonces había Congresos estatales de AA, que tampoco estaba tan grande y eran áreas igual que Al-Anon. Se llamaba Comité Estatal. Fui al Congreso Estatal de todo Veracruz, les dije "venga a pedir ayuda" y me ayudaron, organizamos los trabajos de Al-Anon Juvenil o Hijos Adultos, se consiguieron oradores, coordinadores y todo mundo habló de eso. Después de este Congreso creció mucho el grupo, aunque se nos vino la membresía para abajo, porque no sabíamos de apadrinamiento: la concepción de los Pasos era muy chiquita, igual de las Tradiciones, pero lo que a mí me ha convencido es que al ayudar a otros me ayudo a mí, más que a los otros. Lo que en un principio pensaba que era bueno, no lo hice por bondad sino por necesidad, porque yo necesitaba ayuda, y era tan grande mi necesidad de ayuda que venía a sesionar, hacía el viaje por venir a sesionar. Entonces me hice más amigo de Salvador, llegaba a su casa, venía 3 o 4 días, ya me venía hasta los fines de semana, porque había más gente en aquel de Jalapa y lo dejaba no abandonado, pero sí que ellos se hicieran cargo. Me venía el jueves en la noche, llegaba a la una de la mañana del viernes, me estaba viernes, sábado y domingo y me iba hasta el lunes en la madrugada para llegar amaneciendo a Jalapa. Y nos íbamos a un Congreso a Guanajuato o a un Aniversario a Guadalajara, y eso me ayudó a crecer a mí.

En esa época yo estudiaba, ¿Cómo le hacía? Quién sabe. Se facilitaban las cosas. A veces tenía un examen, y terminando el examen el viernes me iba o el jueves en la noche; o se combinaba que terminaba el semestre Cuando podía lo hacía, pero no siempre.

Lo que esa gente me enseñó en esa época fue a vivir el Programa y a estudiar Tradiciones, porque había mucha gente a la que le decían que las Tradiciones eran aburridas. A mí nunca me dijeron que las Tradiciones eran aburridas. Por el contrario, a mí me dijeron que las Tradiciones son para vivir mejor, para vivirlas, porque yo sabía que eran para el buen funcionamiento del grupo, pero un día oí eso en una junta y no me gustó la idea. "Nosotros tenemos que vivir las Tradiciones". Yo pensé "No, bastante tenemos con los 12 Pasos ¿y ahora tengo que llevar también las Tradiciones?". Me quedé callado y pensé "¿quién es el grupo?, pues nosotros, y si son para el grupo y las tenemos que aplicar en grupo, y yo soy del grupo.... pensaba lo que decían, entonces aprendí a vivir Pasos, Tradiciones, aprendía a servir, que de hecho abrir un grupo fue hacer mucho servicio. También aprendí a servir a nivel estructural y nunca me dijeron que era sugerido y si lo quería hacer bien y si no no. Me dijeron que era sugerido y que alguien lo tenía que hacer, y que si no lo hacíamos no iba a crecer el grupo, entonces aprendí a servir. Siempre me interesó leer: leía los boletines que en aquella época llegaban de la Oficina Mundial, los leía de cabo a rabo. Llegaban las comunicaciones de la Oficina -OSG- y las leía, y si a veces no iba a las juntas, sabía que los boletines estaban en el grupo iba y los leía yo ahí solo, leyendo y leyendo. Claro que esto me dio conocimiento. Aprendí el Programa con bases más sólidas.

CUANDO AL-ANON JUVENIL DEJA DE SERLO.

La idea de Hijos Adultos nació aquí en México. El Manual de Servicio, cuando

habla del segmento de Al-Anon para Hijos Adultos dice que había necesidad de que los hijos adultos de los alcohólicos se reunieran, y eso nunca se ha cambiado. Incluso cuando era Al-Anon Juvenil así decía, tal cual está ahora: la necesidad que tienen los hijos adultos de reunirse y seguir el mismo programa que tienen las esposas y los adolescentes. Y lo juvenil, de hecho el grupo de La Votiva no se llamaba La Votiva, sino que su nombre iba a ser "Juvenil" así como "Nueva Vida", como "Encuentro", para diferenciarlo de las señoras de Al-Anon, que no había diferencia, ambos eran de Al-Anon, pero en lugar de señoras había muchachos. Nace La Votiva, en la iglesia de La Votiva y luego nace el segundo grupo "Encuentro", y se decía "¿a dónde vas al Encuentro o a La Votiva?" Y La Votiva y La Votiva, se le quedó La Votiva, aunque su nombre original iba a ser Juvenil, para diferenciarlo de otros segmentos de Al-Anon, aunque no era nada nuevo, era un grupo más. Y empezaron a ir muchos jóvenes. Las señoras también empezaron a decir "los juveniles y los juveniles y los juveniles", y se les quedó los juveniles. Viene el auge del crecimiento en Estados Unidos, que también ya lo vislumbraban, incluso hay cartas en el archivo de la Oficina -OSG- que se le regalaron a ese archivo, donde los primeros miembros de La Votiva se comunicaron con la Oficina Mundial de Al-Anon, y les dicen que ya habían habido intentos en Estados Unidos, pero que no habían cuajado. Tiempo después es cuando viene lo de Hijos Adultos, el auge en México y en Estados Unidos. La Oficina de Servicio Mundial empieza a tener mucho interés en los grupos de Hijos Adultos y se trata de unificar con todo el mundo, que no fuéramos distintos si era la misma idea, que fuéramos Hijos Adultos. Además la idea era que, por ejemplo, yo llegue de 20 años y ya a estas alturas no es uno juvenil. Ni modo de que te vayas a sesionar con las señoras, porque no va uno, ni que te vayas a Alateen, entonces el cambio hacía más atractivo el nombre. Al-Anon Juvenil se pensaba como de 18 a 30 años, si tú querías pasarle el mensaje a un hijo adulto de 35 años, no iba a venir porque era "juvenil", le dices "Al-Anon para Hijos Adultos" y sí. Además, Al-Anon Juvenil estaba limitando a Alateen en nuestro país, porque los muchachos de 16 años, juveniles, querían estar en Al-Anon Juvenil y no querían ir a Alateen, que seguía siendo "para niños". Cuando se hace el cambio de nombre y se sigue luchando por respetar las edades, Alateen crece en el país. Mucha gente se opuso, hay gente que todavía a pesar de que ya tiene 8 años el cambio de nombre en nuestro país, sigue creyéndose juvenil y gente que se ha molestado mucho en la hermandad por eso, y dices "¿por qué?". "Por amor a la camiseta? Pues por ese amor a la camiseta hay que ver que le conviene a la hermandad. No la idea de que no se le cambia porque no. A mí cuando me lo dijeron la primera vez no me gustó, pero como dije yo aprendía a pensar y a reflexionar: "Sí, es cierto, tienen razón" Primero no me gustó, dices "estamos acostumbrados y cambiar..." Es como si me hubieran puesto Edelmir y me lo cambio porque no me gusta. Pero me conviene porque es mejor que me digan Jonas que Edelmir, mil veces. Sólo reflexionando.

ALGUNAS ESPOSAS DE ALCOHOLICOS EN AL-ANON PARA HIJOS DE ALCOHOLICOS.

En estos siete años de Al-Anon Hijos Adultos ha llegado gente más adulta. Algunas esposas de alcohólicos van a Hijos Adultos y les ha ayudado. Tengo una ahijada que ha querido venir a los grupos, porque dice "soy hija de un alcohólico, tengo mi grupo de Al-Anon para esposas", y entiendo a mis compañeras como esposas, pero me hace falta la terapia de Hijos Adultos, porque ahora que voy con ellos también me siento más a gusto". Hay algunas al-anon que están yendo a Hijos Adultos, porque son hijas y esposas de alcohólicos; porque también hay muchos alcohólicos que son hijos de alcohólicos y también hay muchas esposas de alcohólicos que son hijas de alcohólicos. Dice el dicho "Dios los hace y ellos se juntan", la misma disfuncionalidad como se llama ahora, te atrae, antes decían "estos son una familia con problemas", ahora les llaman muy bonito "familias disfuncionales", pero finalmente es lo mismo. Del 90 para acá se

Repercusiones.

La ingestión immoderada y constante de alcohol afecta física, mental y socialmente al individuo. Durante unas horas puede despertar si placenteras, pero a largo tiempo casi siempre origina un deterioro gradual del carácter y estado de ánimo. La personalidad del bebedor como desagradable para los demás. A veces él lo sabe, a veces lo ignora. Los problemas sociales y familiares son una característica del alcoholismo: de tránsito, en el hogar, en la industria, porque se pierde la coordinación física y mental, las funciones químicas en el organismo se alteran intoxicaciones frecuentes, pudiendo llegar hasta la pérdida de la conciencia, experiencia común en quienes beben varias veces a la semana disminuido dramáticamente su tolerancia al alcohol.

Los cambios de conducta del bebedor a inadecuada y agresiva afectan las relaciones humanas; en muchos casos el alcoholismo propicia i sexual, se presentan períodos de amnesia; si la abstinencia es prolongada se pueden presentar síntomas de alucinosis alcohólica, convulsorio delirium tremens en los alcohólicos consuetudinarios graves. "La psicosis alcohólica es una forma de "locura" que puede afectar a los crónicos, quienes sufren alucinaciones y otras graves molestias; el delirium tremens ocurre en algunos bebedores cuando suspenden de golpe la de alcohol, produciendo un estado de confusión mental, temblores, fiebre y a veces también convulsiones acompañadas de alucinaciones te. Puede ocurrir la muerte en un alto número de casos, tanto en las psicosis alcohólicas como en el delirium tremens." (Velasco, 1981:19).

La cirrosis hepática y las lesiones cerebrales también son consecuencias de la fuerte dependencia. Cuando el alcoholismo no se atiende, morirá cuando su organismo no resista las complicaciones causadas por la bebida excesiva. Velasco agrega acerca de la cirrosis hepática o cirrosis del hígado, que "es una enfermedad muy grave que sufren los bebedores inveterados que además se mal, como es el caso de la mayoría de los alcohólicos. También puede ocurrir en sujetos no alcohólicos. Se caracteriza por la degeneración de principales del hígado que ya no puede cumplir sus complicadas funciones. El órgano se torna duro y sensible. Es una de las causas de m frecuentes entre los bebedores crónicos y suele acompañarse de otras complicaciones que producen grandes sufrimientos durante meses". El alcohol desinhibe las conductas reprimidas de la personalidad, por lo que pueden presentarse situaciones de agresividad y violencia t familia, como cuando el bebedor participa en otros grupos sociales. Beber en la calle constituye, por ejemplo, una transgresión penada por liberar prejuicios el alcohólico tiende a cometer abusos familiares y sociales, emocionales y físicos que pueden llevarlo hasta a cometer alg delito, más aún si combina la bebida con otros tipos de drogas, y que puede ir desde los golpes a la violación y el asesinato.

AA INFORMA A LA COMUNIDAD.

¿QUE CONOCE USTED SOBRE EL ALCOHOLISMO Y AA?

5 millones de alcohólicos potenciales; cada uno afecta, por lo menos, a 3 personas más, lo que nos da alrededor de 15 millones de p afectadas.

PROBLEMA DE SALUD:

DE 5 MILLONES DE ALCOHÓLICOS:

- 40% tienen de 12 a 25 años.
- 75 mil adolescentes se unen a las filas del alcoholismo cada año.
- 18 millones, ya con síntomas de Cirrosis Hepática.
- Cirrosis: primer lugar como causa de muerte entre la población de 25 a 44 años.

ALCOHOLISMO, CAUSA DIRECTA O INDIRECTA DE:
 64% Homicidios o delitos contra la integridad corporal.
 60% Traumatismos (accidentes).
 60% Suicidios 28% en estado de ebriedad.
 37% Intoxicaciones.
 33% Retrasos mentales en el nacimiento.
 80% Divorcios.

DATOS: CONSEJO NACIONAL CONTRA LAS ADICCIONES.

"LA GRAVEDAD DEL ALCOHOLISMO EN NUESTRO PAÍS"

Si pudiéramos determinar los problemas más graves que nos afectan como País es indudable que el ALCOHOLISMO ocuparía uno de los primeros lugares, lo que se deriva de los estudios y estadísticas realizados por instituciones nacionales de verdadera seriedad y capacidad profesional y humana así como del propio diácono que indudablemente cada Mexicano ha sufrido al tener contacto con algún compatriota víctima de esta cruel enfermedad, que entre otras características tiene la de no aceptación por aquel que ya la padece.

A continuación proporcionamos algunas de estas estadísticas sobre el Alcoholismo en México:

- La principal causa de Cirrosis Hepática
- La Cirrosis Hepática es una de las primeras 10 causas de muerte en la población en general.
- Primer lugar de muerte en la población masculina entre 25 y 49 años.
- 9.4% de la población mayor de 19 años son dependientes del alcohol.
- 40% de la atención de Emergencias, en forma directa o como causa de heridas.
- Primer lugar por transgresiones del orden social.
- El 23% de sentenciados cometieron el delito alcoholizados.
- El 45% de violaciones se efectuó bajo los efectos del Alcohol.
- Es causa del 60% de homicidios, 60% de accidentes, 80% de divorcios y 28% de suicidios.
- Ocupa el 2º lugar por agresión a los hijos.

- En la 3ra. parte de deficiencia mental infantil, la madre consumió alcohol embarazada.

- De cada 5 alcohólicos uno es del sexo femenino y algo aún más grave:
- El 2.4% de Estudiantes de nivel medio superior consumen alcohol a diario. El 12% se emborrachan el fin de semana.
- Afecta el 15% de la fuerza laboral.
- Ocasión perdida por 4 Millones de horas-hombre al año.
- Cada Alcohólico afecta a un promedio de 7 personas a su Alrededor.

Sentimos grandemente que esto actualmente está ocurriendo, pero considere conciencia de un problema, por cruel que este sea, es el principio de su solución.

* Para los que ahora estamos sin beber, Alcohólicos Anónimos ha hecho que la desgracia se convierta en sobriedad, y frecuentemente ha significado la diferencia entre la vida y la muerte.

Fuente: GRUPOS 24 HORAS DE AA Y TERAPIA INTENSIVA

OFICINA CENTRAL
 ANTONIO GARCIA CUBAS N° 4
 COL. OBRERA C.P. 06800

ha usado ese término "familias disfuncionales".

¿UNA FAMILIA DONDE HAY MIEMBRO CON ALCOHOLISMO ES DISFUNCIONAL?

Desde luego. Disfuncional quiere decir que no funciona bien. Y desde el momento en que no hay un equilibrio a nivel pareja, donde por lo general la mamá asume el mando, o la esposa, se vuelve un matriarcado y que los hijos andan desorientados, es que algo anda fallando, entonces desde luego que es disfuncional. Para los hijos de los alcohólicos como que esto parece lo normal. Cuando uno conoce el Programa, detectas al otro y piensas "este parece hijo de alcohólico". Aunque también he aprendido a no calificar a todo el mundo como "hijo de alcohólico". Antes lo hacía cuando recién llegué al Programa, para mí todos eran hijos de alcohólicos.

ESTUDIE PSICOLOGIA.

Porque no me quedaba otra opción. Di guerra. Originalmente iba a medicina. En ese tiempo medicina en Veracruz estaba muy saturado, siempre lo ha estado por lo tanto, a alguien se le ocurrió que se tenía que hacer un propedéutico, era el año de iniciación universitaria. Primero lo reprobé. Al hacer ese curso, el pase era automático luego venían 4 de carrera, porque como en todas las universidades hubo broncas, que si los rechazados, ya sabes. Yo estaba en el propedéutico, pero si no iba a clases, y me juntaba con mis amigos, pues salí reprobado. Entró al Programa y decidí volver a estudiar, porque había dejado la escuela, recurso el propedéutico, pero los reprobados de propedéutico no tienen derecho a presentar examen de admisión a medicina, entonces yo no podía solicitar derecho a examen de medicina y como llevé el área médico-biológicas, medicina me gustaba pero ya no podía, odontología no me gustaba, veterinaria tampoco, crearon dos carreras más para desalajar gente pero creo que ya ni existen. La única que quedaba era psicología y se me hizo muy romántica "psicología, ayudar a los otros, el mundo...", ya estaba en Al-Anon. "Se complementa con el Programa..." Inicialmente iba para Psicología Clínica, y terminé en Psicología Industrial. Terminé, no me he titulado y apenas estoy empezando a ejercer como psicólogo industrial, con mi experiencia en ventas y con mi conocimiento académico como psicólogo industrial estoy empezando a dar seminarios de ventas, y no por nada, están buenos. Yo los armé con mi experiencia y con lo que he estudiado. Me gusta porque tengo la facilidad del manejo de grupos, lo he visto en Al-Anon, no me cuesta trabajo pararme frente a un auditorio y hablar y dar una plática, en este caso de ventas.

¿COMO LLEGUE A LAS VENTAS?

Siempre me han gustado. Desde chico y adolescente me gustaron las ventas. Tenía que salir comerciando de algún lado. Mis abuelos maternos comerciantes, mi tía abuela comerciante, y por el lado de mi papá todos comerciantes. No soy tan bueno como mi papá, pero me ha gustado.

TRABAJE EN LAS OFICINAS DE SERVICIOS GENERALES.

Cuando salí de la Oficina empecé a vender y tenía un trabajo, entonces me complementaba con las ventas. El año pasado con la crisis dejé de tener el ingreso seguro. Cuando salí de la Oficina empecé a vender blancos. Por eso todavía voy a Jalapa, porque allá es donde vendo.

Yo trabajé en la Oficina de Al-Anon 7 años y me despidieron. Dejé todo para venir a trabajar a la Oficina, carrera, todo. Cambié de residencia. Ahí fui Secretario de Alateen 7 años, en el Comité Permanente de Alateen y 6 años fui encargado del Registro de Grupos, y el último año también fui auxiliar administrativo y Secretario de Literatura; el último año tenía tres puestos, los anteriores dos cuando llegué. Al entrar a la Oficina me vine a radicar a México, cuando salí ya no me quise regresar a Jalapa, por ciertos intereses creados, la

... lo que a mí me ha convencido es que el ayudar a otros me ayudó a mí, más que a los otros.

pareja, la costumbre, la libertad, sin malinterpretar, sino en el sentido de que ya no voy a depender, quitarme la "mamitis", así de pronto. Siento que aquí en México todo lo he hecho yo. Vivo solo sin pedirle dinero a mis papás o a mi mamá, porque a los dos días que me vine a radicar a México, mi mamá enviudo, murió mi papá. No le pedi nada a mi mamá, aunque ella como buena madre me decía "ten, te regalo...". Pero que le dijera "cómprame una televisión" o algo, no, me la voy a comprar porque la quiero y yo la pago. Ya me independicé y por eso no me he querido regresar.

Entonces, cuando salí de la Oficina me dediqué a vender, iba los fines de semana a Jalapa, tenía otro trabajo, después dejé el otro trabajo, me metí como comisionista de TAESA, me gustó el ambiente turístico, dejé TAESA y me metí a una agencia de viajes, donde tengo toda la gama mundial de viajes. Ahora vendo viajes, libros, blancos y doy seminarios de ventas. Estoy empezando a ejercer mi carrera ahorita, pero nunca estarte.

¿HASTA CUANDO VOY A IR UN GRUPO AL-ANON HIJOS ADULTOS?

Toda la vida y toda la vida es hoy porque no sé cuanto tiempo voy a vivir. Estoy convencido de la ayuda que el Programa me da. A nivel pareja, por ejemplo, no tiene que ver nada mi papá alcohólico. Convivo con mi hermano alcohólico que está en recuperación, pero nada más los fines de semana que voy a Jalapa. Mi vida en pareja no tiene nada que ver con el alcohólico, pero las ideas del Programa me han ayudado a llevar una vida de pareja mejor. Mi pareja no conoce el Programa, ella no tiene familiares alcohólicos y la he invitado a juntas, pero me dice que no, y yo le digo "si ni quieres ir, no vayas". Yo no la conocí en el Programa, sino independientemente. Sabe, más o menos le he platicado de lo que se trata, tiene el conocimiento, pero no ya ni le interesa obtener más información de la que le he dado.

¿VOY A JUNTAS IGUAL QUE ANTES?

Igual que cuando empecé, no. Igual que hace unos 12 años, sí, una vez cada semana mínimo. Los lunes no falto a mi junta. Voy a muchas juntas a las que me invitan a hablar, pero no es lo mismo ir a tu junta que ir a hablar, más bien considero que voy una vez a la semana a mi junta. Hay veces que voy también a otro grupo. A veces siento la necesidad de una junta y voy, pero tiene como 13 años que voy a mi junta de la semana. Cuando llegué a Al-Anon iba a mi grupo, pero a otros también por la necesidad que tenía, cuando me empecé a sentir bien con Al-Anon, ya no iba a tantos.

UNA JUNTA.

Es una reunión, es lo mismo. Una junta es donde nos reunimos para hablar de cómo hemos hecho para superar nuestra problemática. Lo que aquí he hablado se resume en una reunión; que principios del Programa has usado y como los has usado para que te den ayuda en tu vida. En la junta se tiene un tema central, platicamos de ese tema, cómo lo entendemos y cómo lo hemos vivido, sin hablar tanto del problema. Lo tocamos como referencia, pero no sólo hablar de él. De esta manera es como también recibimos ayuda, porque te llevas ideas constructivas para utilizarlas en tu vida.

LOS PRINCIPIOS.

Son ideas que te ayudan a llevar una vida mejor. Podemos hablar de que hay principios religiosos, morales, éticos que finalmente son lo mismo, ideas que te ayudan a una vida mejor, a ser un mejor ser humano. Venimos a Al-Anon por cambiar y los Principios del Programa a mí me han ayudado

a mejorar mi vida si los vivo, si no los viviera no me ayudarían a mejorarla en nada. Yo pudiera hablar muy bonito, pero se notaría en mis actitudes. Antes era una gente descortés, ahora a todos les hablo por su nombre, por ejemplo: saludo... ayer en el trabajo tuve un problema, estaba enojado, muy enojado porque no recibí el apoyo que quería y me salí de la oficina antes de pelearme con la gente, porque sé que si me peleo vamos a acabar mal y está mi trabajo de por medio. Mejor me dije "cálmate, tengo teléfono en mi casa y si esto se requiere hacer por teléfono, nada ganas con pelear". Eso para mí es vivir el Programa, pensar antes de actuar. Te das cuenta de una gente que no vive el Programa. Me acuerdo de algo... algún ejemplo de esto y pienso ¿de qué sirve que hables bonito y vivas feo? Cuando vivía en Jalapa tuve una ahijada, como me da risa lo que ella me decía... era madre soltera... tenía un hijo, estaba yendo a Al-Anon Juvenil, y estábamos hablando por teléfono, y le cambiaba la voz y decía "es que estar en Al-Anon es como tentarle la mano a Dios". En eso se acercó su hijo de tres años y le dice "pinche escúncile, estoy hablando por teléfono, ¿qué no te das cuenta? Ya te dije que cuando esté en el teléfono no me hables, ¡légatelo!". Y le pegó y se fue. Y regresa conmigo: "te iba diciendo que estar en Al-Anon es tentarle la mano a Dios". Pues no se la estás tentando ¿eh?

¿POR QUE ME GUSTAN LOS GRUPOS?

Me gustan porque me ayudan, y no es que me gusten, es la convicción de que me ayudan. Algo que me atrajo y que a mí me gustó fue la camaradería, siempre me trataron bien. Eso me atrajo, y ver como se llevaban los demás, cosa que yo quería, porque no la tenía. Actualmente, más que por gusto, es por convicción.

LO QUE NO ME GUSTA.

Que me pongan a trabajar conmigo mismo, porque es más fácil pelearse con el de afuera que decirle "disculpe, me equivoqué".

LOS OTROS EN AL-ANON.

Hay mucha gente que entiendo que no vive el Programa, gente que está más dañada o que le cuesta trabajo entenderlo, pero tenemos algo en la Undécima Tradición que dice "anteponer los principios a las personas". Yo hago eso y me funciona. Si no me funcionara... Siento que hay gente que no le ahora al Programa, pero es su problema. Y no es una manera despectiva de hablar, pero es que es su problema y ellos tendrán que hacer algo con ese problema que tienen. Yo he visto alejarse a mucha gente de Al-Anon, gente que ha dado guerra, que ha causado problemas y que se va, y entonces uno dice "bendito Dios que yo sigo aquí". En los grupos nadie mide el crecimiento. Al-Anon es una especie de psicoterapia no dirigida, porque a nadie se le dice que tiene que hacer y nadie habla para decirle al otro lo que tiene que hacer, entonces nadie la dirige. Esto da pauta a que sea voluntario todo, por ende el que no quiere crecer, que se haga memo y el que quiere crecer aprovecha, sin necesidad de que le estén recordando. Esto es muy bueno para la autodisciplina, porque sólo tú te lo vas a recordar.

LA ORGANIZACION DE UN GRUPO PARA FUNCIONAR.

El grupo tiene ciertos cargos, no de jerarquía o de poderío, sino de servicio. Los grupos funcionan mediante un sistema rotativo de puestos, como en cualquier empresa, en cualquier organización. Esos puestos no tienen carácter gubernamental o de mando, sino más bien un carácter de hacer cosas, por eso se llaman servicios, por eso se llaman Coordinador de Programa, Coordinador General del Grupo, hay un Secretario y un Tesorero y otros servicios, y esto hace que la hermandad se mantenga unida en cuanto a un sistema de estructura que tiene para poder dar los beneficios que se pueden sacar para mejorar los grupos. La gente trabaja de esta manera voluntariamente. Por eso cuando uno llega al grupo, siempre está abierto -cuando corresponde según el horario-, porque hay alguien que voluntariamente se encarga de abrir, sin tener poderío sobre los demás. Los cargos son rotativos. Si a mí me tocó abrir la puerta esta semana, me tocará abrirla dentro de tres meses y al otro le tocará la

próxima junta, y así.

LO ESPIRITUAL.

Nosotros tenemos la creencia de que el ser humano tiene tres fases, mente, cuerpo y espíritu. El espíritu no se puede localizar físicamente, pero es algo que tienes adentro, no sé donde, pero estoy convencido de ello, porque lo he sentido. Es algo que te hace vibrar con la gente, que te hace amar a la gente, que te hace disfrutar la vida. Ese es el desarrollo del espíritu, por eso este Programa es espiritual, porque aprendes más que nada a crecer el espíritu, más que física y mentalmente, y crecer el espíritu te hace amarte a ti y amar a los demás, a pesar de lo que los demás sean. No es religioso. Se habla de Dios, según cada quien lo entienda. Pueden ser cristiano, mahometano, budista o el que tú te quieras hacer. E incluso ateos son bienvenidos. Se ha comprobado en el Programa que quien cree en Dios, crece, y se dice muy claramente "según nuestro propio entendimiento de él". No hay un Dios que te impongan, más bien es el Dios de tu talla, si eres 32 X 32, ese es el que necesitas, ese es el Dios que tienes. Si necesitas uno 38 X 40, lo tienes 38 X 40. Algunos hijos de alcohólicos creen en Dios y otros no. No lo sabría decir exactamente. Algunos como yo llegamos muy resentidos al Programa, más que descreídos, resentidos, peleados. Cuando descubres algo que nos dicen en el Programa: "es un Dios bondadoso, como cada quien lo entienda". Y cuando te das cuenta de las cosas que pasan, como que tu fe se acrecienta. Hay algunos que son ateos y hay algunos que no creen, y también son bienvenidos. Y hay otros como yo que son los que llegan resentidos.

LOS CAMBIOS.

Al poco tiempo de estar en Al-Anon me di cuenta de algunos cambios en mí, que ya no era como era. Hoy a 19 años en el tiempo hay una distancia enorme. Por ejemplo, decía que era muy descuidado con mi persona. Es algo que me ha costado. Bolear mis zapatos me ha costado mucho trabajo. Antes no los boleaba porque pensaba "¡pa' qué si se van a volver a ensuciar!". Nadie se va a dar cuenta, sólo los que son críticas y fisgones". Al poco tiempo empecé a hacer pequeños cambios. Hoy por ejemplo llego en la noche y sé que tengo que bolear mis zapatos y lo hago. Hubieron otros cambios que me costaron más trabajo, como que vives sumando, más que decir "a partir del lo, de enero de 19... tantos soy ciento por ciento diferente", no. A lo mejor un año cambié mi descortesía por cortesía, otro año aprendí a cuidar de mí mismo, y se han ido sumando y sumando y hacen un conjunto y logran ser la enorme experiencia que hay de hace 19 años con ahora. Te das cuenta de los cambios desde un inicio y mis cambios fueron primero de forma y luego de fondo. Primero no peleaba y no peleaba, y era una bronca, porque no pelear fue muy bueno, pero estaba reprimido con el enojo, y ahora logro sacarlo. Todavía me enojo y lo trabajo, pienso, ¿por qué estoy enojado? ¿tiene razón? Si tiene razón, ¿para qué me enojo y si no tiene razón de todos modos para qué me enojo? Y si tiene razón, ¿qué es lo que tengo qué cambiar.

APADRINAMIENTO.

En Al-Anon tenemos una relación que es padrino-ahijado, donde alguien con más experiencia ayuda a entender a alguien con menos experiencia el Programa de Al-Anon. Otra de sus funciones es para que no cuenten el problema en el grupo y nos centremos en los Principios y no en las personas. Los ahijados cuentan con el padrino el problema, además es mejor, porque si cuentas tu problema en el grupo te dan 20 soluciones y te confunden más, y si tienes una sola persona de confianza que te ponga opciones obtienes una solución más adecuada y más concreta, porque a veces también comentas el problema como te conviene, no como es, y con el padrino lo comentas más a fondo, tal y como es. El padrino no es tanto que te dé las soluciones, sino que te enfrenta a la situación. A veces te puede decir que es lo que haría él en tu caso, pero tú tienes la libertad de hacer lo que más te convenga. Yo tengo padrino. En mis inicios no y no entendía. Desde que comprendí que era necesario he tenido padrino. Ha habido épocas en que mi padrino se va o como que descuidamos esa relación de apadrinamiento, pero la hemos retomado. No siempre ha sido el mismo. Cuando vivía en Jalapa tuve un padrino que se fue de Al-Anon, en el Distrito Federal tuve un padrino, cuando me cambie, pero no me funcionó, y no es que no me funcionara porque no fuera buen elemento, sino porque siempre estaba ocupado y nunca nos



podíamos ver, y no se dio, además como que me quería regañar y eso no funciona. Después encontré a otro y es hasta la fecha mi padrino. Para encontrar un padrino, te vas relacionando con la gente en el Programa y siempre al finalizar la reunión encuentras a alguien que es afín a ti. Y más que afín, es con alguien con quien continúas la junta y con quien hablas del Programa y sigues sintiendo esa identificación. Esa es la manera de encontrar padrino.

MI COMPARTIMIENTO EN OTROS GRUPOS.

Me gusta, primero porque me siento útil, pero más que nada por necesidad. Si me invitan y puedo, lo hago, cuando no puedo, no lo hago.

EL ALCOHOLISMO.

Es una enfermedad, esto no es mío ni de Al-Anon, sino que la Organización Mundial de la salud lo ha dictaminado como una enfermedad progresiva, incurable y mortal. Progresiva porque va avanzando, incurable porque nunca va a haber cura, y no la hay porque el alcohólico nunca va a volver a beber como una persona normal; y mortal, porque la lucha del alcohol con todas las consecuencias que conlleva el desarrollo de la enfermedad, ocasiona la muerte. Tenemos literatura que habla acerca de la enfermedad, son folletos que nos ayudan a entenderla y que están basados en estudios de la Organización Mundial de la Salud y de la Asociación Médica Americana. Nosotros tomamos eso como referencia para entender al alcohólico. Eso lo aprendí en Al-Anon.

MI RELACION CON EL ALCOHOL.

No le tengo miedo, a la mejor respeto, es como algo natural que existe y voy a una fiesta y si me invitan una copa me la tomo, de hecho estar en el grupo no quiere decir que yo no pueda tomar, porque nosotros no somos alcohólicos, sino que somos familiares de alcohólicos, y si hay alguien que tenga el problema del alcoholismo se le canaliza a Alcohólicos Anónimos, si pide ayuda. Pero definitivamente Al-Anon no trata el alcoholismo, sino las afecciones de este en la familia. Digo esto porque mucha gente pregunta "¿ustedes toman?", "¿les caen mal los alcohólicos?", "¿por qué no hacen una campaña anti-alcohólicos?". No, no es nuestro objetivo eso. Cada quien es libre. Por ejemplo en mi trabajo voy a un coctel, me llevan vino blanco, yo ya sé si me emborracho o no me emborracho, esa es mi decisión. Si se me han pasado las cucharadas, pero que tenga la necesidad de emborracharme siempre, no. Hasta el momento. Ojalá no desarrolle la enfermedad, que yo creo que no.

¿COMO VEO AHORA A UN ALCOHOLICO?

Lo veo como un enfermo, como que uno se acostumbra a su propio alcohólico y es difícil. He tenido compañeros de viaje que a veces van tomados y así como que "¡augh!" No siempre, pero como que ya me acostumbré al mío, que ya murió o a mi hermano alcohólico, que de hecho mi hermano alcohólico está en sobriedad. Tiene 4 años en AA. Me gusta que este ahí porque es realmente la ayuda a su problema.

Pero sé que él depende de la vivencia de su Programa. A veces soy metiche, por eso digo que sigo necesitando ayuda, porque a veces quiero que viva su Programa como vivo el mío y no puedo manejarlo, eso lo sé, pero a veces se me olvida y por eso necesito el Programa, me doy cuenta de mi error, acepto mi error y lo trabajo para tratar de no volverlo a cometer.

LA IMAGEN DE AL-ANON Y DE HIJOS ADULTOS.

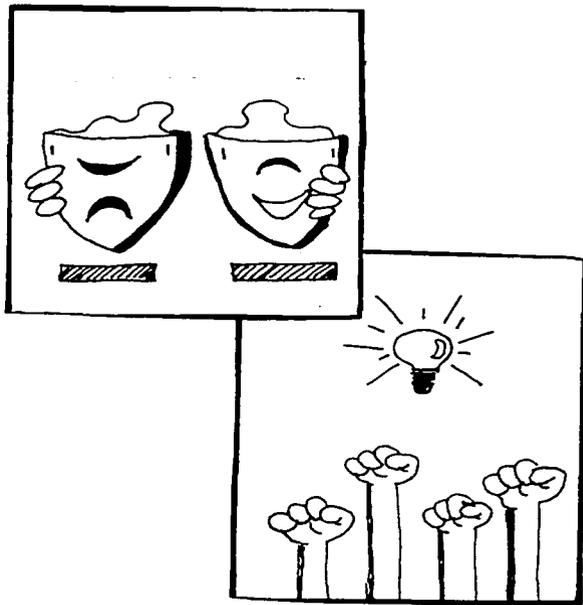
La imagen en la sociedad puedo decir que en general es buena. Poco conocida. No se conoce mucho a Al-Anon y de hecho a la hermandad en sí. Decimos "somos Al-Anon" y te dicen "ah, las esposas de los alcohólicos o los hijos alcohólicos de los alcohólicos", hay mucha confusión. Hay algo de desconocimiento. Cuando ya la gente conoce y se le da la información adecuada, la concepción en general es buena. Con respecto a otros grupos de 12 Pasos, creo que en general también es buena la imagen de Hijos Adultos, porque los otros grupos saben lo que estamos haciendo y que estamos enfocados a un problema específico. A veces se ha dado cierta imagen en AA y Al-Anon. Algunos AA dicen que somos una bola de borrachos y reventados, algunos, no todos, pero nos juzgan por algunos miembros pero ¿qué se puede

esperar si toda la vida hemos crecido en una familia disfuncional y no le atoramos al Programa? Vamos a encontrar problemas y luego juzgan a la hermandad por el comportamiento de unos, pero es lo mismo que sucede en Alcohólicos Anónimos, por ejemplo, si un alcohólico vuelve a beber no vamos a decir que Alcohólicos Anónimos no funciona. No funciona un miembro o no quiso un miembro, pero el resto del Programa sí funciona. Eso sucede con nosotros. Referente al resto de Al-Anon, también a veces nos tachan de reventados.

En el país estamos ahorita en un estancamiento y nosotros hemos dado pauta a muchas cosas, a que no nos quieran a veces. Pero en general la imagen es buena, juzgando a la hermandad por los principios, la imagen es buena, juzgándola por algunos miembros, es mala, porque somos imperfectos y siempre vamos a tener defectos.

EL ANONIMATO.

Para mí significa sin nombre; a es sin, nómino, nombre; y sin nombre es darle más importancia a los Principios que a las personas. Las gentes son importantes en Al-Anon, muy importantes, porque yo sin los miembros no hubiera aprendido a salir adelante, cómo vivir el Programa como lo vivían ellos, no lo hubiera aprendido a vivir. Son importantes, pero son más importantes los principios, ese es el anonimato. También habla de que lo que decimos en una reunión ahí se va a quedar, no va a salir. Por otro lado, cuando nosotros pasamos el mensaje nunca revelamos nuestra identidad. Podemos identificarlos como A.B.C. Y o Z o bien podemos cambiarnos el nombre y es permitido, o identificarnos como "un miembro de Al-Anon" y esto es como una garantía, la gente sabe que su identidad no será revelada a menos que ella lo diga. Es una garantía porque el problema del alcoholismo aparte de salud también es de vergüenza. Imagínate que alguien que se apellidara Z... etcétera, le iba a pesar mucho, porque ¡cómo el familiar del Presidente está en Al-Anon! Como que iba a ser un estigma. Con el anonimato puede ser eso o lo que sea.



LOS PASOS, TRADICIONES Y CONCEPTOS AL-ANON PARA HIJOS ADULTOS DE ALCOHOLICOS.

Los 12 Pasos escritos en 1938 por Bill W. son la base sobre la que se trabaja en los Grupos Al-Anon, Alateen y HAA. Esos pasos fueron adaptados a las necesidades de los familiares de los alcohólicos. Posteriormente se retomaron también las Tradiciones y en su momento se determinaron los Conceptos para el funcionamiento de la hermandad.

12 Pasos

1. Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Elegamos a creer que un Poder Superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.
3. Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de Él.
4. Sin temer hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestra falta.
6. Estudiamos enteramente dispuestos a que Dios eliminara todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente pedimos a Dios que nos libere de nuestras culpas.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes hablamos perjudicado, y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.
9. Reparamos directamente el mal causado a estas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiese infligido más daño, o perjudicado a un tercero.
10. Proseguimos con nuestro examen de conciencia, admitiendo espontáneamente nuestras faltas al momento de reportarlas.
11. Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, según nuestro propio entendimiento de Él, y le pedimos tan sólo la capacidad para reconocer Su voluntad y las fuerzas para cumplirla.
12. Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas y practicar estos principios en todas nuestras acciones.

12 Tradiciones

1. Nuestro bienestar común debiera tener la preferencia; el progreso individual del mayor número depende de la unión.
2. Existe sólo una autoridad fundamental para regir los propósitos del grupo: un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de cada grupo. Nuestros dirigentes son tan sólo fieles servidores y no gobiernan.
3. Cuando los familiares de los alcohólicos se reúnen para prestarse mutua ayuda, pueden llamarse Grupo de Familia Al-Anon, siempre que, como grupo, no tenga otra afiliación. El único requisito para ser miembro es tener un pariente o amigo con un problema de alcoholismo.
4. Cada grupo debiera ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos, o a Al-Anon o AA en su totalidad.
5. Cada Grupo de Familia Al-Anon persigue un solo propósito: prestar ayuda a los familiares de los alcohólicos. Logramos esto practicando los Doce Pasos de AA nosotros mismos, comprendiendo y estimulando a nuestros propios familiares aquejados por el alcoholismo, y dando la bienvenida y brindando alivio a los familiares de los alcohólicos.
6. Nuestros grupos como tales jamás debieran apoyar, financiar, ni prestar su nombre a ninguna empresa extrínseca, para evitar que problemas de dinero, propósitos o prestigio nos devíen de nuestro objetivo espiritual que es el primordial. Aun siendo una entidad separada, deberíamos cooperar siempre con Alcohólicos Anónimos.
7. Cada grupo ha de ser económicamente autosuficiente y, por lo tanto, debe rechazar contribuciones externas.
8. Las actividades prescritas por el Duodécimo Paso en Al-Anon nunca debieran tener carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden contratar empleados especializados.
9. Nuestros grupos, como tales, nunca debieran organizarse, pero pueden crear centros de servicio o comisiones directamente responsables ante las personas a quienes sirven.
10. Los Grupos de Familia Al-Anon no deben emitir opiniones acerca de asuntos ajenos a sus actividades. Por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción. Necesitamos siempre el anonimato personal en la prensa, radio, televisión y el cine. Debemos proteger con esmero el anonimato de todos los miembros de AA.
12. El anonimato es la base espiritual de nuestras Tradiciones y siempre nos recuerda que debemos anteponer los principios a las personas.

12 Conceptos.

1. La responsabilidad y autoridad fundamentales de los Servicios Mundiales de Al-Anon corresponde a los grupos de Al-Anon.
2. Los grupos de Familia Al-Anon han delegado por entero la autoridad administrativa y de funcionamiento a su Conferencia y sus ramas de servicio.
3. El Derecho de Decisión hace posible el liderazgo efectivo.
4. La participación es la clave de la armonía.
5. Los Derechos de Apelación y Petición protegen a las minorías y garantizan que éstas serán escuchadas.
6. La Conferencia reconoce la responsabilidad administrativa primordial de los Administradores (Custodios).
7. Los Administradores (Custodios) tienen derechos legales, mientras que los derechos de la Conferencia son tradicionales.
8. La Junta de Administradores (Custodios) delega total autoridad a sus Comités Ejecutivos para la administración de rutina de la Sede de Al-Anon.
9. Un buen liderazgo personal es una necesidad a todos los niveles de servicio. En el campo del Servicio Mundial, la Junta de Administradores (Custodios) asume la dirección principal.
10. La responsabilidad de servicio está equilibrada por una autoridad de servicio definida cuidadosamente para evitar la doble dirección de administración.
11. La Oficina de Servicio Mundial está compuesta de Comités permanentes, ejecutivos y miembros del personal.
12. Las Garantías Generales de la Conferencia contienen la base espiritual del Servicio Mundial de Al-Anon, Artículo 12 de la Carta.

LOS 12 PASOS DEL PROGRAMA H.A.A. EN MI HISTORIA DE VIDA: MEMO.

El Primer Paso...

Se refiere a admitir que soy incapaz de afrontar yo solo el alcoholismo y que tengo una vida ingobernable. Lo que entiendo de esto es que las gentes que vivimos en un ambiente de alcoholismo, mientras permanecemos aislados como individuos y como familias, difícilmente vamos a poder entender con claridad cuál es la situación o problema que estamos viviendo en la casa. Hablaba de lo que significa la libertad para poder expresarte, como un factor que influye demasiado para entender esta situación personal y en la familia. Mientras tú permanezcas aislado, mientras consideres que solo puedes manejar esta situación, con dificultad vas a lograr una panorámica, desde el punto de vista Al-Anon, más sana de tu situación familiar e individual. Se te sugiere que a nivel personal tomes conciencia de esta situación y que te declares, para ti mismo, como alguien que mientras está solo con sus ideas, sentimientos y actitudes, difícilmente va a poder comprender la enfermedad del alcoholismo, entonces para evitar estar solo acude a Al-Anon, y al estar acompañado de otra gente, ya no solamente vas a evitar la soledad física, que es un factor muy recurrente en algunas familias de alcohólicos y en algunos hijos de alcohólicos, sino que vas a estar acompañado; pero más que la soledad física o el aislamiento físico, es el aislamiento mental y emocional. El convivir con otras gentes que viven las mismas circunstancias de alcoholismo te ayuda a ir modificando poco a poco ideas, pensamientos, sentimientos. Para que se logre un efecto más duradero y profundo, es necesario ubicar cuáles son las cosas que necesitan cambiarse. Uno tiene que llegar a la conclusión de que existe la ingobernabilidad, y esta es, cuando menos como lo hemos definido en algunas juntas en el grupo, esa desconexión entre el pensar, el sentir y el actuar y muchas veces, el decir las cosas. Yo pienso una cosa, siento otra, hago otra y digo otra. Funcionar de esa forma en la vida es algo muy riesgoso, porque si piensas que tienes que trabajar, sientes que te hace falta pero no tienes muchos ganas y como consecuencia de ese sentir no trabajas y dices que quieres ganar dinero, se ve alterado el panorama. Te menciono esto como un ejemplo sencillo y superficial de lo que podría ser la mente en el caso de la mía, cómo funcionaba; yo pensaba que lo más lógico era querer a mis padres, pero sentía que de repente los odiaba, decía que los quería y actuaba como que los quería y no los quería, estaba desconectadísimo. En este sentido creo que va la declaración de ser ingobernable, encontrar que hay alteraciones en tus ritmos emocionales, en tu forma de pensar, en tu forma de actuar, en tu forma de decir las cosas, y que con la ayuda de Al-Anon y de sus principios espirituales todas estas áreas que se han visto alteradas se organizan de mejor manera, se ordenan.

El Segundo Paso...

Para esto es necesario declarar en el Segundo Paso que solamente un Poder Superior puede ayudarnos, que no lo manejamos como una idea religiosa de un Dios particular, sino como algo espiritual. Es un poco complejo definir este concepto porque cada quien va a declarar qué es el Poder Superior en su vida. Algunos lo declaran a través de una Imagen,

Esto es simplemente una experiencia personal, no es una propuesta de verdad absoluta, es simplemente mi experiencia, es la manera en que estar un tiempo en Al-Anon me ha ido ayudando a entender. Cuando lei los 12 Pasos por primera vez me resultaron muy difíciles de comprender, eran conceptos que se me hacían muy lejanos. Me sonaban como palabras coherentes, pero una intención definida no la tenían, una convicción de acercarme a ellos tampoco, se me hacían muy complejos, pero poco a poco, con la ayuda de mis compañeros y abriendo la cabezota, fueron cayendo las palabras para entenderlas de mejor manera.

Ya tengo algunos años participando en el Programa de Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos.

Hay una lógica en el programa que tiene que ver con la convicción nacida, primero, de la necesidad de querer cambiar y después esta necesidad la complementas con información y va naciendo poco a poco la convicción de estar en un grupo de Al-Anon, porque de principio la necesidad es algo que también resulta difícil tenerla. Hay gente que necesita de alguna manera ayudarse de los efectos del alcoholismo en el hogar y en su persona, y solamente lo pueden hacer involucrándose con quienes ya han podido ver que esa necesidad se tiene que alimentar con información sobre el alcoholismo y acerca de lo que sucede en la familia del alcohólico. Al obtener información de por qué es necesario saber más al respecto y de por qué es necesario ayudarse, surge esa convicción. Hay un seguimiento muy sencillo en los grupos de Al-Anon. El único requisito que se pide es tener un familiar alcohólico o un amigo, o sentirse afectado por la bebida de otra persona, y para que tú puedas entender esta idea, para que tú la puedas simplemente escuchar es necesario asistir a un grupo. Lo mínimo que se puede hacer en este caso es asistir a un grupo. No hace falta que pagues una cuota, ni que tengas determinados títulos nobiliarios, porque la mayor parte de los hijos de alcohólicos carecemos de duquesas y de condes. Profesionalmente no tienes que

haberte desarrollado en alguna carrera determinada, o tener una religión tal o cual, sino que en el papel que estás interpretando en este momento es como puedes llegar, así puedes ser un vagabundo o puedes ser un borracho, lo que sea, pero si eres hijo de alcohólico tú tienes la oportunidad de participar en un grupo de Al-Anon y la primera Junta, se puede convertir en una segunda, en una tercera y la invitación, ya cuando se tiene cierta afinidad con los conceptos y con las gentes que están viviendo el Programa de Al-Anon es a que tú comiences a decir cuál es tu experiencia personal. Esto es porque el caso de los hijos de alcohólicos es una situación muy común que no tengamos la intimidad suficiente, ya sea porque los espacios que existen en la casa lo impiden, como en mi caso, que yo no tenía recámara, la compartía con mis padres y con mis hermanos; entonces, si era algo relacionado con tus papás, no lo podías contar al hermano porque o se ponía a llorar, o no te entendía, o se enojaba, y aparte de eso te escuchaba la mamá y el papá, que eran los involucrados en el asunto; o experiencias personales que tenían que ver con el alcoholismo y no solamente con eso, también con la forma como estabas viviendo, entonces en Al-Anon encontramos que es necesario darle la oportunidad a la gente que vive en un ambiente de alcoholismo a que comience a abrirse. Se dice comenzar a abrirse el mencionar poco a poco, si es que no se puede desde el principio porque es muy difícil hablar abiertamente. A mí me costó trabajo, las primeras juntas era más bien pensar "que no me pidan ni siquiera que lea", porque de repente te invitan a participar en esa forma, leyendo alguna información o folleto de la literatura que se maneja dentro de Al-Anon, entonces para mí era un miedo terrible que me pidieran que leyera, muchísimo menos decir cómo me estaba yendo. Entonces, se invita a la gente a participar, a hablar, es necesario hablar, es indispensable hablar. Encontramos que en la medida en que se conservan las experiencias dentro de uno la situación se complica más. Cuando uno tiene la oportunidad de abrir el corazón, de abrir la mente, de comentar cuál es la vivencia como hijo de alcohólico, en un ambiente donde el alcoholismo ha sido un factor determinante en cuanto a transformar patrones de conducta mentales, emocionales, de acción, es indispensable hacerlo y en un principio, cuando llegas a un grupo, de eso se trata. Se va complementando con otras cosas, como actuar a favor de los demás a través de un

servicio que no es obligatorio, en este caso es para ocupar el tiempo en cosas que te puedan representar más beneficios emocionales, físicos, espirituales. Y cuando menos yo, mi punto de vista personal es de que si dejo de estar haciendo algo o las veces en que he dejado de actuar, o simplemente me dejo llevar por mi pensamiento y por lo que siento, inmediatamente vienen recuerdos que son más bien los desagradables, más que los agradables, entonces la mente poco a poco se va condicionando a que lo que yo había avanzado empiece a retroceder y que comience poco a poco a acercarme a las cosas que estoy tratando de evitar hasta la fecha. Claro, no es así tan de inmediato ni tan riesgoso, porque si no, no tendría caso hablar de Hijos Adultos, me estoy refiriendo a algunas cosas que todavía me cuestan trabajo, hay otras en donde gracias a Dios el recuerdo, el sentimiento, no tiene tanta influencia como para modificar mi actitud, pero fue necesario que yo hablara, sobre todo que no hablara con los demás en cuanto a hablar generalmente...

El apadrinamiento

En los grupos hay tribunas en donde tú participas, pasas, hablas de tu experiencia frente a las personas que integran ese grupo, pero hay otros recursos que es indispensable utilizar, como el encontrar una relación más estrecha e íntima con una gente de este mismo grupo o de otro, con la cual te sientas en confianza. ¿Por qué? Porque también sería tonto y absurdo negar que dentro de los efectos del alcoholismo llegan a presentarse situaciones que ya pertenecen a una intimidad muchísimo más privada, como por ejemplo, a veces el manejo de tu sexualidad no ha sido enfocado de la manera en que quizá se debiera. En ese aspecto no me dejo llevar por lo común, sino por lo que mi conciencia y mi cuerpo, mi deseo me pide. Entonces, si es algo que tiene que ver con un aspecto tan privado como la sexualidad con dificultad se hace ante todos los demás integrantes del grupo, no porque no lo entenderían, sino simplemente porque a ti te resulta más propio, más cómodo hacerlo frente a una gente en privado, y esa relación de apadrinaje, de padrino a ahijado fue un factor que me ayudó sobremanera, porque hablan

cosas que yo consideraba muy privadas, que al tener la oportunidad de nombrarlas con un padrino, algunas se fueron diluyendo, otras las fui comprendiendo, hay otras que todavía no logro entender, pero estamos en la brega todavía, no es estar en Al-Anon una determinante para que todo cambie y para que digas "en determinado tiempo mi vida va es completamente otra".

Otras herramientas.

Utilizamos también la literatura que marca algunos conceptos diferentes a lo que estábamos acostumbrados a pensar, sentir y actuar, y que al entenderlos, comprenderlos, y compartir experiencias con otros compañeros acerca de situaciones que ya hayamos podido modificar en base a esta literatura, va haciendo que poco a poco vayamos descubriendo que sí tiene una eficacia esto. Hay un aspecto que con dificultad se entiende. Yo siento que es más bien por el prejuicio que tienen o que tenemos las gentes que participamos de una sociedad con relación a lo espiritual. Cuando uno menciona espiritual inmediatamente lo cataloga como religioso. En el caso de Al-Anon, las bases para lograr un crecimiento tienen que ver con lo espiritual, básicamente el programa es espiritual, entendiéndose como una forma de trascender tú, no basándose en una religión determinada, sino simplemente teniendo una dependencia hacia algo superior a ti. En este caso podría ser que las experiencias de la gente que está en un grupo de Al-Anon y que ya ha podido modificar su actitud, pues son superiores a las tuyas, sobre todo cuando llegas, porque todavía te cuesta trabajo entender que es una enfermedad, o cosas que son propias del alcoholismo, las borracheras de tu padre, los problemas en tu familia, entonces se te pide que creas en algo superior a ti, se te sugiere. Todas las cosas en Al-Anon son sugeridas. Hay un principio que se llama acatamiento voluntario: todos voluntariamente estamos ahí, nadie nos fuerza, no estamos ahí por obligación, no estamos ahí por conveniencia estrictamente material, estamos en un afán de búsqueda, de querer encontramos a nosotros mismos porque entendemos que haber vivido con un alcohólico durante varios años nos ha hecho ser de una forma, si no especial, sí cuando menos con ciertas características propias de nosotros, ni siquiera malas, ni tampoco buenas, simplemente de nosotros, y estas mismas características a veces impiden que tengamos la capacidad de relacionarnos en forma sana con la vida, al decir la vida hablo de trabajo, hablo de familia, hablo de mí mismo, hablo de todo lo que compone la vida. Entonces, el compartir experiencias, leer literatura y asistir a mis juntas, va construyendo mi idea de lo que significa Al-Anon.

otros lo declaran como una fuerza, otros como palabras, otros a través de personas, no sé. Se sugiere que no sea a través de personas porque las personas somos fallibles y la ayuda a la que vamos a recurrir es infalible, no como un concepto vago y fantástico de que nada me va a pasar y que todo va a cambiar, sino que es el encontrar dentro de uno mismo y dentro de las cosas de la vida y todavía más allá, una fuerza que te permita vivir situaciones que quizás hasta la fecha muchos nos hemos privado de hacerlo por un deseo inconsciente de querer seguir sufriendo, y que creo es otra de las cosas que se desarrollan mucho con la enfermedad del alcoholismo: no vivir. Muchos nos hemos declarado a favor de la mala suerte, a favor de la tragedia, a favor de la muerte, que reconciliarte con la vida de repente resulta difícil y cuando te conectas con esa idea de Poder Superior, esa dificultad para conectarte con la vida tiende a desaparecer, pero también, cuando menos en mi experiencia personal, esto surge a raíz de un proceso. Y no lo menciono como algo complejo que igual va a pasar infinitidad de tiempo y yo voy a ir recogiendo hasta dentro de diez años pequeños frutos, no. Al contrario, estos frutos se van recogiendo a veces desde la primera junta. Simplemente el cambiar sensaciones, que cuando no conocías un grupo de Al-Anon la mayor parte de tus sensaciones eran tendientes a la angustia, la desesperación, al miedo, a la preocupación. El hecho de estar en una junta y tener bien cimentadas estas formas de ser durante el transcurso de la junta, comienzas a sentirte con esperanza, con valor, con serenidad, con ilusiones más basadas en la realidad. A eso me estoy refiriendo, no a que tengan que pasar años para ver modificada mi actitud, esto se da a veces de forma inmediata, a veces de formas más retardadas. Las gentes que participamos aquí somos tan distintas que medir el avance general del grupo no se puede hacer; hay unas que están más afectadas, hay otras que están menos, otras que lloraron menos que yo, otras que lloraron más que yo, otras que sufrieron más cosas que yo, no sé. Es algo tan individual que se tiene que considerar de esa forma, no lo puedes catalogar.

Una de las actitudes más prontas que vi modificada fue el perdón, y no porque Al-Anon fomente un perdón inmediato, no. Simplemente haces conciencia de la situación y

descubres que si la gente que vive contigo, en este caso mi padre, el enfermo alcohólico, por su condición de enfermedad no deja de ser una persona, y parte de mi crecimiento propio tiene que ver con el yo aprender a amar a los demás, independientemente de cómo reaccionan frente a mí, porque al final de cuentas, lo único que pretendo al estar en un Grupo de Al-Anon es básicamente mi crecimiento. Puede ser una perspectiva egoísta, que puede chocar con lo que se acostumbra manejar de que todos tienen que estar a favor de todos y te tienes que olvidar de ti. Aquí encontramos que si no nos atendemos primero a nosotros, no desde el punto de vista exagerado de olvidarnos de todos y actuar egoístamente en un sentido extremo de que todo yo, todo yo, no. Pero si yo no atiendo primero o si no comprendo primero que mi visión de las cosas, mis sentimientos, mis actitudes, mis emociones, mis reacciones están afectadas, y no ubico en qué lugar están esas actitudes, emociones, acciones, sentimientos, todo eso, y cómo se han visto alteradas o modificadas, me va a resultar difícil actuar con facilidad frente a los demás.

Tercer Paso.

Hay pasos que se refieren a depender de un Poder Superior, lo mencionaba como cada quien lo concibe. El Tercer Paso se refiere precisamente a eso: llegamos a poner nuestra vida y nuestra voluntad en un Poder Superior, tal y como cada quien lo concibe. Esta idea es para mí algo muy atractivo, muy práctico. Y no nada más porque en un hogar alcohólico haya habido desatención en el aspecto espiritual de las personas, creo que hay hogares en donde no existe el alcoholismo y esta misma desatención se presenta. Si fue para mí necesario acudir a esta idea de encontrarme con alguien como yo lo concibo, como lo siento, porque en un principio, sin la ayuda de Al-Anon, se empezaron a complicar más las cosas. Había problemas en la casa, reacciones naturales propias del alcoholismo, no sé, una recaída trae consigo problemas económicos, problemas de aversión; por ejemplo, si había que comprar los útiles, no había dinero,

mi mamá se preocupaba, se tenía que ir a trabajar, y nosotros teníamos que empezar a cambiar nuestra rutina. Si antes nada más estudiábamos, ahora había que estudiar y había que hacer el aseo y la comida, acomodándote a lo que la situación te exigiera. Esto de repente yo lo empecé a concebir como que Dios no nos quería, que lo que estaba sucediendo en casa era porque nosotros habíamos hecho algo malo y lo malo podía ser que yo hubiera nacido, que mi papá fuera un pecador por su alcoholismo, que eran las consecuencias de no tener unos padres que se llevaran bien, que la mala suerte nos hubiera tocado a nosotros. Empecé a entender y a deformar una idea de lo espiritual. Se fue haciendo más fuerte esta idea de que Dios no me quería, y hablo de Dios no como un concepto que tenga que ver con alguna imagen, sino como algo que yo he decidido creer, que tiene que ver con una fuerza que se presenta no solamente a través de una imagen ni de un lugar determinado, sino que está presente en este mismo momento, con la oportunidad de comentar cómo ha sido mi vida, a diferencia de otros años que yo no lo podría hacer, el encontrar en esta experiencia de vivir mis experiencias una liberación, y ubicar que esa liberación es un regalo de ese Dios en el que yo creo. Tenía la idea de que Dios no cabía en mi vida, aún cuando se me repetía y se me hacía que yo fuera a la Iglesia, no muchas veces, pero sí llegaba a ir; tengo algunos familiares que son evangelistas y cuando mencionaban a Dios, leían la Biblia o participábamos de alguno de sus cultos, yo me sentía incómodo. Decía "no, la verdad no opto por creer, porque cada vez que le he pedido a Dios que mi papá deje de beber, ni se presenta la solución". En mi caso particular si fueron algunas noches en las que de niño y adolescente todavía, era frecuente acostarme en mi cama y debajo de mis cobijas ponerme a llorar y pedirle con un deseo desesperado a Dios que mi papá dejara de beber. En ese momento yo sentía que iban a suceder así las cosas, y al siguiente día, en la tarde o en la mañana comenzábamos a ver que la propuesta que le habíamos hecho a Dios no había funcionado, porque el papá volvía a beber.

Me fui acostumbrando a creer que Dios no me quería por los fracasos de mis ruegos, de mis falsas expectativas. Ahora lo veo así. Yo como hijo puedo tener muchas intenciones con relación al alcoholismo. De hecho, podría irme hasta más allá mamillando y decir, "pues que se acabe la Baccardi" pero eso no se puede. Son factores que están ajenos a mí. Tengo que entender que yo no tengo control sobre las cosas y sobre las personas. En este caso sobre mi padre. Entonces, por mucho que

Acerca del anonimato...

El anonimato es un elemento muy importante dentro de Al-Anon. Al principio decía de la enorme timidez que muchos tenemos con relación a vertir nuestras experiencias de una forma abierta, ya sea porque corresponden a situaciones muy propias de la intimidad como familia, como individuo o simplemente no las quieres decir, crees que no es el espacio, crees que no son las gentes. Tiene que existir un ambiente que propicie el que tú tengas las más posibilidades de abrirte, de encontrarte contigo mismo. Esa es precisamente la labor que se hace, encontrarte contigo mismo. Entonces, si no existiera el anonimato como sinónimo de respeto, de intención de querer ayudar, de permitir que los grupos de Al-Anon sean el espacio suficiente y eficiente como para lograr que tú puedas abrir tu corazón, tu mente, tu ser y encontrar una posibilidad de ayuda más real, creo que difícilmente se haría. En ese sentido creo que las experiencias que se guardan en los Grupos de Al-Anon son tanto como cuando vas con un confesor. Se sabe que una característica de los sacerdotes católicos es el secreto de confesión y en nuestro caso es así: las experiencias que nosotros mencionamos ahí las escuchamos los miembros que participamos de las juntas, pero somos incapaces, tenemos la obligación, en este sentido sí existe la obligación nacida de la convicción, de respetar a lo máximo las experiencias de los demás. ¿Por qué? Porque si nosotros nos atrevemos a mencionarle a gente que no conoce o que conoce al que se atrevió a decir su experiencia "¡fíjate que me contaron esto de ti, ¿sí será cierto?" Esto haría que se derrumbara la poca confianza que se va obteniendo. Nosotros somos gente muy desconfiada. Poco a poco vamos encontrando que nos desarrollamos más en la confianza, que estamos más dispuestos a confiar, pero si de principio no lo hacemos, si no lo respetamos como condición dentro de un grupo de Al-Anon, es un riesgo enorme que esto pierda su eficacia. Las experiencias que se dicen en los Grupos de Al-Anon y las que se dicen con el padrino son experiencias que solamente la gente que las escucha las sabe. En ese sentido no hay el riesgo de que alguien va a ir a contarle a mi familia "Memo dijo que había deseado la muerte de sus padres" o que le caían gordos sus hermanos, o que su esposa le cae de la fregada. No. Hay un respeto máximo.

¿Tu familia sabe que vas a un grupo?

Sí, de hecho llegó un momento en que de los 6 que somos, 5 íbamos al grupo. Ahora continuamos los 5, pero uno de forma más intermitente que otros. Mi papá dejó de ir al Grupo de AA, volvió a beber. Dos de mis hermanas sí asisten, una con más frecuencia, otra con menos y otra sí definitivamente no. También el hecho de estar en un grupo de Al-Anon no te da la garantía de que todos inmediatamente penetren en este mundo. Mi mamá sí va a un grupo.

Lo que no me gusta de los grupos.

No es tanto que no me guste, es un riesgo que se corre no solamente en los Grupos de Al-Anon, sino en la convivencia con otros seres humanos, el hecho de que a veces no todos estamos comprometidos con la misma intención. En esto uno tiene que aprender a ser respetuoso. No necesariamente el estar en un grupo de Al-Anon hace que te transformes. De hecho hay gente que participa en los grupos y que tiene poca conciencia de lo que significa estar y a veces su participación es ausente, mínima, quizá dañina. Esto es bueno mencionarlo porque a final de cuentas somos seres humanos en búsqueda de una diferente forma de vivir y si nos referimos a seres humanos estamos hablando de riesgos también, o de posibilidades que no necesariamente son las que proponen las ideas y los principios de Al-Anon. Hay formas de ser que de repente no concuerdan con lo que se pretende, muchas de ellas las he tenido yo, se me ha dado la oportunidad de reformarme, de transformarme, de aceptarme. Se me ha tratado con tolerancia, pero esto no es una justificación para que otras gentes con intención diferente influyan sobremanera en esta labor conjunta de aprender a vivir y que por egoísmo, hipocresía, o soberbia se eche a perder un plan que puede ser útil para mucha gente; ojalá que se pudiera llegar a tener una condición más sana de lo que significa estar en un grupo de Al-Anon y ese es también un mucho de mi búsqueda, no caer en el plan de crítico de los demás, sino ver qué tanto yo estoy cercano a lo que pretende Al-Anon y qué tanto no.



yo le ruegue a Dios que mi papá deje de beber o que yo no repuebe un examen si al siguiente día lo tengo que presentar y tuve un mes para prepararlo y nunca me puse a estudiar, es incongruente que se presente lo que yo pretendo. Lo mismo sucede con el alcoholismo. Es una situación que no me es dable, yo no tengo el poder para transformarla, para modificarla, es una situación que tiene qué ver estrictamente con mi padre, que Al-Anon ha ido generando esta idea en mí, pero en aquel momento yo no la creía. Yo sentía que Dios era mágico y que se iba a manifestar, y la manera más obvia de manifestarse era evitando que mi papá acudiera a una cantina, o que tuviéramos que irlo a recoger de la pulquería o de las calles.

Pues sí, fue muy difícil. Y junto con problemas y situaciones que individualmente fui creando. Hablaba de la sexualidad y hubieron algunas situaciones que de repente comencé a sentir que estaba haciendo las cosas mal. Algunos antecedentes pueden significar mostrar de una manera más genuina lo que yo soy y que los efectos del alcoholismo no tienen nada más qué ver con áreas específicas como familia, trabajo, economía, sino también con cuestiones como éstas, la sexualidad, la vida en pareja, todo eso. He entendido que yo como persona no participo nada más de unas cosas, está mi cuerpo, mi mente, mi espíritu, y en esas tres áreas mi vida ha sido alterada por la influencia del alcoholismo. Particularmente en la sexualidad, la descubro de forma temprana, me gustan las sensaciones de placer que provoca la sexualidad y en un principio era acercarme a las niñas, daries un beso, creo que tendría 5, 6 años. Para muchos puede ser una edad muy tardía, para otros se iniciaron antes.

A consecuencia de estar en un Grupo de Al-Anon se amplía tu panorámica personal en cuanto a las experiencias que tienes, y parte de esas experiencias es lo de la sexualidad como un componente más de tu naturaleza humana y como un factor más que se ha visto alterado también, si no en todos los casos, estoy hablando nada más de mí, pero en la Literatura también encontramos un poco que hay cierta frecuencia en algunas personas, en algunos casos en donde la sexualidad se ve influida por el alcoholismo, a veces a manera de incesto, como abuso sexual, en mi caso fue una confusión, la cual probablemente no esté catalogada dentro de la terminología médica para este tipo de casos, pero yo sí la nombro porque si no es precisamente lo sexual, sí tiene qué ver con el área lúdica de mi vida, el área del placer que me puede provocar no solamente una relación sexual, sino el hecho de tener una comida, de hacer algo que me parezca divertido. En ese sentido descubro que la sexualidad sí se vio alterada, porque sí existía el factor placer, yo me estaba acostumbando a manejar mi vida como tragedia, pues era imposible que cupiera en un mismo espacio tragedia y placer. Tenía qué haber chance nada más para uno, y yo había optado por la tragedia, la tragedia y la tragedia y pendejadas de esas. Si en la sexualidad estaba incluido el placer, me era muy difícil vivir si no con plenitud, si lo que correspondía a mi edad y a mis sensaciones en ese aspecto. Mis primeras experiencias entonces fueron acercamientos con niñas, pero de repente cambian las situaciones, y eso no tiene nada qué ver con el alcoholismo, simplemente vas creciendo y comienzas a ver que mis características físicas no eran precisamente las más atractivas frente al otro género, a las mujeres. Me empiezo a llenar de complejos, junto con esto, una ausencia de afecto. Se me brindó, no voy a decir que mi caso es tan trágico como para que nunca me hayan dado ni un beso. Me dieron besos, me dieron abrazos, tanto mi familia como otras personas, pero creo que la dosis que yo necesitaba, cuando menos del lado

familiar era poca, así lo entendí, y fue haciendo que empezara a sentirme con un sentimiento de soledad, de falta de afecto. Ya para ese entonces estoy en la secundaria y la información en el aspecto sexual se había presentado un año antes, en los libros de 6o., empezar a observar las ilustraciones, empezar a inquietarte y en ese momento nada más eran ilusiones, pensamientos quijotes de "me gustaría darle un beso a una compañerita", pero no iban más allá que eso. Por ejemplo, en la secundaria recuerdo muy bien que una vez no hubo clases y nos pusimos a jugar cartas, y las cartas no eran comunes y corrientes, eran cartas pornográficas. En una cara de la carta estaban dos ases y todo lo que tiene qué ver con eso, los comodines, los Jockers...mencionar todo esto es porque van involucrados muchos, muchos pensamientos. El simple hecho de ponerme a jugar cartas, cosa que no podía hacer en la casa, me daba una sensación así como de "me estoy convirtiendo en un hombre", "qué seguro me siento". Volteo la carta y veo a las muchachonas en esas poses tan sugestivas, se empieza entonces a complementar esa necesidad física. Pero los complejos, el complejo de inferioridad, el sentirme menos que los demás, mi propia situación económica, descubrir que mis características físicas no eran así como que las ideales, en un momento de esos empiezo a tener idea y conciencia de mis reacciones físicas con relación a mis genitales y empiezo a hacer uso de ellos. La autosatisfacción, en otras palabras la masturbación empieza a ser algo que me causa placer, pero también me causa culpa. Estaba hablando del Tercer Paso y lo que menciono es algo tan distinto pero que tiene una conexión, yo creo que cuando menos en mi caso muy fuerte. ¿Por qué? Porque sí existía el placer y la autosatisfacción, pero después del placer físico venía una culpabilidad emocional, me empecé a sentir todavía más alejado de Dios. Fue un factor que influyó en mi sobremanera para tener una disposición real para acercarme a un Poder Superior. En ese sentido menciono todo este rollo de enfermo y degenerado. Bueno, en realidad no creo que sea así. Se empieza a dar con un poco más de frecuencia. En aquel entonces yo sentía que la frecuencia era exagerada, ahora descubro que fue parte de estar atravesando un proceso normal. No voy a decir cuántas veces, pero cada vez que yo hacía esto consideraba que era una falta enorme, podían haber sido diez veces, pero las diez veces significaban en mi interior como mil, 500 mil, no sé, un millón de veces, entonces no importaba que fueran las veces que fueran, era el hecho de hacerlo, hayan sido pocas o hayan sido muchas, y cada vez que sucedía mi sensación como individuo que por un lado encontraba el placer y por otro lado se encontraba con una culpa enorme, fue haciendo que empezara a sentirme en una condición muy parecida a la de mi papá, cuando mencionaba que el alcohol era como un pecado y yo cada vez que acudía a este tipo de experiencias me sentía pecador, y como consecuencia de sentirme pecador evitaba al máximo simplemente el escuchar alguna idea que tuviera qué ver con Dios. Ya era imposible considerarme como parte de su creación y entonces el conflicto. Y si a eso le añadías las situaciones cotidianas de alcoholismo, pues la confusión se fue haciendo más grande, por eso decía que en mi caso fue confusión. La desinformación en el aspecto sexual, la ausencia programada en mí de no acudir a Dios, hace que cuando empiece a ver principios y pasos que se relacionan con Dios, los rechazo. Me resulta difícil

entendíalos porque yo me siento incómodo, pero después las experiencias, no parecían quizá a las mías pero que sí tienen que ver con la culpa, con lo que se genera de esa desubicación entre lo que te es normal, lo que te provoca culpa, lo que te provoca placer y esa falta de entendimiento de todas esas cosas que te componen como ser humano, las empezas a escuchar de forma natural en los grupos y te hacen considerar que íokl, puede existir una problemática en lo que tú estás viviendo, pero que esa visión de que yo tenía un enorme problema con relación a la autosatisfacción se va disminuyendo, cuando ya con acercarme a información no precisamente de Al-Anon, sino con libros. Por ejemplo, yo ya estoy en el CCH (Colegio de Ciencias y Humanidades de la UNAM, nivel Preparatorio), leo el libro de SEXUALIDAD HUMANA de Mc Carv y empiezo a ver los conceptos que se manejan con relación a la masturbación y propuestas un poco más imparciales, menos cargadas de prejuicios, porque sobre todo cuando iba a hacer la Primera Comunión, iba al culto evangélico, estaba en una misa o simplemente alguien se atrevía a hablar de Dios, pues a cerrar los oídos y la mente porque tú no podías escuchar eso, no te era dado que tú fueras considerado como hijo de él, o como alguien que tenía la posibilidad de acudir a él. Con el Tercer Paso y la ayuda de los Grupos de Al-Anon ya abriendo mi panorama, me va ubicando en un plano más real, esta situación pasó, puede ser grave o superficial, no sé, en mi caso yo no la consideré tan grave, no tanto porque esté negando defectos, sino simplemente porque así fue ¿no? También Al-Anon en ese sentido te da la posibilidad de ubicar un problema ya con dimensiones más reales, ya no exagerarlo. Parte de mi enfermedad y de mi ingobernabilidad se refería a hacer que mi imaginación se desbordara, y esa imaginación estaba desbordada e intoxicada con tragedia, con prejuicio, con desinformación, con una falta de una guía en este aspecto espiritual, pues lo lógico es que exagerara las cosas.

Empiezo a entender y a ver dentro de estos Pasos una posibilidad de ayuda. Al principio fue difícil. Chocaban las imágenes que me habían inculcado de pequeño; por otro lado, el ir naciendo dentro de mi otro tipo de propuestas en base a las experiencias que escuchaba de los compañeros con relación a Dios, fue generándose en mí la

idea de un Poder Superior tal y como yo lo concibo. Al principio sí fue difícil y ahora no es Dios o el Poder Superior un factor que justifique mi actitud con relación a la sexualidad, sino es un factor, es una presencia, es un algo que me ubica para asuntos tan complejos como éste, o tan sencillos, pero que el efecto más inmediato fue empezar a liberarme de la culpa. Yo creo que, cuando menos en mi caso y lo he visto en otros, el alcoholismo genera una enorme dosis de culpa en las gentes, puede ser culpa con relación a la sexualidad, o con relación a la actitud que se mantiene ante el alcohólico, para los hermanos, para la familia, para el trabajo, no sé, pero el chiste es que la culpa se presenta como un elemento muy frecuente en el caso de los hijos de alcohólicos y el Tercer Paso en ese sentido me fue ayudando a eliminar poco a poco esa culpa, pero fue necesario saltar al siguiente y de alguna manera lo que te estoy platicando es un poco eso, o es un mucho eso...

El Cuarto Paso

Donde dice que sin temor hicimos un sincero y minucioso inventario moral propio, en donde se empieza uno a ubicar en todas las áreas que lo componen como ser humano, hogar, familia, pareja, trabajo, diversión, estudio, pensamiento, actitud, amor, responsabilidad, madurez o inmadurez, según sea el caso. Esta plática tiene que ver de algún modo con lo que se consigue en el Cuarto Paso, una ubicación más real con lo que es tu problemática o tu experiencia como individuo que nace en un ambiente de alcoholismo y te da la pauta a considerar los problemas que son verdaderos como tales, como verdaderos, y los problemas que son imaginados como eso, como algo que ya no tiene que seguir ocupando tu mente y que los puedes hacer a un lado con la ayuda del Tercer Paso y de los dos anteriores y con tu Cuarto Paso tener la oportunidad de irlo escribiendo, de irlo viendo en preguntas, de irlo platicando con otras gentes, que eso ya vendría siendo el Quinto Paso...

Quinto Paso.

Es la oportunidad de sacar todo esto que por ejemplo, contigo, en tu situación femenina, me hubiera

El alcohol y la relación con él.

En ese aspecto hay muchos prejuicios. Desgraciadamente la información el obstáculo que encuentra precisamente la desinformación, y la desinformación tiene mucho que ver con el prejuicio. Se ha concebido que las gentes que participamos de los Grupos de Al-Anon o de Hijos Adultos, en mi caso, debiéramos estrictamente no tomar, debiéramos evitar al máximo el alcohol. De alguna forma la propuesta es inteligente, es sana, pero se olvida uno de factores que no tienen que ver con convencer a los demás de que hagas o no hagas las cosas. Tratando de informarme un poco más con relación a esto he escuchado, leído y visto que particularmente los hijos de alcohólicos tenemos una predisposición particularmente diferente, los que hemos vivido con un alcohólico, los que somos hijos de un alcohólico a desarrollar esta enfermedad que otras personas, aún cuando se dan los casos, pero mucha gente piensa que por el hecho de participar en los grupos de Al-Anon o de Hijos Adultos no debieras de tomar: Y a veces se dan casos en donde las gentes son alcohólicas, tienen problemas de bebida fuertes. Mi experiencia personal e individual es no me espanta, no me da miedo, la respeto, pero tampoco soy indiferente. Yo tengo una cantidad mínima y máxima de como puedo acudir al alcohol, a pesar de haber visto ejemplos en mi casa de alcoholismo cotidiano, en determinado momento, no sé, CCH, la Universidad, algunos amigos de la colonia tenemos la oportunidad de tomar alcohol y en un principio sí era decir no, no vaya a ser igual que mi papá, no voyan a presentarse los mismos problemas. Preparado científica, médica y técnicamente en este aspecto yo no puedo decir que ya encontré un diagnóstico individual de decir yo sí tengo predisposición y como consecuencia de eso me cuida. No. Tal vez ha sido una irresponsabilidad, pero hasta la fecha las veces en que yo he tenido oportunidad de tomarme unas copas, mi límite máximo es tres, mi límite mínimo es tres, o una, o dos, o cero, dependiendo. Yo no puedo rebasar eso. Y no es porque me dé miedo de que haga el ridículo, de que tenga un accidente. Eso es lo mío, yo marqué ese límite, no me lo marcó ni mi papá, porque muchas veces, le decía no tomes y él tomaba; mi mamá sí me quería tomádomme una copa se moriría del susto, mis hermanos serían más tolerantes en ese aspecto. Yo no tengo una actitud de rechazo o de aceptación. No es porque Al-Anon me haya preparado para temerle al alcohol, no es porque Al-Anon me haya ayudado a aceptar el alcohol, es una condición mía, y si Al-Anon influye en mantener ese respeto, en mantener esa actitud individual, ¡pues que bueno! Si otra gente considera que sus límites son más amplios o son mínimos, no sé. No es tanto que no me interesa, pero cada quien desarrolla una visión individual de esto. Hay gente que asiste a Al-Anon con el afán de evitar que ellos desarrollen esta enfermedad y es válido. No llegamos a Al-Anon nada más para dejar de chupar nosotros o que el alcohólico deje de chupar, son diferentes las intenciones que se tienen al llegar a Al-Anon.

costado mucho trabajo hacerlo. Ahora me dirijo a la gente, y no precisamente hablo de mi sexualidad, hablo de lo que he ido encontrando dentro de los grupos de Al-Anon, en este momento menciono la sexualidad porque se trata de ofrecer un panorama más extenso de mi experiencia, no puedo nada más mencionar el alcoholismo como algo que afectó esto, esto y esto y ya nada más. No. En mi caso sí afectó bastantes, bastantes cosas o alteró el ritmo de las cosas.

El Ir a platicar con otra persona...

Eso al principio es muy difícil, porque te sugieren admitirlo ante Dios, ante ti mismo y ante otra persona. Bueno, seguía existiendo el conflicto con Dios, pero ya había más libertad para acercarme a él y decir "yo siento esto, yo pienso esto, yo hice esto, yo reaccioné de esta forma y al hacerlo ir encontrando una respuesta más natural de mí y de Dios hacia mí. ¿Y cómo podía encontrar esas respuestas? A través de la gente en las juntas, con sus experiencias me aliviaban, me hacían sentir más cercano a Dios, me dieron la oportunidad de hablar con él de una manera más abierta, después lo hice frente a mí mismo, y el hacerlo frente a mí no es otra cosa más que una continuación de poder hacerlo frente a otra gente. Cuando comento con otra gente, me lo estoy diciendo a mí mismo y se lo estoy diciendo a Dios, nada más que está dividido en esas tres partes para que sea un efecto más completo. Al principio con mucha pena, mucha vergüenza, me acerqué, empecé a platicar, de repente la gente me daba una serie de alternativas que yo en ese momento no consideraba útiles, a veces me abrumaban también sus prejuicios, porque el hecho de estar en un grupo de Al-Anon no significa que inmediatamente modifiques todo lo que eres tú, y hablando de prejuicios, todavía hay gente que conserva dentro de sus prejuicios reacciones muy fuertes, entonces fue ir ubicando una gente que me escuchara con más intención de ayudar, no tanto para justificarme, ni para evitar que confrontara una realidad que me era dada día tras día, sino para que yo encontrara en ese sentir mi experiencia con otro una liberación, porque yo creo que eso es la labor del padrino. Mencioné que necesitamos acudir a gente con un poco más de tiempo y más conocimiento del Programa para que con la experiencia que ha ido acumulando, con sus ideas, con sus conceptos, con su conocimiento te vaya ubicando en un plano más real de lo que pretende Al-Anon y a final de cuentas de que tu vida realmente mejore.

Los Pasos Seis y Siete.

Se refieren a limpiar culpas, a cambiar hábitos. En un principio me costaba mucho trabajo, ya no era solamente la cuestión de la sexualidad, sino el hecho de levantarme temprano, el hecho de tener la disposición para trabajar, el hecho de ya no angustiarme sobremanera por las recaídas de mi padre, el modificar a veces mi contestación con mi madre, con mis hermanos. Menciono características que son más amplias; puede ser que ahora me esforzara más para estudiar o que cuando estoy en mi trabajo a diferencia de otros años, en donde sí no era completamente irresponsable si me tiraba más a la cancha. Ahora, por ejemplo, estoy en mi retirador, me dedico a lo mío y me gusta lo que hago, porque también era el problema de evaluar lo que hacía. Tener un seguimiento exacto de cuáles son las características e ir las ubicando

en un orden progresivo. Al-Anon Para Hijos Adultos de Alcohólicos en México, pag. 75 Al principio, no se puede, se presentan de repente en unos años, de repente con más intensidad en otros, en otros con menos frecuencia, pero al final de cuentas, cuando menos mi panorama así está construido, a veces es sentir con más intensidad una depresión de mi ánimo que me hace reaccionar con miedo a cruzar una calle, con duda de saber que lo que estoy haciendo está bien. Ahora que me toca realizar el papel de papá vienen también conflictos en ese sentido. De repente justificarme con que yo no había tenido afecto y modificar ese pensamiento a favor de una actitud diferente y abrazar a mis hijos y besarlos para que ellos no pasen lo mismo, no sé. Un seguimiento progresivo de todo no lo podría dar. Es como estar en medio de una ciclón y están papeles volando y cada papelito es una actitud mía y estoy agarrando la primera que se me ocurre. De repente hablo de desubicación en un aspecto, hablo de sexualidad, de complejos, porque los estoy agarrando así. El Programa de Al-Anon te va haciendo consciente de esto poco a poco.

El Octavo y Noveno Pasos.

Se refieren a reparar daños. Se tiene que formular una lista de reparación de daños en donde escribes a qué gentes consideras que les hiciste daño, no tanto para caer en una actitud de perdonavidas. El hecho de estar en un Grupo de Al-Anon no me convierte en un santo. La propuesta es cambiar mi vida, vivir de una forma diferente y si yo entiendo que una alteración en mi plan de vida tiene qué ver con aceptar a los demás y tratarlos con respeto, necesariamente tengo que modificar y hacer una lista y reparar daños. Y a veces ese reparar daños no significa ir y declarar abiertamente una disculpa; yo pude haber tenido resentimientos con mis padres y no puedo llegar con el rollo de decirles "¿saben qué? Los odio" o "Los odié". Puede ser un factor que contribuya a mi liberación de una tensión emocional que haya conservado durante tanto tiempo por haber pensado que odiaba a mis padres, pero no puedo llegar con ese rollo y decirles "¿saben qué? Los odiaba," porque les puedo provocar un dolor más grande. El 8o. y 9o. Pasos se refieren a eso: a hacerlo, realizar ese ejercicio de respeto y comunicación, siempre y cuando tú no alteres o afectes a otra gente. Es ir reparando daños; a veces es limpiarte tú también, porque de tan culpable que te sientes crees que le has hecho daño a medio mundo. Entonces quieres ir a disculparte con el perro, con la mosca. También te va ubicando hacia qué áreas es más inmediato hacerlo; hacia qué áreas hay que ser más prudente, con quiénes sí y con quiénes no. Poco a poco todo esto va consiguiendo una liberación, pero también una primera vez no basta, tienes que seguirlo haciendo, tu misma actitud de vivir cotidianamente o de participar de la vida diaria va haciendo que de repente surjan roces con otras gentes y si es necesario considerarlas dentro del 8o. Paso, pues eran gentes que anteriormente en tu primer lista no las considerabas porque no las conocías, no las habías contactado y ahora que las contactas es necesario que estén en tu 8o. Paso. En ese sentido vuelvo a reafirmar mi convicción de estar en un grupo porque yo sé que van a haber muchas gentes con las cuales se puede llegar a presentar un conflicto y el 8o. Paso es una alternativa. Y para tener una conciencia más real del 8o. Paso necesitas estar el día de ahora en mi junta.

Décimo Paso.

Habla de hacer un inventario diario de cómo te vas comportando. Y no es un juicio enfermo de lograr la perfección exagerada de las cosas, que es un pleonismo,

porque la perfección es una y no puede ser exagerada. Pero así era mi visión de las cosas, entender una perfección exagerada. Es decir, si llegaban a ser perfectos mis actos, sentía que me hacía falta más. No había una satisfacción plena de lo que yo estaba haciendo. Este Paso me ayuda a considerar qué es lo que estoy haciendo el día de hoy. Con esto quiero decir que Al-Anon no evita que tú sigas reaccionando de determinada forma en algunas áreas de tu vida. Es por eso que se te invita a hacer una reflexión y un seguimiento de tu vida de forma diaria, porque si fuera como tener sed, con un vaso de agua se te quita la sed, pero será por horas. Tendrías que tomar otro vaso para calmarle la sed que te va a provocar el ejercicio después de haberte tomado ese vaso. Lo mismo sucede con el I.O. No con esa primera llegada a Al-Anon, con las primeras juntas y las primeras informaciones ya se acabó el problema. Tienes que continuar.

Onceavo Paso.

Es inclinarte hacia una disciplina espiritual un poco más concreta de cierta carga más práctica. Se sugiere oración y meditación. Oración como tú la entiendas, meditación como tú la entiendas. Claro, acercándote a los conceptos que Al-Anon maneja como oración y meditación. Una rutina o una disciplina espiritual, yo no la tenía, hasta la fecha no la mantengo; oro, oro, eso sí. A veces oro cuando estoy en el baño, en un parque, en mi trabajo, cuando estoy acostado en la cama, no sé. Un lugar específico para orar, no tengo, pero sí acudo a él, si no con la frecuencia que debiera, sí encuentro que cada vez que lo hago es una posibilidad más sana para mí vida. Y de la misma manera medito; yo no me pongo en posición de flor de loto, ni me rapo la cabeza, ni pongo incienso, pero sí me siento en mi sillón, me fumo un cigarro y trato de pensar en las perspectivas que se están manejando dentro de mí vida, y para que Dios se vaya acercando, porque precisamente es eso, acudimos a la oración y la meditación para mejorar nuestro contacto consciente con Dios.

Doceavo Paso.

Como consecuencia de todos estos pasos se presenta un cambio que se menciona en el 12o. Paso y que es llegar a conseguir un despertar espiritual. Y aquí mucha gente se detiene y le parece manija la propuesta porque piensa que no se puede conseguir esto. Yo mucho tiempo lo pensé así. Ahora entiendo que despertar espiritual para mí es una

forma de irme reconciliando con la vida, aunque sea de forma progresiva. Mucha gente, y yo creo que son benditos ellos, han encontrado un despertar espiritual de forma única y espectacular, a manera de luces, a manera de flashazos, a manera de imágenes. Yo no, yo todavía no. Yo encuentro el despertar espiritual con la gente que convivo, mis hijos, mi pareja, mis padres, mis hermanos, mis amigos, un plato de comida, o sea cuando yo encuentro que puedo estar en contacto con la vida a través de desarrollar mis sentidos, el gusto, el olfato, la visión y mi corazón se llena de alegría y mi mente comienza a pensar de distinta forma. Creo que estoy tratando de conseguir un despertar espiritual.

Otro síntoma de despertar espiritual es cuando logras desentenderte de vivir nada más tu problemática y comenzar a entender la problemática de los demás. Por eso crecieron los grupos de Al-Anon, porque si no, nada más se hubieran quedado las primeras personas que llegaron, y tendrían su despertar espiritual y no hubieran hecho lo posible para fomentar esto a nivel mundial o simplemente a nivel local, pues yo estaría padeciendo las de Caín y mucha gente. Entonces, la consecuencia de este despertar espiritual es el informar a la gente a través de juntas de información y eventos que se hacen de Al-Anon para Hijos Adultos, para que llegue esta propuesta de una vida diferente, en que junto con el alcoholismo se puede vivir de distinta forma. Hablamos con la gente, pero esto nace de un deseo desinteresado de que los demás entiendan. No es para demostrarles que yo soy el perfecto, ni el bueno ni el nada. Simplemente que a diferencia de otros años y de otro tipo de vida que me estaba acostumbrando a llevar o que ya era más frecuente en mí en donde el dolor, la angustia, la desesperación, las lágrimas, la ansiedad, la tristeza de ver que mi padre se estaba consumiendo y de que mi familia en determinado momento ya no valía la pena... todo eso cambia. Con Al-Anon encuentras que, según una frase que se maneja, no hay situación por más difícil que se tenga, que no se pueda remediar. Es precisamente eso, ser partícipes a través de nosotros, sin llegar a ser evangelistas, ni perdonavidas, ni los mejores candidatos a seres humanos, simplemente lo que somos, pero sí partícipes a los demás que en Al-Anon en los Grupos de Hijos Adultos se puede encontrar otra posibilidad de vivir.

...Me gustaría dejar claro que los hijos de alcohólicos no somos casos insalvables o gentes ya en un estado irreconciliable con la vida, precisamente estamos en eso, participando en los Grupos de Al-Anon para encontrar que independientemente de ser hijos de alcohólicos seguimos siendo en lo sustancial seres humanos que en muchos momentos de nuestra vida acertamos y en muchos también nos equivocamos, la influencia del alcoholismo es algo presente, pero que hemos podido trascender muchas de estas cosas, que hoy la relación con los padres, la relación con los hijos, la relación con la sociedad, con la vida misma se va tornando de una manera más agradable, diferente, es una oportunidad de entender la vida de distinta forma a como en un momento dado esta idea no podía ser concebida por mí. Llegué un momento a creer que yo como hijo de alcohólico no tenía chance o derecho de vivir bien, no tenía derecho a disfrutar. Me costaba trabajo hacer algo agradable por mí. Hoy trato de hacerlo, hoy lo consigo, a veces no lo consigo, pero estoy aprendiendo aceptar los errores y los aciertos como una parte inevitable de la aventura de vivir .

La Reunión Nacional de H.A.A.

**MAS DE LAS CARACTERISTICAS DEL HIJO
ADULTO DE ALCOHOLICO**

México, D.F., 1996.

Ma. del Carmen Ramírez Alvarado

U. N. A. M.

E.N.E.P.

Acatlán

• **Descubriendo
que necesito
ayuda: Mario.**
pág. 79

• **Mi vida con
Programa y sin
Programa: Jorge**
pág. 99

• **La historia de
vida de una hija
adulta de
alcohólico: Lina.**
pág. 115

• **Alcoholismo y
comunicación.**
pág. 84

• **Alcoholismo
como patología
social. pág. 102**

• **La opinión de dos
profesionales. pág. 114**

• **UN MIEMBRO DE AL-ANON
TRADICIONAL OPINA DE
HAA: SRA. CARMELITA.**
pág. 120

• **MI OPINION DE HAA: SR.
FEREGRINO Y SR. LUIS,
MIEMBROS DE AA.**
pág. 126





EL HIJO Y LA HIJA ADULTA DE ALCOHOLICO.

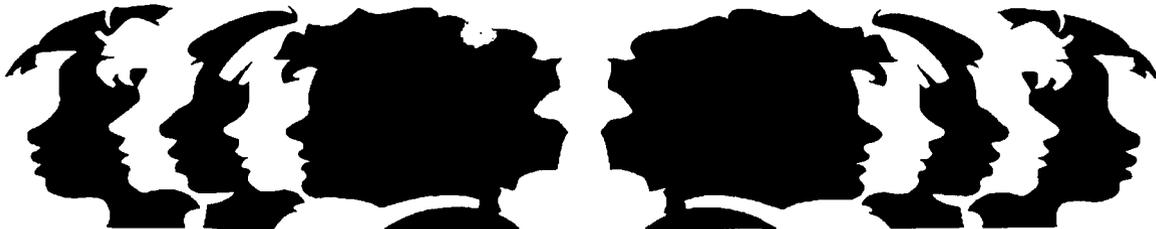
Al igual que cualquier ser humano, el hijo o la hija de alcohólico se desenuelue y necesita funcionar en los diversos grupos sociales primarios y secundarios que conforman una sociedad. También debe cubrir sus necesidades básicas y suplementarias. Sin embargo, al encontrarse en un ambiente donde imperan las características del alcoholismo, él mismo asume una serie de actitudes que lo determinan en los diferentes ámbitos de su vida, así como en sus roles de interacción, tanto a nivel grupal como social, llegando incluso a no saber de sus necesidades, no reconocerse como individuo o perder la perspectiva de su rol comenzando desde la familia de origen hasta después en las otras áreas donde se desenuelue. Explorando en la vida del hijo adulto de alcohólico, las historias de vida de Mario, Lina y Jorge nos acercan a los aspectos cotidianos que se viven en una familia donde hay uno o varios enfermos de alcoholismo. Además, podemos vislumbrar las formas de interrelación que establece el hijo o hija de alcohólico con respecto a los otros miembros de la familia, del alcohólico mismo, la pareja y más aún cuando la persona ingresa a otros grupos sociales como la escuela, los amigos, el trabajo y como en el caso específico de Jorge, en un grupo sindical. Siempre desde su personal punto de vista, cada una de las personas narran su experiencia ampliando las perspectivas de acercamiento y exploración a la vida de un hijo o hija de alcohólico, el cual como tal ya tiene en sí una serie de vivencias que lo conformaron, esto es que la exploración en la vida de cada uno de los narradores en esta sección nos deja conocerlos antes de entrar a un Grupo Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos, durante su asistencia regular, cuando dejaron de asistir -como es el caso de Lina y Jorge- y en el regreso al

grupo. Algunos detalles teóricos se apoyan con recuadros que complementan temas que tocan los narradores en su historia de vida, así se vincula al alcoholismo con la comunicación y se le explica también como una patología desde la perspectiva psicológica y sociológica. Para la realización de la historia de vida no se utiliza en la entrevista un cuestionario estructurado a la manera de los métodos cuantitativos, pero la metodología cualitativa sugiere el apoyo de una serie de preguntas al entrevistado como guía temática para asegurar que tocará puntos específicos que necesitan desarrollo dentro de la investigación, es decir, que mantendrá en lo general la orientación hacia donde está interesada la investigación (Taylor y Bogdan, 1994-102-103).

Es por esto que los 6 entrevistados que presentan su historia de vida tocan los mismos temas como grupo, alcoholismo, anonimato, comunicación, formas de funcionamiento familiar y grupal en Al-Anon, requisitos de pertenencia, motivos para quedarse en el grupo, etcétera. Así se establece un paralelismo en las opiniones que sin llegar a la confrontación, logran el enriquecimiento del panorama con respecto a cada punto porque lo exponen según su vivencia o interpretación, indicando siempre que no son voceros de Al-Anon como un todo.

¿Que hay más allá del silencio y aislamiento del hijo o hija de un alcohólico?

Las respuestas están sólo en él o ella y con las siguientes entrevistas en profundidad presentadas como historia de vida se continúa la exploración.



DESCUBRIENDO QUE NECESITO AYUDA: MARIO.

EL INGRESO A UN GRUPO.

Yo tengo un primo que ingresó hace cerca de 12 o 13 años a los grupos para adolescentes Alateen, de 12 a 20 años, y unos 4 años después me pasó el mensaje y me llevó a un grupo de Alateen. Yo tenía 18 años cuando llegue a un grupo para adolescentes, me quedé cerca de 4 meses, pero no me identifiqué porque la membresía era muy joven, eran de 15 años para abajo, yo tenía 18 y tuvo que pasar un año para que me enterara que habían grupos para jóvenes adultos de 20 años en adelante y fue cuando decidí ingresar a un grupo de hijos adultos. Eso fue hace cerca de 8 años.

LO QUE ME HIZO QUEDARME.

Lo que me hizo quedarme fue que encontré compañía. Yo en realidad no aceptaba todavía que hubiera problemas de alcoholismo en mi familia, porque ignoraba que fuera una enfermedad y sobre todo, no aceptaba que yo necesitaba ayuda. Me quedé porque no tenía amigos, era un muchacho aislado, tímido y el llegar a un grupo con jóvenes que se interesaban por mí y que me saludaban me hizo sentirme bien. Fueron como dos años en los que solamente asistía por compañía, por sentirme acompañado. A raíz de ir a las juntas y escuchar a los compañeros tarde o temprano uno va descubriendo que en realidad necesita ayuda, que no es tan vergonzoso saber que hay problemas de alcoholismo en el hogar. Siento que es un proceso normal que muchas personas tienen que vivir, en el que se tienen que adaptar al grupo y llegar a aceptar que necesitan ayuda.

MI VIDA ANTES DE CONOCER AL-ANON.

Mi vida era agradable. De hecho hasta la fecha lo es. El único problema que yo encuentro antes de entrar a un grupo de Hijos Adultos era que me sentía muy solo, no tenía amigos; tenía mucha inseguridad. Con mis familiares no podía

Al principio yo llegué a un grupo y me sentía acompañado y por eso me quedé. Después de dos años empiezo a descubrir o a aceptar que hay problemas de alcoholismo en mi casa, que estoy afectado en el plano emocional y que necesito ayuda. Mario. 27 años. Técnico en Instalaciones Eléctricas. Soltero.

entablar una buena comunicación, sobre todo con mis padres. En la escuela iba muy bien, pero era muy monótona mi vida, de la casa a la escuela y de la escuela a la casa, sin conocer amigos, sin salir y estar me reprochando el por qué no podía hacer amistades, sobre todo, no poder tener una novia, pero era por mi inseguridad. No sabía qué era eso, inseguridad, y sobre todo no sabía que era una característica que sufrimos los familiares de alcohólicos. Gracias al grupo voy descubriendo todo esto y lo más importante es que voy encontrando soluciones para poderlo superar. Mi vida sigue siendo agradable, pero ahora con un conocimiento de lo que puedo hacer para sentirme bien, ya no necesitando de la gente que me rodea, sino a través de conocerme a mí mismo.

MI RELACION DE ENTONCES CON MIS COMPAÑEROS DE LA ESCUELA.

Era muy superficial, el clásico "hola, ¿cómo estás?, vamos a jugar fútbol", pero nunca había una plática íntima o de confianza, todo era muy superficial, sobre todo con las muchachas, porque no me atrevía a convivir de una forma más cercana con ellas, por la misma inseguridad, porque me consideraba tonto, feo y que no era capaz de ser

agradable para el sexo femenino. No los invitaba a mi casa porque me daba pena. Sobre todo porque pensaba que mi casa era muy fea y que pudieran encontrar a mi padre tomado.

CON MIS HERMANOS...

Siempre he llevado una buena relación. Yo tengo 3 hermanos y 3 hermanas. Incluso dos de mis hermanos mayores también tienen problemas con su forma de beber. Pero siempre ha sido buena mi relación con ellos debido a la ausencia de la figura paterna. Me acuerdo que siendo niño yo, mi papá se tenía que ir a trabajar y de repente cuando se iba de parranda con sus amigos faltaba a la casa varios días y mis hermanos mayores se encargaban a veces de llevarnos a la escuela, de ir a firmar boletas, de preguntarnos a los hermanos menores como íbamos en la escuela, nos daban nuestro domingo, como que eran nuestros papás sustitutos, entonces la relación era buena porque yo les agradecía mucho lo que hacían por nosotros y a pesar de que los veía que tomaban, me resultaba muy difícil aceptar que ellos fueran alcohólicos, sobre todo por el gran amor que les tengo. Actualmente acepto que tienen



Lo primero que se aprende dentro de un grupo.....

Lo primero que se aprende dentro de un grupo, claro, después de pasar el tiempo de adaptación, "de que te calga el veinte", es que el alcoholismo es una enfermedad progresiva y mortal que afecta física, mental y espiritualmente a la persona que la contrae. Aprendí esto porque dentro de nuestra literatura viene todo eso, pero se fortalece si asistes a juntas abiertas de información al público en Alcohólicos Anónimos y platicando con ellos (los AA). Por ejemplo, afecta físicamente porque el alcohol empieza a traer daños al organismo. Creo que la "cruda" es algo muy real y palpable de la forma en que afecta físicamente a la persona. Mentalmente afecta porque se van creando los PALIMPSESTOS, esto significa lagunas mentales; la persona va perdiendo la capacidad de retener en su memoria algunos actos: cuando toma hace cosas o dice cosas que al otro día no se acuerda, esas son las lagunas mentales. Pero lo más difícil de comprender es como afecta espiritualmente. Una vez escuché a un teólogo que mencionaba que "espiritu" significa acercarse a Dios. Entonces, si afecta espiritualmente, esto significa que la persona se va distanciando de su creencia hacia Dios. Esto trae como consecuencia que la persona empieza a desestabilizarse, a perder valores morales o principios que lo llevan a comportarse ante los demás con burla, con desprecio y con humillación.

Yo comprendí que mi padre estaba afectado espiritualmente porque en una ocasión se burló de mí cuando lloré porque una amiga trató de suicidarse. Esto fue antes de que yo llegara a Al-Anon. Cuando viví esa situación, le guardé un gran resentimiento a mi padre. Después, estando en un grupo y descubriendo esta afcción espiritual, comprendí que precisamente esa era la afcción de su espíritu. Que si se había burlado de mí, no era él, sino la enfermedad del alcoholismo.

Algo importante que descubres es que tu familiar no es malo, que es la enfermedad del alcoholismo la que está ocasionando los daños dentro de tu familia, no tanto tu familiar. Después de descubrirlo fui aceptando que en realidad esto tenía que ser una enfermedad; luego tuve que aprender cómo esa enfermedad afecta a la familia en el plano emocional. Dentro de los libros de Al-Anon aprendí cómo lo hace: afecta porque hace que la familia se obsesione queriendo hacer hasta lo imposible para que el familiar deje de tomar; esconden las botellas, se espía al alcohólico, se le regaña, se le amenaza, se le chantajea, se le llora, todo esto encaminado a que deje de tomar, así se vuelve una obsesión para la familia. También se empieza a tener angustia. La familia no puede estar tranquila sin saber dónde anda el alcohólico. Se le espera hasta altas horas de la noche pensando en lo peor, sobresaltados por lo que hace o deja de hacer. Después, como se dan cuenta de que todo lo que están haciendo no sirve para nada y el alcohólico sigue tomando, todo esto se convierte en enojo, es decir, experimentan la ira; es cuando se empieza a chantajear, a ofender, a humillarlo. Se le empieza a recriminar y a culpar, pero todo esto es como un síntoma de desesperación. A veces se le trata bien al alcohólico y como no deja de tomar, ahora vamos a tratarlo mal, a ver si eso resulta.

¿Cómo se le debe entonces tratar?

No hay que apapacharlo, pero tampoco hay que humillarlo. La mejor forma de tratar a un alcohólico es no responsabilizarnos de sus actos. Dejar que enfrente las consecuencias de lo que haga. Pueden ser consecuencias muy desastrosas, pero si las tiene que vivir, debemos dejar que las viva. Esto es a veces que calga en la cárcel, que se queden tirados en la calle, etc., etc. He aprendido que no es mi responsabilidad solucionar esas situaciones, porque mientras un familiar siempre salga al rescate del alcohólico, se le está perjudicando, porque no se le permite que se dé cuenta que está teniendo problemas por su forma de beber.

Otra característica es la negación. El alcoholismo causa vergüenza dentro de la sociedad y la familia empieza a querer vivir en la fantasía ocultando la problemática y creyendo que no pasa nada, que es momentáneo o pasajero y negando que el familiar sea alcohólico y que uno mismo tenga problemas o esté afectado. Es lo mismo que pasa con el alcohólico. Un alcohólico por lo regular te va a comentar que no tiene problemas con su forma de beber y que puede dejar de tomar cuando quiera. Es lo mismo en la familia que cree que cuando el alcohólico deje de tomar todo se va a solucionar, y no es cierto porque la afcción ya está presente, y en esto Al-Anon me ha enseñado que yo puedo estar bien aunque el alcohólico beba o no beba.

La última característica de la afcción familiar es la culpa. A veces nos sentimos culpables por lo que haga o deje de hacer el alcohólico, sobre todo la esposa, a veces sin desearlo, culpa a los hijos sobre las actitudes del esposo; porque reprobase se fue a tomar; porque le contestaste mal se fue a tomar; no hiciste los tareas que te encomendamos o llegaste tarde y por eso se fue a tomar.

Entonces los hijos nos vamos sintiendo responsables o culpables de la bebida de nuestro familiar.

Estas cinco características se vuelven hábitos que trasladamos a todos los aspectos de nuestra vida y que dentro de Al-Anon los descubres y los cambias. Esta es la afcción como contagio familiar, pero en forma individual hay ciertas características personales. Yo dentro de Al-Anon descubrí que en mi caso como hijo se me dificultaba identificar y expresar sentimientos; también se me dificultaba confiar en la gente, pedir lo que necesitaba, que era más propenso a las depresiones, que me resultaba difícil relacionarme en forma íntima con la demás gente y que todo eso se reflejaba en seis actitudes muy comunes que tenemos los hijos de los alcohólicos: la primera es que me aislaba, también quería controlar a las personas y las cosas, no hablaba, no quería sentir, no confiaba y tenía muchos sentimientos de culpa.

Descubrí en mí esas seis características y supe por que me era muy difícil declarármelo a una chica, tener amigos o platicar con mi familia, y ya sabiendo de qué pie cojeaba comprendí lo que debía cambiar de mí.

Mis acciones para superar esas características....

Fue necesario que practicara los 36 principios que mencioné anteriormente, los que propone el Programa de Al-Anon. Descubrí que es muy fácil. Lo que se te dificulta o te cuesta trabajo, simplemente hazlo. A veces no lo intentas por el miedo, por la inseguridad o el prejuicio de que "no me va a hacer caso esa chica", "no me van a salir bien las cosas", "se van a burlar de mí" o "me van a criticar", y te programas a que no lo puedes hacer y ni siquiera lo intentas.

Por ejemplo, mencionaba que me aislaba y que se me dificultaba identificar y expresar sentimientos. A veces, cuando me gustaba alguna chica, me programaba a que no me iba a hacer caso. Yendo a las juntas y escuchando a mis compañeros, empecé a darme cuenta de que está muy mal, que debo intentarlo por lo menos; pero así puedes pasarte años dentro de un grupo o leerle volúmenes de libros y no vas a cambiar hasta que no lo hagas. Entonces, ¿cómo se me quitó el miedo a acercarme a las chicas? Acercándome, simplemente.

Mario.



problemas con su forma de beber y eso no quiere decir que los deje de amar, de hecho los amo más y sé que ellos son los únicos dueños de decidir si buscan alguna ayuda o siguen así con su problema de bebida.

SOMOS 7...

De menor a mayor soy el tercero. Siento que incluso a los que somos más chicos en la familia no nos dio tan de lleno la enfermedad del alcoholismo, porque mi padre es una persona sexagenaria y a estas alturas sigue tomando, pero ya no toma grandes cantidades como antes, porque ya tiene otras enfermedades más, como gota y otras más que no recuerdo.

CON MI MAMA...

Antes de Al-Anon, con mi mamá la relación era regular. Ahora comprendo que la esposa puede ser quizá la persona más dañada en un hogar donde hay alcoholismo.

En ese entonces lo que ella hacía era tomarnos como paño de lágrimas y hablarnos mal del papá, que le había hecho esto o lo otro. Antes de llegar a Al-Anon, mi mamá era como un símbolo de la buena mujer sumisa que cargaba su cruz y que nos protegía a nosotros los hijos del papá. Incluso a veces hasta la admiraba, pero después ya en un grupo de Al-Anon descubrí que esa no es la actitud más sana que pueda tener una esposa respecto a su esposo alcohólico, y cuando empecé a descubrir que esa sumisión o que esa excusa de proteger a los hijos quizás era miedo y dependencia hacia el esposo, se derrumbó esa imagen. Ahora comprendo que mi mamá está muy afectada y que todas las actitudes que tenía en ese entonces no eran las más adecuadas. Sin embargo la comprendo, porque ella no conoce esta situación, no asiste a ningún grupo de Al-Anon y a la fecha trato de hacerle ver con mi actitud que no son las formas más sanas de actuar ante el problema del alcoholismo. Mi relación con ella sigue siendo buena, pero ahora admitiendo que aunque sea mi madre tiene algunos errores que no deben afectarme o de limitarme en la relación con mi padre. Es decir, descubrí que tenía resentimientos con mi padre porque ella no contaba cosas que le hacía, pero ahora sé que esos eran problemas entre ellos y no tenían por qué involucrar a los hijos. Y ahora, cuando me quiere hablar mal de mi papá lo que le

digo es que ella arregle sus problemas con él y no con nosotros.

MI RELACION CON MI PAPA ANTES...

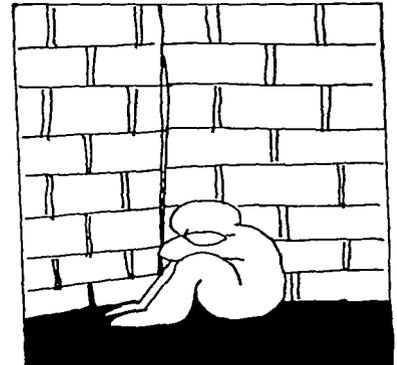
Era de miedo. Mi papá era una persona muy violenta y mi relación con él era siempre de miedo, incluso de tratar de evitarlo. De niño casi no lo veía, porque cuando me levantaba para ir a la escuela él ya se había ido a trabajar y en la noche cuando me dormía todavía no llegaba, así que casi no lo veía. Quizá también por eso no se pudo dar una buena relación. Después de entrar a un grupo he aprendido que no debo esperar a que él inicie esa comunicación, sino que yo empecé a practicarla. También descubrí que en algunos aspectos no hay una identificación o comprensión de nuestras ideas y mejor lo evito en esos temas. Por ejemplo, me he dado cuenta de que mientras no hable con él de religión, de dinero y de mujeres, podemos platicar de todos los demás temas. Actualmente mi papá ya no vive en la casa, pero antes de que se fuera platicamos y dejamos todo en claro. Yo ya no tengo ningún resentimiento con él, le puedo decir que lo amo y que los problemas que haya tenido con mi madre son problemas de ellos, y que si se iba a ir de la casa, que no se llevara la idea de que yo, por ejemplo, no quisiera verlo. De hecho nos hablamos constantemente por teléfono y es una buena relación.

AHORA QUE YA ESTOY EN UN GRUPO...

Platico con ellos de una forma más espontánea, más sincera y más profunda. Antes era nada más la plática de "pásame la sal", "al rato llego", y algo que no es extraordinario, pero por ejemplo, a mí me costaba trabajo decir "buenos días", decir un "te quiero", o preguntar "¿cómo te fue en el trabajo?" o "¿cómo te fue en la escuela?". Eso es algo que hoy puedo hacer. Incluso me da mucha satisfacción que cuando mis hermanas tienen algún problema se acercan a pedirme una sugerencia, o por lo menos que se puedan desahogar conmigo, porque se han dado cuenta de que yo ni las presioné ni las regañé, sino que simplemente las escuché y si me preguntan mi opinión les doy mi punto de vista, y es muy agradable saber que las hermanas sobre todo son las que se acercan a platicar conmigo.

YO SOY TÉCNICO EN INSTALACIONES ELÉCTRICAS...

Yo me dedico a las instalaciones eléctricas, soy Técnico en Instalaciones Eléctricas y ese es mi ramo de actividad. Tengo mi título de técnico y llegué al quinto semestre de la carrera de Ingeniería Mecánica Eléctrica. Estudié en la ENEP Plantel Aragón. ¿Por qué me quedé hasta el 5° semestre? Es algo chistoso. Yo al tener un año dentro de los grupos de Hijos Adultos salí del CCH y tuve que escoger la Licenciatura. Escogí la Licenciatura en Ingeniería, pero recuerdo que en ese último año en el CCH las materias son opcionales y no tomé ninguna materia de matemáticas, entonces llego a la Universidad y las matemáticas me aplastaron. Posteriormente, en el grupo de Al-Anon descubro que no era capaz de tener una cordura o una coherencia entre mis pensamientos, sentimientos y actos, y creo que eso fue una muestra clara, porque cómo es posible que escoja una carrera del área de físico-matemáticas sin haber cursado materias de matemáticas. Eso a la larga me trajo muchos problemas, porque me atrasé mucho en la Universidad. De hecho hasta la fecha me cuestan mucho trabajo las matemáticas. Después de haber cursado 5 años la Universidad y solamente haber pasado dos años decidí que estaba perdiendo el tiempo



por eso dejé de estudiar porque debía muchas materias y me di cuenta que no tenía las aptitudes para esa carrera. Para ser franco, a mí no me gusta estudiar y algo que he llegado a ver es que no implica para mí alguna ilusión el poder titularme o acabar una carrera. Es más, llegué a descubrir que anteriormente cuando me iba bien en la escuela y sacaba buenas calificaciones era sobre todo porque de niño sí no lo hacía así me iba mal en la casa, y como no tenía amigos y no tenía otra visión de la vida, era una forma de fugarme de los problemas familiares. Ya después más grande y estando en un grupo de hijos adultos tomé la decisión de que no es importante para mí obtener un título profesional. Eso no quiere decir que esto lo enseñe Al-Anon. Es algo muy personal que yo ya lo tenía desde antes y no me atrevía a decirlo, porque pensaba que estaba mal, que los demás se iban a burlar de mí o iban a criticarme. Lo que sí me da ilusión... no ilusión, porque es una realidad, que a la fecha como Técnico he podido desarrollar esa faceta de la ingeniería y la satisfacción que me da es poder contribuir en alguna construcción. Yo trabajo en el área de la construcción, en la ingeniería. La satisfacción que me deja es que mi trabajo pueda trascender a futuro en beneficio para los demás porque he trabajado cerca de 3 años en la construcción de las líneas del metro.

ACTUALMENTE SIGO ASISTIENDO A UN GRUPO AL- ANON PARA HIJOS ADULTOS...

Porque quiero sentirme mejor todavía. Comentaba que al principio al llegar a un grupo me sentí acompañado y por eso me quedé. Después de 2 años empiezo a aceptar que hay problemas de alcoholismo en mi casa, que yo estoy afectado en el plano emocional y que necesito ayuda. Pero después de más tiempo descubres que el Programa de Al-Anon se puede aplicar para cualquier cosa, no nada más para el alcoholismo de un familiar. El Programa de Al-Anon para mí es una filosofía que me ayuda a saber vivir bien ante cualquier circunstancia. Es para cualquier persona. El programa de hecho no es religioso, pero siendo estrictos su filosofía podría ser una religión no oficial, porque es un conjunto de ideas universales que incluyen a la ciencia, la filosofía,

aspectos de medicina, psicología, resumido de una forma tal que cualquier persona puede aplicarlos y llegar a ser feliz. Para mí el objeto de ir a las juntas de Al-Anon es porque me ha ayudado tanto y me he sentido tan bien, que quiero sentirme mejor, porque sí se puede cada día sentirte mejor. Por alguna parte de nuestra literatura se menciona que el Programa de Al-Anon es una filosofía ética fundamental; esto vendría a traducirse como un conjunto de ideas universales básicas para el conocimiento de uno mismo, y a pesar de que no es religioso, cuando empiezas a conocerte a ti mismo o yo por lo menos he descubierto que forma parte de un algo y que ese algo viene a ser un poder superior a mí mismo, en mi caso personal lo menciono como Dios. Cuando descubrí eso empecé a sentir una tranquilidad interna que me ha ayudado a establecer una estabilidad emocional y que así como la he estado adquiriendo puedo ir la perfeccionando o mejorando su calidad. Por eso sigo asistiendo a los grupos, porque también a través del compartir con las demás personas me permite ir creciendo cada día más. Con ellos comparto lo que he aprendido dentro de Al-Anon y cómo lo estoy aplicando, eso lo hago platicándoles mi experiencia a los demás, cómo me fui quitando los resentimientos hacia mi padre, compartiéndoles cómo aprendí que el alcoholismo es una enfermedad, cómo es que afecta emocionalmente a la familia, y lo más importante, qué se puede hacer. Y lo que se puede hacer es vivir los principios del Programa de Al-Anon.

LOS PRINCIPIOS DE AL- ANON.

Son 36 ideas que fueron adoptadas y adaptadas de las de Alcohólicos Anónimos. De esas 36 ideas, 12 ideas se llaman Pasos y si yo practico esas ideas voy a adquirir un fortalecimiento espiritual y una estabilidad emocional que me va a permitir sentirme bien y acercarme en el plano espiritual a la creencia de algo superior a mí, de Dios. Mi punto de vista de cada uno de ellos... por ejemplo, de esos 12 Pasos yo tuve que reconocer que el alcoholismo es una enfermedad y que estaba tan enfascado en querer lograr que mis familiares dejaran de tomar que me había descuidado a mí mismo y que quizás por eso no tenía control sobre mí, mi vida no tenía una coherencia porque



lo que pensaba era diferente a lo que sentía y a la vez era diferente a lo que hacía. Tuve que darme cuenta de esto. Después tuve que aceptar que algunos renglones de mi vida no me satisfacían y que para poder sentirme satisfecho debía pedir ayuda, y después de pedir ayuda tuve que encomendarle a esa ayuda mi vida y mi voluntad; es decir que había descubierto que yo solo no podía manejar mi vida. Cuando encuentro esa ayuda, en lugar de confiar en mí, empiezo a confiar en esa ayuda; después comienzo a conocerme un poco sobre qué actitudes son las que me están haciendo daño para luego cambiarlas. Para eso tengo que confesarle a una persona quien soy yo en realidad y por qué soy así. Después tengo que empezar a practicar de lleno los elementos que me muestra el programa de Al-Anon para que empiece a cambiar mi forma de sentir, pensar y actuar. Posteriormente tengo que reconocer que he dañado a personas y tengo que repararles ese daño para que mi conciencia esté limpia y tranquila, después tengo que aprender a que diario debo hacer un examen sobre mis actitudes del día para que esos defectos que ya había descubierto no se acrecentaran, no volvieran a resurgir. Tengo que aprender a platicar con ese Dios y a meditar. Después de haber hecho todo esto, tengo que compartirlo con la gente que me rodea, es decir, platicarles cómo lo aprendí y cómo es que lo he estado practicando. Esos vienen a ser los 12 Pasos.

LA AYUDA...

Al principio esa ayuda recayó en el grupo, más que en los compañeros, fue en los principios del Programa de Al-Anon. Aparte tenemos literatura que es una cantidad de unos 70 folletos y algunos libros. Primero esa fue la ayuda, aplicar los principios que me mostraba el grupo, estudiar la literatura y practicar lo que aprendía. Luego pasa el tiempo y descubro que eso es quizá la materialización de algo más espiritual. Yo era una persona que no creía en Dios porque en el único Dios en el que había creído un tiempo era el de la religión católica y no me satisfacía, e incluso a veces era un Dios que lo imponía la familia como castigador, no sé. No me satisfacía. Estando en un Grupo de Hijos Adultos va cambiando mi percepción de ese Dios,

incluso descubrir que Dios es bondadoso, amoroso, no castiga, porque cada uno sufre las consecuencias de sus actos y eso son, consecuencias, no castigos de Dios. Empiezo a descubrir que esa ayuda es Dios.

El hecho de que yo esté aprendiendo una nueva forma de vida es porque él así lo quiere. Yo por ejemplo cuando acepto que mi vida no es tan satisfactoria como desearía y que necesito ayuda, empiezo a descubrir que no soy la única persona que tiene problemas, que ha sufrido entre comillas, y gracias a las experiencias de mis compañeros también descubro que cuando uno se derrota ante sí mismo puede triunfar; es decir que cuando me deroto ante mí mismo como ser humano entonces puedo estar capacitado para sentir la presencia de algo superior a mí. Una vez escuché a un teólogo que mencionaba que la palabra Dios significa "sentir la presencia de un poder superior". Dentro de Al-Anon se maneja como poder superior, sobre todo para las personas como yo que odiamos la palabra Dios. Así después de un tiempo empiezo a descubrir la idea de Dios. Es tan fácil esa idea de Dios que por eso quizá no nos damos cuenta de su presencia y nos quebramos tanto la cabeza tratando de buscarlo en un templo, en un libro, en una filosofía. Y Dios está dentro de nosotros. Tenemos mente, cuerpo y espíritu. Para mí el espíritu es la parte de Dios que vive dentro de mí, y cuando yo la descubro puedo llegar a ser una persona muy feliz, pero como siempre estoy buscándola externamente, fuera de mí por eso nunca lo encuentro. Y entonces mi vida es infeliz. Antes de ir a un grupo yo decía que Dios no existía. Hablaba de él. Creo que aunque una gente no crea en Dios, cuando escuche esa palabra va a pensar algo o va a sentir algo. Cuando escuchaba la palabra Dios lo primero que se me venía a la mente era "no existe", pero ya por lo menos me tornaba la molestia de pensar en esa palabra. Es algo muy curioso.

No lo aceptaba porque pensaba que debía creer en Dios como te lo enseña cierta religión. Sin embargo, recuerdo que antes de conocer Al-Anon sí tenía la necesidad de creer en algo. Toda civilización antigua ha creído en algo, la lluvia, el sol, el mar; no sé. Eso siempre ha sido una necesidad humana y yo no era

la excepción.

Tenía ganas de sentir algo, no sabía qué, pero ahora sé que era la necesidad de creer en algo superior a mí. Y en Al-Anon se te da esa libertad de pensamiento para que conceptualices a Dios como tú quieras, como tú creas que es. La religión que yo tenía de pequeño era impositiva y si no la aceptabas tal como te la dabaneras marcado o satanizado. Dentro de Al-Anon no existe eso, cada quién es libre de creer en lo que quiera y hasta de no creer. Actualmente yo no practico ninguna religión pero sí siento a Dios en mi vida, porque como comentaba es tan fácil que está en nuestras narices. El hecho de poder caminar, respirar, ver, escuchar, oler, tocar, eso es Dios. Todo esto puede tener una explicación científica y biológica, pero hasta la misma ciencia cuando tu preguntas por qué, por qué, por qué... llega un punto en que no van a saber contestar y van a decir que es un factor equis, entonces siempre va a

El Programa de Al-Anon te enseña a que más que esperar de la gente, tú tienes qué dar, porque el compartir o el dar te fortalece más a ti.

haber una pregunta que no se va a poder contestar.

¿Para qué te quebras la cabeza? Yo empecé a aceptar que quizá eso era Dios.

Esto sucede cuando empiezo a descubrir eso a lo que no le daba importancia: respirar, caminar, ver. Es algo tan común, que todos lo tenemos, pero que no le damos importancia, y a veces hasta que lo pierdes es cuando lo valoras. ¿Por qué no valorarlo y darle su importancia hoy que lo tienes? ¿Dirías que eso es Dios?

HABLAR CON OTRA PERSONA....

Una vez que ya sabes de que pie cojeas, es decir que descubres qué actitudes o respuestas emocionales son las que llenas como hábito y que te están perjudicando, se lo comentas a alguien dentro del grupo que te inspire mucha confianza y que además tengas la seguridad de que ni se va a burlar ni te va a criticar ni te va a regañar, que va a

Al-Anon Para Hijos Adultos de Alcohólicos en México, pag. 83
 ser una persona que va a tener el suficiente criterio para comprenderte y motivarte a que eso que descubriste lo puedes cambiar. Dentro de Al-Anon se le llama padrino o madrina, según sea el caso, y más que nada sirve como una reconciliación con el género humano. Yo lo veo así. Cuando platiqué con mi padrino y le comenté "Mario es de esta forma", me sentí comprometido a cambiar y me sentí reconciliado conmigo mismo. El hecho de que hables te compromete a algo. Cuando platiqué con el padrino "es que fíjate que odio a mi madre, por ejemplo: me siento una persona triste y solitaria, que no se siente capaz de relacionarse con la gente, me siento feo y tonto", el hecho de poder comentar eso me llevó a comprometerme a cambiarlo. No se trata de decir nada más cómo soy, sino de que más adelante quieras cambiarlo, y el padrino precisamente te va a ayudar a cambiarlo. El no va a hacer las cosas por ti, simplemente te va a estar motivando y te va a estar enfrentando con lo que es.

LA MEDITACION....

De hecho muchas cosas que menciona el Programa de Al-Anon son cosas que todos sabemos y que lo hemos hecho alguna vez. Por ejemplo, la meditación es simplemente concentrarte en algo. No quiere decir que pongas tu mente en blanco, o es lo que yo entiendo, sino que simplemente te concentres en alguna idea o en algún objeto que te distraiga en ese momento de alguna situación o problema que estés viviendo. Es algo muy normal que cuando te desligas de alguna situación difícil, vas a poder pensar de una forma más coherente, porque si estás inmerso en el problema va a ser muy difícil que puedas solucionarlo. Tienes que tomarte un tiempo para descansar, para distraerte y que después tengas la tranquilidad suficiente de enfrentar un problema.

Para mí el meditar simplemente es pensar, pero dentro de Al-Anon algo que aprendí es que antes de meditar hay que orar, y la oración es simplemente platicar con Dios con mi propio lenguaje, mi propia ideología y forma de sentir, no repetir frases ya elaboradas con anterioridad, mecanizadas, sino hablarle a Dios como habla Mario con cualquier

Alcoholismo y comunicación.

a) Comunicación y sistema social.

"Es imposible no comunicar"
Watzlawick

Para sobrevivir el individuo necesita de otros seres humanos. Para organizarse en grupos sociales las personas se comunican: buscan conocer y satisfacer así sus necesidades, relacionándose en sociedad.

Abraham Maslow psicólogo humanista propuso la tesis de que el ser humano nace con cinco sistemas de necesidades, ordenadas en forma jerárquica.

Los seres humanos son "animales con necesidades" toda su vida. En cuanto un conjunto de necesidades se satisface, aparece otro conjunto. Avanzamos por los diversos sistemas en el orden indicado. Empezamos, según Maslow, con necesidades fisiológicas: alimento, agua, oxígeno, suelo, sexo, protección contra temperaturas extremas, estimulación sensorial y actividad. Estas necesidades, de cuya satisfacción depende la supervivencia del sujeto, son las más fuertes y compulsivas. Deben ser satisfechas, hasta cierto punto, antes de que puedan surgir otras. Cuando alguna de ellas no se satisface, suele sobreponerse a todas las demás.

Maslow:

En el caso de un hombre crónico y extremadamente hambriento, el paraíso es simplemente el lugar donde haya comida en abundancia. Tiene a pensar que basta que se le garantice alimento para el resto de su vida para sentirse perfectamente feliz; nunca añorará otra cosa. Para él, la definición de vida esta en función de la comida. Todo lo demás es secundario. Libertad, amor, sentido comunitario, respeto, filosofía; todo se suele hacer a un lado como bagatela inútil, ya que nada de eso logra llenar el estómago. De este hombre se puede decir con toda razón que sólo de pan vive.

LA JERARQUIA DE NECESIDADES SEGUN ABRAHAM MASLOW.

Una vez satisfechas las fisiológicas hacen su otras ubicadas dentro protección: es seguro y libre de niños desean que adultos desean estables, ahorro y seguros tipos. Las perd adoptar ciertas filosofías organizar vidas y un sentido

NECESIDADES DE AUTORREALIZACIÓN
Pico intelectual y de todo el potencial humano.

NECESIDADES DE ESTIMA
Estat, aprobación, competencia y reconocimiento.

NECESIDADES DE AMOR
Afilación, aceptación y pertenencia.

NECESIDADES DE SEGURIDAD
Seguridad interna y externa, ausencia de peligro.

NECESIDADES FISIOLOGICAS
Hambre, sed, aire, etc.

n e c e s i d a d e s
aparición aquellas del sentimiento de decir, sentirse todo peligro. Los rutinas en las confiar. Los empleos cuentas de de diversos sonas suelen religiosas y para sus darles d e

riedad. Una vez satisfechas las necesidades de seguridad, emergen de inmediato las de afecto, intimidad y pertenencia. El hombre desea amar y ser amado. Según la opinión de Maslow, la vida urbana moderna es una vida solitaria. El derrumbe de los lazos familiares tradicionales, la desaparición de las interacciones sociales de persona persona, propias de la vida en pequeñas comunidades, y lo impersonal de las actividades diarias en las grandes ciudades, constituyen un obstáculo para la satisfacción de las necesidades de amor. Si de alguna manera se satisficen, predominan a continuación las necesidades de estimularse a sí mismo y ser estimado por los demás. El ser humano desea que se le atribuya cierto valor, quiere respetarse a sí mismo también. Finalmente, cuando todas las necesidades están satisfechas, el individuo busca la autorrealización. Lucha por realizar o hacer realidad sus capacidades potenciales y por satisfacer sus ideales. Maslow creía que las necesidades de autorrealización (necesidades de crecimiento), que no sólo conservan la vida sino que la fortalecen, predominan en las personalidades sanas. Sin embargo, sólo el 1% de la población, aproximadamente según Maslow logra la autorrealización. ¿Por qué los seres humanos, raras veces logran la autorrealización? La mayoría de nosotros según Maslow, está ciega respecto a nuestro propio potencial. Tendemos a conformarnos con los estereotipos culturales en lugar de aspirar a metas más personales. Maslow también creía que la necesidad de seguridad hace que el individuo tema aceptar riesgos, haciendo que la persona tienda a cerrarse a las experiencias nuevas.

Aunque muchos estudios confirman las predicciones específicas que se derivan de la teoría de Maslow, no se ha encontrado el modo de investigar satisfactoriamente el modelo como un todo. No obstante, su planteamiento parece tener aceptación bastante general, por su atractivo a primera vista y porque con ella se explican muchas observaciones informales. (Davidoff, 1980: 386 y sigs.)

De acuerdo con Hartley y Hartley (citado en Blake y Haroldsen, 1975:34) "el proceso de comunicación es la base de todo lo que llamamos social en el funcionamiento del organismo viviente. En el hombre resulta decisivo para el desarrollo del individuo, para la formación y existencia ininterrumpida de grupos y para sus interrelaciones. La comunicación es un proceso social básico."

Como comunicación entendemos al proceso que utilizamos para transmitir ideas o conceptos a un receptor, utilizando significantes (por ejemplo, los sonidos articulados o interrelacionados que escuchamos o pronunciamos en cualquier palabra), cuyo significado sea similar para uno y otro individuo, basándonos en experiencias comunes, de tal forma que el receptor pueda captar la idea fundamental, expresada como información estructurada según un código socialmente establecido en el mensaje del emisor, que puede ir desde el gesto, la mímica, un símbolo, un dibujo, una frase, hasta un cartel, una película, un programa de radio o televisión.

De acuerdo con Blake y Haroldsen, "la comunicación cumple tres funciones principales con respecto al individuo:

- 1) Le proporciona un esquema del mundo.
- 2) Define su posición con respecto a otras personas.
- 3) Le ayuda a adaptarse con éxito a su medio ambiente (Hartley y Hartley)".

Para que exista la comunicación, dice Wulf Hund, emisor y receptor deben disponer del mismo repertorio de señales, esto es que cada uno de nosotros debe poseer un marco de referencia o campo de experiencia, un repertorio de valores y conocimientos, de intenciones y de hábitos de comunicación común, que nos sean afines (De la Mora, 1981 b:47).

Las experiencias de emisor y receptor establecen el marco de referencia, y esto se relaciona también con las actitudes del receptor respecto al comunicador del cual ya tiene una imagen conceptual, al igual que la intención del emisor, quién inició la comunicación de acuerdo a cierta finalidad propia o común. Sin embargo, "en algunas ocasiones lo comunicado tiene el mismo sentido para los que se comunican y en otras

continúa en la pág. 86



persona, platicarle como me siento, que problema es el que me está atormentando y después de eso de veras que me siento tranquilo y empiezo a concentrarme en alguna idea, es decir que paso al proceso de meditar, y cuando estás tranquilo fluyen las ideas en tu cabeza y te vienen soluciones o ves opciones que antes no veías. Para mí la oración es platicar con Dios y la meditación son la respuestas que Dios me da a esa plática. Se puede oír muy difícil de aceptar, o muy metafísico o muy loco, pero eso es lo que yo siento al orar y meditar. El Programa de Al-Anon me enseña que mientras yo me siento bien y no afecte a los demás no me debe de afectar si están o no de acuerdo conmigo. Esto yo lo hago diario, sobre todo por las noches, como haciendo un recuento de lo que fue mi día. En el transcurso del día pudieron haber situaciones difíciles y si se puede me tomo un descanso de unos diez o quince minutos que son muy buenos para poder platicar con Dios y ser receptivo a sus respuestas.

Cuando empecé a concebir la idea de Dios, también empecé a aprender que para algo nos dio la vida y desde mi punto de vista muy personal es que ese algo es que sea feliz y que ame a las demás personas como a mí mismo. Y una forma de amarlos es precisamente compartiles cómo estoy tratando de ser feliz para que ellas también puedan hacerlo.

LAS OTRAS 12 IDEAS ...

Hay otras 12 ideas que se llaman Tradiciones que si las practico voy a aprender a relacionarme con la gente que me rodea de una forma armoniosa y amorosa, no importando que piensen diferente a mí, que tengan diferente posición económica, raza, sexo, clase social, que tengan diferente ideología religiosa o que carezcan de ella. Es decir que estas 12 ideas que se llaman Tradiciones me ayudan a vivir en paz con la gente que me rodea. Las otras 12 ideas finales se llaman Conceptos y me enseñan que el hecho de pertenecer a un Grupo de Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos implica tener derechos y responsabilidades. Dentro de los derechos está que todos somos iguales y yo puedo compartir igual que otras personas; que tengo voz para ser escuchado, voto para que se me tome

en cuenta y contribución para ser hecha, porque Al-Anon para que pueda funcionar dentro de México está registrado como una Asociación Civil no lucrativa ante el gobierno y como toda Asociación Civil no lucrativa, no puede recibir contribuciones externas, entonces se mantiene a través de las contribuciones voluntarias de los miembros. Dentro de las responsabilidades se encuentra que debo respetar a todos mis compañeros. Yo siento que la responsabilidad más grande es que así como yo he estado recibiendo ayuda, yo soy responsable de transmitir esa ayuda a las personas que se van integrando por primera vez. Así son a grandes rasgos esas 36 ideas que conforman el Programa de Al-Anon y que al practicarlas, tu vida es feliz y digna, porque en un hogar donde hay alcoholismo no se caracteriza por el que haya respeto, comprensión, tolerancia, amor, buena comunicación. Lo que hace el Programa de Al-Anon es reeducarnos y como que nos rehabilita para que nos podamos integrar a nuestra familia y a todos los campos en los que nos desenvolvemos para poder estar en paz con nosotros y con la demás gente.

MÁS SOBRE LAS TRADICIONES...

En todo grupo de gente siempre van a haber problemas. Al-Anon hasta la fecha lleva más de 45 años de existir en el mundo gracias a estas Tradiciones. Más que reglas son sugerencias a las cuales si nos adherimos voluntariamente, un grupo va a poder estar en paz, con los problemas normales que todo grupo social trae consigo, pero con la capacidad para poder solucionarlos. Las Tradiciones se resumen en tres aspectos: comprensión, tolerancia y respeto. La comprensión, desde el punto de vista de que somos gente poco común como familiares de alcohólicos, pero nos comprendemos porque tenemos un problema en común que es el alcoholismo de algún familiar o amigo cercano. Hay comprensión porque hablamos el mismo lenguaje, sabemos a lo que nos referimos cuando compartimos nuestra experiencia y por lo tanto es menos probable que se den las críticas o la burla, porque todos hemos vivido algo similar. La tolerancia porque si estamos practicando los Pasos que mencionaba antes, vamos adquiriendo esa capacidad de no sentirnos menos ni más que la demás gente. Así a una

Al-Anon Para Hijos Adultos de Alcohólicos en México, pág. 85
 persona que tiene menos tiempo que nosotros -en el grupo- sabemos tolerarla, porque así como ellos tienen poco tiempo nosotros también alguna vez tuvimos poco tiempo y nos costaba trabajo entender el Programa de Al-Anon.

Aprendemos no a soportar sino a tolerar a la gente, porque también está implícito el derecho de cada persona a pensar como crea conveniente y a sentir como ella decida. El respeto, porque como consecuencia de la comprensión y la tolerancia, el respeto se empieza a dar de forma instantánea. El saber, por

Los demás de mi casa...

Los demás de mi casa siguen igual o se han empeorado. Yo trato de contribuir en por lo menos ya no crear conflictos con ellos, y que cuando ellos crean conflictos sé tolerarlos y comprenderlos, que no son tanto mis familiares sino los hábitos enfermos que todavía siguen teniendo y que mi ejemplo podría quizás motivarlos a que asistan a un grupo; pero sé también que es igual si no van, porque eso es responsabilidad de ellos y no mía.

ejemplo, que así como quieres que te traten hay que tratar a los demás. Al practicar los Pasos descubres entonces que tú eres una creación de Dios, y al aprender eso ves que la gente que te rodea también es creación de Dios y que por ese simple hecho son tus hermanos espirituales y merecen un respeto de tu parte. Las Tradiciones también mencionan lo de las contribuciones para el sostenimiento de los grupos; que no debemos emitir opiniones acerca de asuntos ajenos a la hermandad; que el único requisito para estar dentro de un grupo es tener un familiar o amigo cercano con problemas con su forma de beber, porque si aceptáramos a personas con otro tipo de problemática se perdería ese puente de comprensión y no podría haber una ayuda efectiva, sería como la Torre de Babel donde cada



tiene sentidos diferentes pero entendibles para los que participan en la relación comunicativa. Si no hay aunque sea un mínimo de sentido comprensible para los sujetos, no hay comunicación" (Paoli, 1983:12-14), la relación social se deteriora porque la comunicación humana como proceso que pone en común significados y necesidades entre ambos participantes nunca llega a completarse o se interrumpe constantemente por algunos efectos de ruido, que deviene en interferencia, durante el flujo de información, pudiendo tratarse de problemas en la apreciación del código o el contexto social entre emisor y receptor.

"Toda experiencia que adquiere el receptor en relación con el emisor, le permite clasificar y caracterizar a la personalidad del comunicador, puesto que cada ser humano tiene formas típicas de pensar y hábitos, comportamientos y creencias que le dan una imagen y, en ocasiones, una identidad clara. Cada persona organiza su pensamiento con base en determinados estereotipos que le sirven para comprender al mundo de una forma simple y formar sus procesos de percepción de una serie de juicios y observaciones." (De la Mora, 1981b:61)

El receptor cumple su función al recibir la información, seleccionarla e interpretarla de acuerdo a su marco de referencia. Por su parte, el emisor debe conocer a quién dirige su mensaje para estructurarlo de acuerdo al contexto común con el receptor y para lograr un máximo de comprensión y logro en la intención que originó su comunicado.

"Como emisores debemos saber a quiénes van dirigidos nuestros mensajes, así como la actitud que vamos a tomar hacia ellos. Si tenemos una imagen de alguien sabremos como comportarnos.

Desde luego que es raro que exista una perfecta conjugación entre la necesidad y anhelo de la persona que recibe el mensaje y las intenciones del emisor, pero siempre se busca que haya cierto grado de reciprocidad o de complementariedad entre las necesidades y los anhelos de uno y las intenciones u objetivos del otro, si ambos buscan una eficaz comunicación". (De la Mora, 1981b:49)

Cuando el receptor interpreta y valora el mensaje está en posibilidad de contestar, retroalimentar al emisor con su respuesta y establecer un proceso de intercambio de informaciones/mensajes, los cuales han de influir de alguna manera en ambos, realizando así el proceso de comunicación inserto en un sistema social, el cual se conforma de grupos humanos organizados.

El establecimiento de interrelación humana lleva a la existencia de grupos, esto es, el conjunto o reunión de seres humanos con relaciones recíprocas, identificable como unidad dentro de la sociedad, en donde cada miembro desarrolla una función con respecto a los demás.

"Los sistemas sociales son las consecuencias de la necesidad humana de relacionar su conducta con la de los demás para poder llevar a cabo sus objetivos... Cuando dos o más personas descubren que son interdependientes para llegar a realizar sus metas, se desarrolla un sistema social. Las funciones se especializan y las conductas se agrupan" (Berlo, 1960: 103-105).

Dentro del sistema social el proceso de comunicación relaciona a los integrantes de cada grupo social, quienes deben cumplir cierto rol o conjunto de conductas de acuerdo a su posición con respecto a los demás.

Para que el grupo funcione sus integrantes han de interactuar, comunicándose continuamente en un nivel interpersonal, generalmente en la vida diaria, estableciendo una relación donde existe un continuo intercambio de experiencias que tienen como objetivo la socialización de los individuos, es decir, la mejor interacción de cada uno con el medio en el que se desenvuelve. "Por medio de la interacción social, una persona aprende a pensar y a llevar a cabo sus funciones sociales al mismo tiempo que define la posición de los demás". La comunicación social le aporta al individuo el "marco de referencia o conjunto de experiencias que al actuar lo pueden hacer asumir una actitud con respecto a los otros y con respecto a sí mismo." (De la Mora, 1981b:48)

El individuo desarrolla diversos tipos de comunicación, según la situación y la necesidad que requiere cubrir. Para conocerse, ubicarse a sí mismo en la sociedad, con respecto a los demás, buscar satisfactores para sus necesidades y funcionar en el sistema social, el ser humano utiliza la comunicación intrapersonal, la cual es el proceso interno de comunicación; dentro de sí misma la persona organiza experiencias, percepciones, motivaciones, necesidades, actitudes, y en base a esto realiza tomas de decisiones frente a las realidades cotidianas que afronta. Es el hombre mismo quien organiza y desarrolla las redes y formas de comunicación con él mismo.

EL HOMBRE SE PASA EN UN DIA CUALQUIERA COMO PROMEDIO, EL 42% DE SU TIEMPO ESCUCHANDO, EL 32% HABLANDO, EL 11% ESCRIBIENDO Y EL 15% OBSERVANDO.
(Bravo, 1988:20)

Si tomamos las acciones de ESCUCHAR, ESCRIBIR Y OBSERVAR como una actividad del pensamiento hacia el interior, observamos que una persona se pasa el 78% de su tiempo callado, es decir, está sosteniendo un diálogo hacia su interior. Así, se puede considerar que el hombre pasa la mayor parte de su tiempo HABLANDO CONSIGO MISMO.

De acuerdo con Lee Thayer Citado por De la Mora, 1981b: 125-126), "el fenómeno esencial en toda la comunicación humana es el proceso intrapersonal de dar relevancia o de convertir en mensajes los datos simples y carentes de estructura relativos a acontecimientos de nuestros mundos internos y externos, y de organizar y hacer que tales datos sean comprensibles y se conviertan en unidades o "mensajes" funcionales susceptibles de ser consumidos."

La capacidad de procesar la información de un individuo está basada en su aptitud para seleccionar lo que considera más importante. El hombre reduce la complejidad de su ambiente cuando capta los mensajes deseados y elude el resto. Este proceso se denomina "percepción selectiva" y está determinada por actitudes propias de su ser, ya que la percepción en el individuo es el comportamiento aprendido y compartido mediante símbolos. El hombre en sociedad recibe de la cultura en la que vive un gran número de experiencias que aprende y comprende mediante un proceso de percepción como acción personal. Dependiendo de los grados de motivación interna, el individuo acepta o rechaza los mensajes. La motivación lo llevará a cambiar sus percepciones, expectativas, actitudes, opiniones y tomas de decisión, considerando que la interpretación de la información la hará a partir de sus experiencias en un nivel intrapersonal, antes que algún otro. El individuo siempre va a responder de acuerdo a lo aprendido. (De la Mora, 1981b: 128-129).

Después de sí mismo, el ser humano se comunica con los demás. Desarrolla la comunicación interpersonal, la cual supone una relación entre dos o más personas que realizan intercambios de experiencias, adquiriendo por este medio la socialización es decir el "proceso socio-psicológico que dura toda la vida y durante el cual los individuos incorporan normas, valores, conductas y comportamientos de acuerdo con el medio en que crecen" (De la Mora, 1981b:131), la interacción con el medio y su integración activa con la vida del o los grupos sociales a los que pertenece. Esta es la forma milenaria en la que se relacionan las personas e influyen unas en otras de manera más efectiva, "incluso cuando los medios de comunicación social moderna han llegado a las regiones más aisladas, las formas antiguas conservan su validez, en particular cuando se utilizan para influir en las actitudes, estimular una acción y obtener cambios" (McBride, citado por De la Mora, 1981b)

La comunicación interpersonal es básica para el desarrollo del individuo, pues con ella realiza la interacción con los demás, conforma su personalidad, lo ubica con respecto a los demás en un proceso transaccional de informaciones, necesidades y satisfactores para funcionar

persona hablaría de su problemática muy particular y de esa manera no se podría dar un crecimiento grupal. Por esa razón Al-Anon está limitada a prestar ayuda únicamente a los familiares de alcoholícos. Tenemos más Tradiciones que nos enseñan a cómo relacionarnos públicamente, ante la prensa, radio y televisión.

Esto es que cuando a alguien se le invite a pasar información en estos medios no dé su nombre completo, sólo el nombre de pila y si es en la televisión que no aparezca su rostro, ¿por qué?, pues para evitar que la gente utilice a Al-Anon como un medio de adquirir prestigio social y eso podría llevar a problemas internos.

EL ANONIMATO.

Consta de 3 facetas dentro de Al-Anon. El primer tipo de anonimato es el personal, incluye que cuando la persona pase información a nivel público únicamente se presente con su nombre de pila, para evitar lo que mencionaba acerca del prestigio; pero fuera de la hermandad esa persona es libre de respetar o de romper su anonimato ella misma. El segundo tipo de anonimato es el de grupo y le da la seguridad al miembro de Al-Anon de que en cualquier junta lo que comente no se va a divulgar fuera del grupo ni con otras personas, porque lo que se dice y lo que se hace ahí se queda. Ningún miembro tiene el derecho de divulgarlo o comentarlo fuera del grupo.

Y el tercer anonimato es el que se llama anonimato de recuperación espiritual. Implica que todo miembro de Al-Anon que haga algún servicio o una tarea dentro del grupo o la hermandad, no lo va a estar divulgando con los compañeros que él lo hizo y no va a estar esperando la aprobación o el aplauso de los demás. Es decir que yo como miembro de Al-Anon puedo donar algo para la hermandad, pero anónimamente, sin anunciar que fui yo.

TODO LO QUE HE PLATICADO LE HE VIVIDO Y TRATO DE SEGUIR VIVIENDOLO DIA CON DIA...

Cuando se practican los 12 Pasos, las 12 Tradiciones y los 12 Conceptos, se vuelven un hábito, porque son una forma de vida. Simplemente sustituyes hábitos que tenías antes por otros hábitos que son mejores y que te los enseña Al-Anon. Al principio parecerá muy difícil, pero a la larga como todo se vuelve una

costumbre. ¿Qué pasa con los hábitos que había aprendido en la familia? Se van a la basura. Por ejemplo, yo no era capaz de guardar un secreto, era muy chismoso; era muy metiche; me causaba risa algunas formas de pensar de las personas, me burlaba...eran hábitos que sin echarle la culpa a mi familia, se fueron formando por la enfermedad del alcoholismo, porque engendra actitudes dentro de un hogar que no son sanas y que no son las más idóneas para la convivencia familiar. Las aprendes ahí y luego las vas transmitiendo en todos los renglones de tu vida, sin darte cuenta de que son actitudes enfermas o erróneas y Al-Anon lo que te hace es descubrirlas, tirarlas a la basura y aprender nuevos hábitos más sanos.

LA COMUNICACION PARA UN MIEMBRO DE AL-ANON.

Es saber transmitir tu mensaje a los demás, que sepas convivir con ellos, con respeto y tolerancia. Por ejemplo, hay algo que he aprendido para comunicarme y que viene dentro de nuestros libros, que dice "discute, no ataques", y cuando me estoy comunicando con alguna persona, pueda yo estar enojado o pueda tener la razón de algo, nunca ataque, que lo discuta. Decía yo antes que el Programa de Al-Anon como que me reeduca, porque antes de conocer Al-Anon, discutir para mí era pelear, era ver quién

Ahora tengo bastantes amigos....

Actualmente tengo amigos en la hermandad de Al-Anon desde Tijuana, Baja California a Can Cún, Quintana Roo. Y esto era algo que antes no me podía imaginar, me sucedió porque tenemos eventos a nivel nacional y a nivel regional. Te involucras, conoces a gente del país y luego mantienes comunicación por correspondencia.

gritaba más fuerte, era imponerme, y dentro de Al-Anon aprendo que discutir es exponer mis ideas, escuchar las ideas de los otros y llegar a una conclusión, a un acuerdo, a un trato.

Como decía va a haber gente que piense diferente a ti, y las tradiciones nos enseñan a que podemos dialogar, discutir, intercambiar nuestros puntos de vista y llegar a un acuerdo, no tratar de imponer y de que se haga siempre lo que tú dices.

¿NADA MAS CUANDO ESTAS EN UN GRUPO DE AL-ANON?

No, esto lo aprendes ahí, pero se te vuelve un hábito y en tu casa, en tu trabajo, en la escuela, con tu novia, si ya se volvió un hábito, te desensueles de igual forma. Aunque claro, no siempre funciona así, porque como ser humano el que va a fallar voy a ser yo, más no los principios de Al-Anon. También he aprendido que soy un ser humano que no es perfecto y que va a caer en sus viejos hábitos, pero lo importante es que actualmente ya no es tan constante como antes y tampoco tengo por qué sentirme culpable por caer en esos viejos hábitos y saber que como todo humano yo me sigo enojando, sigo resintiéndome con alguna gente, me sigo poniendo triste, me sigo sintiendo mal, pero ahora es más pasajero. Ya no es una constante, ahora es una excepción, cuando me llevo a sentir de esa forma. Lo más importante es que ahora lo sé, lo detecto y trato de hacer algo para cambiarlo, por eso es momentáneo, empiezo a hacer algo para querer salir de eso. Por ejemplo, cuando me siento muy triste o estoy en una depresión, ya no me quedo cruzado de brazos, lamentándome como antes. Ahora, por ejemplo, me pongo a leer un libro de Al-Anon, o me salgo a caminar o me pongo a orar y a meditar, o le hablo a algún compañero del grupo para poder platicar, o me voy a alguna junta en cualquier grupo que está abierto de Al-Anon; o sea que ahora hago cosas para salir de ese estado de ánimo y antes no sabía ni qué me pasaba y me quedaba cruzado de brazos y duraban a veces hasta días esas depresiones o estados de ánimo. El Programa de Al-Anon no me va a hacer perfecto ni me va a quitar mis problemas. Me va a enseñar a enfrentarlos y a hacer cosas para sentirme bien.

en sociedad.

El proceso transaccional, como se denomina también a la comunicación interpersonal, muestra dos condiciones en su aplicación: la primera es emocional y la segunda racional, aunque ninguna de las dos funciona completamente separada de la otra. La emoción encierra diversos grados de subjetividad y la parte racional expresa los pensamientos que facilitan el entendimiento de los mensajes. La empatía es el otro elemento en la comunicación interpersonal, pues con ella los individuos escuchan y responden a los mensajes en el mismo nivel de sentimientos, reduciendo el nivel de conflicto entre emisor y receptor. (De la Mora, 1981: 132)

Actualmente, existen auxiliares técnicos como extensiones de la comunicación interpersonal, como son el teléfono, las cartas y otros que simplifican e intervienen en la comunicación de persona a persona, conservando sus características de directa-reciproca-privada, según Maletzke (De la Mora, 1981a: 228).

Si se considera que la realización de la comunicación interpersonal supone al inicio una intención del emisor, la influencia en el proceso está constantemente presente, sobre todo por la efectividad del contacto personal y la posibilidad de la inmediatez de respuesta del receptor. De acuerdo con David K. Berlo, la interacción es el objetivo de la comunicación interpersonal, dado que en toda situación de comunicación la fuente y el receptor son interdependientes, ya que al relacionarse se afectan uno al otro de alguna manera, aunque esos niveles de interdependencia varían según las necesidades, intenciones, capacidad de respuesta, niveles de empatía y hasta de intereses entre emisor y receptor. (Berlo, 1960: 81-100)

Resumiendo los aspectos teóricos relativos a la comunicación interpersonal e interpupilar. Bravo (1988: 41; 42, 85, 86) indica que existen tres tipos de diálogos:

El esquema representa la conversación común y corriente que puede sucederse a cualquier hora y en cualquier día; analicemos cada una de las partes para que podamos comprender su contenido:

• **Diálogo interno:** Este diálogo es el resultante de los diálogos escuchados desde la primera infancia, los cuales son indestructibles e inmodificables. Estos son determinantes en nuestra vida, ya que conforman nuestra personalidad y nuestra forma de pensar. Y algo mucho más importante para nuestro estudio, estos diálogos forman la manera como pensamos con nosotros mismos.

Todos los estudiosos de la personalidad los descubren una y otra vez, nadie niega su existencia y todos están de acuerdo en que son la parte esencial de personalidad. Estos diálogos nos forma como vemos realidad de nuestro mundo tan profundos y primitivos que nunca son escuchados por los demás (inclusive en algunas ocasiones ni por nosotros mismos). Son la representación interna de nuestra personalidad.

• **Diálogos anteriores:** Los diálogos anteriores son el resultado del aprendizaje en la segunda etapa de nuestra vida; éstos se van modificando conforme vamos obteniendo experiencias, controlan nuestra conducta social y a su vez son controlados y guiados por los diálogos internos: son la forma como reaccionamos ante el medio.

• **Diálogos sociales:** Estos diálogos son los indicadores de la cultura social en la cual vivimos y nos educamos: son la forma como se acostumbra escuchar en la sociedad, de cómo la sociedad entiende el comportamiento del hombre, de un esposo, de un padre, de un amigo, de un artista, de un jefe, etc.

No se concibe otra forma, de hecho son los estereotipos que se forman



por los diálogos que ocurren al respecto en la sociedad. Comportarse de una manera diferente a la acostumbrada provoca un rechazo inmediato. Estos tres diálogos, el D.I. D.A. y D.S. forman nuestro pensamiento dinámico, lo que heredamos, lo que aprendimos y la forma constante como escuchamos. Esto es lo que es usted mismo.

Estos diálogos han existido desde siempre, son tan fundamentales que le dan sentido y dirección a la vida de un individuo, de una familia, de una sociedad, de una nación.

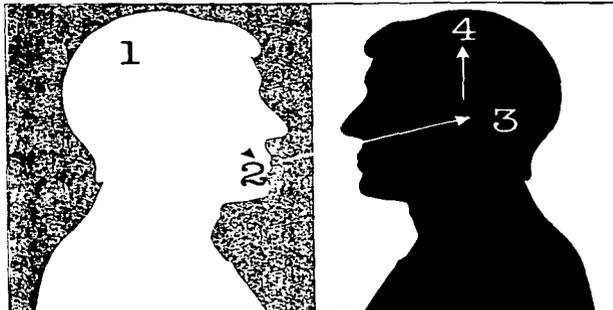
Haciendo un breve resumen de los puntos principales para que sea un poco más fácil poder revisar y consultar las ideas principales:

1. El pensamiento es en esencia un diálogo consigo mismo.
2. El ser humano no desarrolla su potencial de comunicación, ya que no acepta su incompetencia para desarrollarla.
3. La realidad que nos presenta la información que recibimos no se interpreta en todas las personas de la misma forma.
4. La información que recogen nuestros sentidos no siempre se interpreta de la misma forma, lo cual genera una imagen muy distinta de la realidad.
5. Los conocimientos adquiridos no siempre generan el cambio de conducta esperado o no siempre originan cambios de conducta.
6. La existencia de "la otra verdad" diferente a la nuestra nos aterra.

El dibujo representa lo siguiente:

1. Lo que usted piensa decir: **LOS DIÁLOGOS INTERNOS**
 2. Lo que usted dice: **LO RESULTANTE DE SUS DIÁLOGOS.**
 3. Lo que escucha: **LOS DIÁLOGOS SOCIALES.**
 4. Lo que piensa que escucha: **LOS DIÁLOGOS INTERNOS DEL OTRO.**
- Veámoslo por partes. Primero los aspectos no adecuados en lo que respecta a la comunicación.

a) **CUANDO 1 NO ES IGUAL A 2** (1 ≠ 2) Hablando en términos de diálogos internos, éstos no corresponden a lo que se está diciendo (aunque puede deberse a algunas otras situaciones más).



Círculo de la comunicación

Si se presenta esta situación 1 = 2 existe un campo de acción amplísimo para iniciar una mejoría.

b) **CUANDO 2 NO ES IGUAL A 3** (2 ≠ 3) Seguramente la proyección de su pensamiento está enfrentándose a dificultades del "contenido de sus diálogos" y sus palabras están evocando una imagen diferente a la que pretende (aunque también puede deberse a deficiencias físicas).

c) **CUANDO 3 NO ES IGUAL A 4** (3 ≠ 4) Aquí lo que tenemos es la existencia de un diálogo diferente al de usted. Quizá piensa y dice lo mismo, sin embargo el contenido interno es totalmente diferente, es decir, la

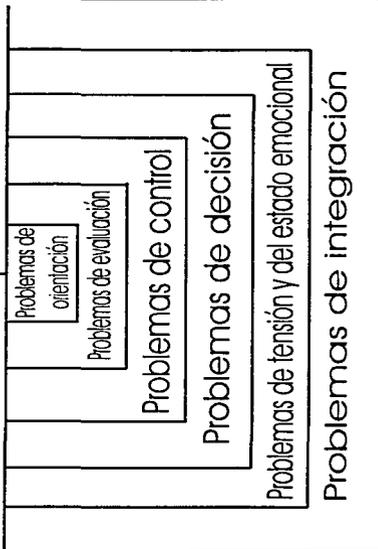
CUADRO DE LAS CATEGORIAS DE BALES

- Area socioafectiva positiva: 1-3
- Area de las tareas socio-operativas: 4-9
- Area socioafectiva negativa: 10-12

Intervenciones, actitudes y roles en relación con el grupo

| | |
|--|---|
| Intervenciones, actitudes y roles con respecto a la tarea | 1- Muestra solidaridad, estima. Ayuda, gratifica a los otros. 2- Aligera las tensiones, crea distensión, agrada, ríe muestra satisfacción. 3- Se muestra conforme, acepta con facilidad, "comprende", coincide por completo con el otro. 4- Proporciona sugerencias, ideas, pero siempre respetando las ideas de los otros. 5- Brinda opiniones, evalúa, juzga, expresa deseos y sentimientos. 6- Da orientaciones. Informa, clarifica, formula, repite, confirma. 7- Pide orientaciones informaciones, busca confirmaciones, hace repetir. 8- Solicita opiniones, espera que los otros brinden sus evaluaciones, las analiza. 9- Pide ideas y sugerencias, directivas y dirección, posibles vías de acción. 10- Muestra desacuerdo, rechaza, pone en duda, no comprende, retira todo apoyo. 11- Muestra tensión, aumenta la tensión, se ubica fuera del grupo. 12- Demuestra antagonismo, rebaja la posición de los otros, se defiende, ataca, se afirma en contra. |
|--|---|

Criterios positivos



El servicio...

El servicio dentro de Al-Anon es hacer cualquier actividad que ayude a los familiares de los alcohólicos. Menciono 12 ideas que eran servicio y comentaba que esas ideas al aplicarlas, aprendo mis responsabilidades y derechos como miembro de Al-Anon. Una de las responsabilidades es prestar ayuda a los familiares de los alcohólicos. Para que sea efectiva esa ayuda dentro de Al-Anon, se necesitan de ciertas actividades, de alguien que vaya al radio a dar información o a la televisión, o que se peguen carteles en el metro, las iglesias, las tiendas, que sé yo. Eso es servicio. El ir a eventos a compartir tu experiencia, eso es servicio. O llegar temprano al grupo y abrirlo; coordinar una junta, darle la palabra a los demás, estar al cuidado del tiempo de nuestra reunión, todo eso es servicio.

El funcionamiento del grupo.

Un grupo funciona delegándole a ciertas personas algunas de esas actividades que mencioné y que son rotativas. Después de un cierto tiempo se le delegan a otras personas, esto es para evitar que alguien se crea con más derechos por el servicio que está desempeñando. Todo el grupo asigna esos servicios. La organización que tiene Al-Anon es tan democrática que no necesita de algún jefe o persona con jerarquía para que pueda funcionar. Entre todos los miembros, adheriéndose a las Tradiciones, se mantiene rotativamente la organización del grupo.

¿Cómo se llega a un grupo? Cada cuándo llega alguien a un grupo?

En la Sección Amarilla se encuentran los teléfonos de la Oficina de Al-Anon. También con la labor que hacemos nosotros los miembros de pasar el mensaje en radio, televisión, escuelas, iglesias... así la gente empieza a conocerlos; les distribuimos direcciones de grupos para que se acerquen al Programa. A veces, nosotros en forma individual invitamos a cualquier persona que conozcamos y que tenga algún familiar alcohólico para que nos acompañen a la junta y yo entonces cada quién es libre de decidir si va o no. Una vez yendo al grupo se le da información y se le invita a que regrese, pero nunca se le presiona, ni es obligatorio que vayan a todas las juntas. Yo en forma individual he invitado a varias personas a ir, y como todo, algunas se quedan y otras no.

Descubrí que practicando el Programa de Al-Anon eres atractivo, en el aspecto de que brindas confianza a la gente que te rodea. Y a veces, de repente en el trabajo o antes en la escuela se me acercaban compañeros que me platicaban que tenían algún familiar que tomaba y que eso les ocasionaba problemas. Parece mágico, pero se me acercaban y me platicaban; era cuando creía prudente darles información acerca de estos grupos; algunas veces rompía mi anonimato y en otras, si lo consideraba prudente, lo guardaba, es decir, les comentaba del grupo de Al-Anon, pero no les decía que yo asistía.



Para mí hay tres tipos de comunicación. Esto es un punto de vista muy personal. La comunicación con Dios, para mí es la fundamental, es platicar con él mediante la oración yo me comunico con Dios, platicando con él, haciéndole saber lo que siento, que de hecho él sabe todo de mí, pero el poder platicárselo es un signo de humildad, incluso de reafirmar tu sentimiento hacia él..

El hecho de poder platicarle cosas que yo sabe, pero por tu propia voz es un síntoma de que sí sientes a Dios en tu vida. Para mí es fundamental, porque Dios es la fuente de todo, la fuente de amor, la fuente de comprensión, de tolerancia, de respeto y si yo no estoy consciente de que él me proporciona todo lo emocional, no voy a ser capaz de poder recibirlo de la demás gente ni de mí mismo, porque además si yo espero que la demás gente me dé todo eso, voy a crear una dependencia y estaría sujeto a lo que haga o deje de hacer la gente, pero cuando dependo de Dios, él no falla, no te defrauda, no te castiga o te impone, entonces mi comunicación con Dios simplemente es darle las gracias de que estoy vivo y de que me permita tener la capacidad suficiente de solucionar mis problemas cuando los tengo, que todos los días los tengo. Y eso te hace más llevadera la vida. El hecho de viajar en el metro incómodo y apretado, sabiendo que eso no es importante y que lo importante es que estés vivo, te hace tener menos probabilidad de llegar malhumorado a tu trabajo. El hecho de saber que van a haber chicas que me den un no cuando les pida ser mis novias, como sé que eso no es lo importante, me va a doler en menor proporción de como me dolía antes cuando esperaba la felicidad o el estar bien por parte de los demás. Desde que empecé a sentir a Dios en mi vida no espero la felicidad ni el amor en la gente, sino que empecé a adquirirlas a través de conocer a Dios y de comunicarme con él. De esa manera me comunico con él, dándole las gracias y tratando de enfrentar lo que venga en el día.

La otra comunicación es la comunicación conmigo mismo. A través de conocerme y saber qué situaciones me desagradan, qué actitudes son las que me están creando problemas en mi vida me ayudan a evitar estas

situaciones y a cambiar las actitudes que vaya descubriendo. Mencionaba que el meditar es como encontrar o ser receptivo a las respuestas que Dios me da. Siento que la meditación es la herramienta que yo utilizo para comunicarme conmigo mismo, porque una vez tranquilo y alejado de la problemática en la que llegué a estar y platicando ya con Dios, mi mente va a estar dispuesta a trabajar. Algo que me di cuenta dentro de Al-Anon es que muchas veces no solucionamos nuestros problemas porque no sabemos pensar o no estamos acostumbrados a pensar por nosotros mismos, siempre o por lo menos los familiares de alcohólicos esperamos a que los demás nos resuelvan nuestros problemas y nos den la receta secreta, pero Al-Anon me ha enseñado a que piense por mí mismo. Y al pensar, si ya platicué con mi Dios me siento más fortalecido y más dispuesto a encontrar soluciones. Lo que quiero dar a entender es que en la meditación, cuando pienso y encuentro soluciones el mérito no es mío, el mérito es de Dios, porque yo podría preguntar ¿quién nos dio el cerebro?, ¿quién nos dio los elementos para pensar? Puede existir una razón biológica, científica, pero siempre atrás va a haber algo que se quede sin respuesta. Cuando yo soy humilde y le pido a Dios su ayuda, los pensamientos van a fluir de una forma más libre y no tan ególatra de decir que por mi propia inteligencia o propia voluntad voy a salir adelante.

Lo voy a hacer, pero porque tengo eso, porque alguien me lo dio: Dios. Cuando acepto que él me lo dio es más fácil, para mí por lo menos poner a trabajar esas cosas. La última comunicación es con la gente que me rodea. ¿Por qué la pongo al final? Porque mientras no acepte quién soy yo, por qué soy así, qué es lo que quiero ser, mientras no sepa qué es lo que pienso, qué es lo que siento, qué es lo que actúo, no voy a poder hacérselo saber a los demás, y si no me considero hijo de Dios, no voy a poder considerar a los demás como hijos de Dios. Cuando yo me sé comunicar con Dios y conmigo mismo, me voy a saber comunicar con las demás personas y voy a saber ser receptivo a lo que ellos me quieran decir.

Pongo al final la comunicación con los demás porque es como decimos dentro

de los grupos, no vas a ayudar a nadie si no te ayudas a ti mismo, no vas a poder brindarle amor a los demás si no te amas primero a ti mismo, no vas a comprender a los demás si no te comprendes a ti mismo.

EL SERVICIO QUE HE HECHO...

Entre otras cosas, he tenido la oportunidad de pasar información en dos ocasiones en el radio. También pasé información en un periódico local de una Unidad Habitacional. En eventos internos de Al-Anon me han invitado como expositor con temas determinados. Hablé en un evento que se llamó Reunión Zona Centro, en donde se reúnen los estados del centro del país, son cerca de 14 estados. En otra ocasión compartí en evento a nivel nacional donde asistieron 23 estados de la república. Aquí en el Distrito Federal he organizado eventos a nivel DF, como coordinador general. En algunas ocasiones elaborando el programa de los temas a desarrollar. Dentro de mi grupo, ya particularmente, he participado en todas las actividades que se necesitan para su funcionamiento, desde lo más simple hasta cosas de más responsabilidad, como llegar temprano, ayudar a asear el local, tomar responsabilidades como elaborar el temario de las juntas que se van a ver, yendo a adquirir la literatura a las oficinas de Al-Anon; distribuyéndola entre los miembros del grupo; recibiendo a la gente que va por primera vez a una junta y dándole unas palabras de bienvenida; compartiendo mi experiencia de cómo aplico el programa dentro de las juntas, siendo receptivo y respetuoso a los comentarios de los demás compañeros; yendo a otros grupos de la zona o del Distrito Federal cuando se nos invita a intercambiar experiencias. Dentro de las oficinas de Al-Anon, también se requieren actividades voluntarias, como ir a ensobretar correspondencia, contestar teléfonos y dar información por el mismo, en fin, una serie de actividades que tengo la oportunidad de vivir las y prestarlas y siempre con el objetivo de que lo que yo haga pueda trascender y ayudar a un familiar de alcohólico, y el familiar de alcohólico más cercano que yo conozco soy yo mismo, así que todo lo que yo hago más que beneficio para los demás es para mí mismo, y estando yo bien, sintiéndome bien, la demás gente probablemente pueda sentirse



bien al convivir conmigo.

LO QUE NO ME GUSTA DE LOS GRUPOS.

Es como todo, los que llamamos somos las personas, no los principios de Al-Anon. Los grupos los forman las personas. Voy a poner un ejemplo. Es como cuando alguien va a misa y se arroja, se persina, da el diezmo, pero saliendo de ahí crítica, engaña, miente; de lo que se dijo en la misa no aprendió nada o lo que aprendió no lo practica allá afuera. Entonces, dentro de los grupos, algunas personas escuchan, aprenden cosas, pero allá afuera no las aplican y eso es lo que me molesta de algunos grupos, más que nada de la gente que forma los grupos, que no predica con el ejemplo, que eso es lo más importante de un programa, predicar con el ejemplo.

MI RELACION CON EL ALCOHOL.

Es como con pincitas, porque también dentro de nuestra literatura se nos advierte que un gran porcentaje de hijos de alcohólicos corremos el riesgo de convertirnos en alcohólicos nosotros mismos. Ese es un riesgo. Otro riesgo es que nos casemos con alguna persona que es alcohólica, hombre o mujer. Otro riesgo es que vivamos en una constante depresión, ya sea sutil o manifiesta. Y el último riesgo es que toda nuestra vida seamos incapaces de relacionarnos en forma íntima y genuina con las demás personas. Son cuatro riesgos que menciona la literatura en los que podemos caer, a menos que practiquemos el Programa de Al-Anon o nos sometamos a una ayuda profesional. En cuanto a eso del alcohol, yo he identificado que si tengo predisposición al alcohol, tengo tendencias alcohólicas, porque me gusta su sabor y en algunas ocasiones de mi vida he abusado de él. Actualmente, cuando llego a tomar lo hago de una forma cuidadosa y siempre teniendo presente esos riesgos. Practicando el Programa de Al-Anon día con día, espero no poder caer en alguno de esos caminos, sobre todo caer en el del alcoholismo. Si tomo, porque también me he quitado el tabú de que toda persona que toma pueda tener problemas. Esto es porque Al-Anon no está en contra del alcohol, porque el alcohol ha existido desde siempre y existirá, forma parte incluso de la cultura o de

las tradiciones de todos los pueblos, y la única diferencia es que hay bebedores sociales, bebedores fuertes y bebedores compulsivos a los cuales ya se les llamaría alcohólicos. Yo trato de ser un bebedor social.

MIS COMPAÑEROS EN AL-ANON

Es tan sabia la literatura de Al-Anon que ahí mismo nos recuerda que a la mejor no todos nos vamos a caer bien, por la misma divergencia de personalidades, pero que aún así, aunque algunos miembros no nos llevemos muy bien, va a haber un aprecio muy especial. Dentro de mis 8 o 9 años dentro de Al-Anon ha habido y hay gente que no me simpatiza del todo y que de igual forma yo no le simpatizo, pero eso no es motivo para pelearnos o crear problemas o conflictos dentro del grupo, porque como nos hemos ceñido a las Tradiciones, sabemos convivir a pesar de que haya cierta antipatía, porque además, Al-Anon no te obliga a que todos sean amigos, porque más que nada, dentro de un grupo de Al-Anon se es compañero y ya fuera de él, de acuerdo a la identificación de personalidad, es cuando se pueden crear lazos de amistad más fuertes.

PASANDO EL MENSAJE A PROFESIONALES.

Sí, he tenido la oportunidad. Me ha tocado pasar información a los doctores y enfermeras de hospitales porque ellos están más cerca de los familiares de alcohólicos. Un gran porcentaje de accidentes en la ciudad es debido al exceso de alcohol, entonces cuando llegan a estar hospitalizadas estas personas y los familiares los van a ver, a veces el doctor no sabe qué decirles a los familiares, cómo consolarlos o darles buenas soluciones. Cuando yo he informado a los doctores, a grandes rasgos les digo qué es el alcoholismo, visto desde dentro, desde un hogar donde hay alcoholismo, no queriendo enseñarles, porque ellos están más preparados, se comparte únicamente la experiencia como familiar y al final se les invita a que cuando ellos detecten familiares de alcohólicos les mencionen que hay grupos en donde quizás puedan encontrar ayuda, porque Al-Anon no asegura que toda la gente que pueda llegar va a encontrar ayuda, porque la ayuda va a depender de la disposición que cada uno le ponga.

Al-Anon Para Hijos Adultos de Alcohólicos en México. pag. 91
Además, es muy difícil, a pesar de que la Organización Mundial de la Salud en Ginebra, Suiza, en 1951 declaró al alcoholismo como una enfermedad, es muy raro actualmente que un doctor diagnostique alcoholismo en un paciente, es muy raro. Alcoholismo lo conocemos nosotros los familiares como la persona que no pueda controlar su forma de beber; entonces, le recordamos a los profesionales que cuando detecten a familiares de personas que no puedan controlar su forma de beber los canalicen a grupos de Al-Anon, de acuerdo a su edad. Ya en un grupo de Al-Anon se les canaliza a los otros segmentos como Hijos Adultos y Alateen.

¿HASTA CUANDO VOY A SER MIEMBRO DE UN GRUPO?

No lo sé. Manejamos un lema dentro de Al-Anon que dice "Sólo por hoy", entonces yo diría que toda mi vida estaría dentro de un grupo, y toda mi vida es sólo por hoy, porque no sabemos qué va a pasar mañana.

EXISTEN OTRAS AGRUPACIONES QUE UTILIZAN ESE PROGRAMA...

Escuché por ahí que en el mundo existen más de 200 confraternidades diferentes, pero que han adoptado el mismo programa de Alcohólicos Anónimos. Al-Anon en su trato de relaciones públicas con esas otras confraternidades, cuando se nos invita a dar información de Al-Anon acudimos a darla, sin embargo nosotros no podemos invitar a esas confraternidades a que pasen su mensaje dentro de los grupos. Al-Anon está dispuesto a cooperar en cualquier lugar donde se nos invite a pasar mensaje sin afiliarnos, pero nosotros no podemos invitar a ninguna otra institución o confraternidad externa a que pasen su información, porque es como un manto protector que la experiencia de más de 45 años nos ha demostrado que sin hacerlo se está manteniendo estable Al-Anon y quizás modificarlo pudiera traer consecuencias desagradables.

ALGO SOBRE EL RESENTIMIENTO...

El resentimiento es volver a sentir. Si nos ubicamos en ese sentido estricto el resentir o volver a sentir no necesariamente tiene que ser malo. An-

tes de conocer lo que era Al-Anon ese volver a sentir o resentimiento siempre era enfocado a quejarme de lo que me habían hecho los demás, a sentirme mal cuando volvía a pensar o sentir cierta situación pasada. En ese entonces, el resentimiento era como no vivir el presente, vivir el pasado, volver a sentir cosas del pasado y eso me estaba quitando la oportunidad de disfrutar lo que tenía el día de "oy. Dentro de Al-Anon empecé a descubrir cuáles son esos sentimientos que estoy repitiendo día con día y que ya habían pasado, y que por lo regular eran sentimientos desagradables y empecé a meterme en la cabeza y a aprender a través de que mis compañeros me bombardean con sus experiencias y sugerencias, que eso ya pasó, que lo debo dejar olvidado y sólo concentrarme en el día de hoy y que lo que sí se vale, por lo menos en mi caso, es que puedo volver a sentir, pero cosas agradables, incluso sirve como una forma de salir de tus etapas tristes o depresiones el ponerte a recordar que has tenido cosas muy agradables y que ese malestar que tienes en el momento es pasajero, que no va a durar toda la vida y que lo afrontes, porque va a pasar.

Con el programa, sigo teniendo resentimientos, pero ahora lo importante es que me doy cuenta al momento en que me estoy resintiendo con alguna persona, por alguna situación, lo identifico y lo trabajo para borrarlo de inmediato. Claro, a veces me tardo un poco más, pero ya no como antes que me guardaba esos resentimientos durante años.

Cuando tú desconoces el alcoholismo como enfermedad y que el alcohólico tiene lagunas mentales y que muchas cosas que él dice o hace al otro día se le olvidan. No se acuerda por su laguna mental y los familiares nos lo tomamos tan a pecho que a veces durante años nos guardamos esas palabras o esas acciones del alcohólico; cuando llegas a Al-Anon y descubres que tiene lagunas mentales es cuando dices "caray, he sufrido de a gratis mucho tiempo por algo que a mí no tiene importancia". Entonces, ahora que actualmente mi papá y mis hermanos siguen tomando, cuando dicen cosas hirientes provocado por esa afección espiritual que comentaba, no me lo tomo a pecho. Sé que no lo están diciendo ellos realmente, sino es una consecuencia de la enfermedad del alcoholismo y ya

conociéndola como tal, como dicen por ahí, a palabras de borracho, oídos de cantinero.

MI VIDA FUERA DE AL-ANON.

Fuera de Al-Anon mi vida es como he comentado hasta ahorita, porque el programa de Al-Anon no te sirve practicar dentro de Al-Anon, es muy fácil así porque todos sabemos lo que es la enfermedad del alcoholismo, hablamos el mismo lenguaje, aunque no nos caigamos bien algunos tratamos de llevarnos bien para no afectar el funcionamiento del grupo entonces dentro de Al-Anon es muy fácil practicarlo, pero fuera del grupo, es donde te encuentras con una realidad más cruda.

En primera, en el aspecto familiar, respeto y dejo que mis familiares alcohólicos sufran las consecuencias de sus actos, no cumpliendo sus responsabilidades, no asumiendo las actividades que ellos deben ejercer por sí mismos, respetando las diferentes formas de pensar de mis otros familiares, también de los alcohólicos, sabiendo que cada uno tiene el derecho de decidir la forma de vida que quiera y que mientras no intervengan en la mía o me afecten directamente limitándome en ciertas cosas, yo también debo mantenerme al margen y respetar sus vidas.

Quizás al principio, respecto a la situación escolar me sentía raro por no haber terminado la carrera, pero a través de estar; aplicando la oración con Dios y tener el valor de decidir lo que yo quiero para mí, no me crea ningún complejo o ningún trauma el hecho de no haber terminado una carrera porque no es una meta.

Siento que lo más importante que el programa ha dejado en mi vida personal es no dejarme influenciar por lo que piensan o sientan las demás personas, y que cuando me quieran imponer o burlarse de las decisiones que yo tome me siento tan fortalecido y cercano a Dios que no me afecta. Esto no quiere decir que no me interesa. Me interesa mucho lo que las demás personas puedan estar viviendo, sobre todo mis familiares, pero no me afecta y si alguien me pide una sugerencia o un punto de vista lo doy, pero si no me lo piden también he aprendido a quedarme callado y no querer interferir en la vida de los demás. En el aspecto laboral, trato de hacer mi trabajo lo mejor posible,

antes era muy dado a estar al pendiente de ver quién gana más, quién gana menos, o quién goza de ciertos privilegios, quién llega tarde, quién llega temprano. Actualmente, traté de fijarme nada más en mí, hacer bien mi trabajo y de no estar lamentándome por si alguien gana más que yo, sino que si yo quiero ganar más, pues echarle más ganas, hacer méritos, no culpar o decir "es que el otro gana más, o el otro esto". Esto me ha evitado problemas, porque antes en el lugar en donde estaba me caían gordas las personas y eso a la larga creaba problemas, chismes y claro, tú lo que das es lo que recibes, entonces si yo daba chismes y conflictos, era lo que recibía. Afortunadamente, de un tiempo para acá mis relaciones laborales con la gente son muy agradables, siento que brindo confianza y la gente se me acerca, y eso es muy agradable. El programa de Al-Anon me ha hecho desarrollar esa capacidad de decisión, de tomar la iniciativa y en cualquier grupo social en el que me encuentro, ya sin miedo a exponer mis ideas, lo hago sabiendo de antemano que pueden gustar o no, pero las expongo y me he dado cuenta que por esa misma seguridad que llevo a transmitir, por eso la gente se me acerca. En el plano de pareja, me he dado cuenta que antes de Al-Anon ese era un problema constante para mí y algo que empecé a ver después de esos dos años de adaptación al grupo, de concientización, y ya al practicar el programa, me di cuenta de que le empezaba a atraer a las chicas, no estoy dando a entender que entrando a un grupo vas a tener novia, pero sí el hecho de estar en un grupo no se te va a prohibir o a limitar el que te guste alguien o de que le gustes a alguien. Cuando empecé a practicar el programa vi que le atraía a chicas de Al-Anon y a chicas fuera de Al-Anon en el trabajo o en la escuela y descubrí que si antes no me hacían caso no era porque estuviera yo feo o fuera tonto, sino porque no transmitía nada de lo que creo que un ser humano busca en otra persona para compartir, no porque lo busque como una necesidad, sino para compartir como seguridad, confianza, respeto, tolerancia, comprensión; entonces, en el aspecto de pareja ya no me es tan difícil acercarme a alguna chica y cuando tengo novia es una relación de calidad, tanto para mí como para la otra persona, porque de las novias que he



tenido, a raíz de haber ingresado a un grupo de Al-Anon, vuelvo a insistir, no novias solamente de Al-Anon, sino también fuera de, me he dado cuenta que cuando se llega a terminar la relación nos seguimos comunicando por teléfono, se termina la relación sin dramas o escenas incómodas como en las telenovelas; que sí es doloroso quizás en algunos casos, pero que queda la satisfacción de que se dio lo mejor y que se aprendió algo de la otra persona. En general esa es mi vida fuera de Al-Anon. Ahorita voy a cumplir un año de desempleado y siento que, gracias a estar aplicando esos principios que ya son como parte de mí, es una forma de vida, ya no es tanto de que me acuerde de ellos o que tenga que recurrir constantemente a los libros de Al-Anon, sino que es algo que está dentro de mí y que sin proponérmelo se está dando poco a poco la aplicación de esos principios y siento que gracias a eso, el estar casi un año sin trabajo me ha permitido no caer en una depresión o a sentirme con autocompasión, esto no quiere decir que estoy cruzado de brazos. Hay algunos trabajos que van saliendo, gracias a Dios, no me he quedado sin comer, sigo aportando a la casa, quizás no con la constancia de antes, pero sigo aportando afortunadamente y no me siento mal por esta situación que es difícil, pero sintiendo a Dios en mi vida y tratando de hacer algo por salir de ella, que todavía no lo logro, me siento tranquilo y eso ha sido gracias a estos principios, y que yo no tengo el mérito, porque en realidad el practicar el programa de Al-Anon no es nada del otro mundo, siento que es la forma en que se debe de vivir la vida, y lo más importante, que mientras tú sientas a Dios en tu vida, no puede haber ninguna situación por más difícil que parezca, que pueda tumbarte.

¿QUE ES UNA JUNTA?

Una junta dura, por lo regular, hora y media. ¿Por qué hora y media? Por ahí los doctores, los científicos dicen que el cerebro humano tiene la capacidad de estar atento una hora y media o dos horas máximo ante cierta actividad. Se comienza con unos momentos de meditación. Te platicaba que la meditación es concentrar tus sentidos en alguna idea espiritual. Se piden esos momentos de meditación para que la

gente se concentre en sí misma y en Dios para que en el transcurso de la junta tengan la capacidad de ser receptivas a las ideas que se desarrollen ahí y que escuche sin prejuicios y sin crítica.

Es como un rito ¿no? para prepararse a ser receptivos en ese momento.

Para esto, hay una persona que está coordinando la junta que es la que va cediendo la palabra, tomando el tiempo para que ningún miembro del grupo monopolice la reunión y para darle oportunidad a la gran mayoría, a todos de ser posible, que compartan su experiencia. Para empezar se leen algunos principios que vienen en nuestra literatura en donde nos recuerdan el motivo por el que estamos en el grupo y la responsabilidad que tenemos al estar en una junta. Por ejemplo, nos recuerdan el objetivo único que persigue Al-Anon, que es el de prestar ayuda a los familiares de los alcohólicos.

Esa es la tarea que Al-Anon realiza como asociación civil y no hay más. Es su único propósito, y nos recuerda que hay que concentrarnos en nosotros mismos, que cuando pasamos a tribuna o tomemos la palabra no hablemos del alcohólico o de otras personas, hablemos de nosotros mismos, porque si algo se enseña en Al-Anon es que no podemos cambiar a la gente, los únicos que podemos cambiar somos nosotros mismos a través de un cambio de actitud; se nos recuerda que seamos breves, que respetemos el derecho de los demás a tomar la palabra y que en esa junta esté presente el compañerismo y la armonía de todos los miembros; después de eso tenemos dos libros que se llaman "Un día a la vez", parte I y parte II, están fechados, cada página corresponde a un día del año y de acuerdo al día que corresponda se lee esa hojita; esto como para no perder ese hábito que todos deberíamos de tener de que diario leemos una parte de nuestra literatura y aplicarla en ese día, lo que hayamos entendido. Después de eso se pasa al tema de la junta, previamente se establece un temario a desarrollar durante el mes, y de acuerdo al tema que corresponda se leen folletos o libros en donde venga, o se elaboran preguntas o se combinan las dos cosas y se invita a los miembros del grupo a que pasen a responder una pregunta o a leer parte de la literatura y que comenten cómo han aplicado eso que han leído, siempre recordando que los comentarios transmitan fortaleza y esperanza a los

demás miembros. Después de eso, unos quince minutos antes de que termine la reunión, se pasa a un segmento que se denomina Asuntos Generales, en donde se dan avisos de invitaciones de otros grupos, de eventos a realizarse, de asuntos internos del grupo que conciernen a los miembros, que ya se acerca la renta, que hay que limpiar el local tal día, cosas así. Terminando esos Asuntos Generales, que tienen una duración de cinco a diez minutos, se procede a uno de nuestros principios que está dentro de las Tradiciones. Mencionaba que son doce ideas las Tradiciones, en este caso se menciona la 7a. idea, la 7a. Tradición en donde se nos recuerda que para sostenerse Al-Anon, y en este caso nuestro grupo en especial, cada miembro contribuye voluntariamente y de acuerdo a sus posibilidades económicas lo que desee para los gastos que implica, la renta, agua, luz, compra de folletos para distribuir a los miembros, refrigerios si es que se dan, etcétera. Se pasa una canastilla y cada miembro aporta lo que quiera aportar. Después de eso, para no irnos sin que se nos recuerde el objetivo de por qué estuvimos ahí, se lee que todo lo que se haya comentado en la junta ahí se debe de quedar, que evitemos los chismes, que evitemos las críticas, que tomemos lo que nos haya gustado de la junta y lo que no nos haya gustado lo desechemos y ya para concluir oramos lo que se llama la Oración de la Serenidad, tomados de la mano. El tomarnos de la mano tiene su significado: que se sienta esa unidad o esa integración de todos los miembros del grupo y si ya lo hicimos de una manera verbal dentro de la junta compartiendo nuestra experiencia, al final se hace también de forma corporal tomándonos las manos. Te sirve como para reafirmar esa unidad, ese compromiso de ayuda por la que estamos ahí presentes y claro, si en el transcurso de la junta o al inicio se encontró una persona que fuera por primera vez, se le pregunta si tiene algún familiar o amigo cercano con problemas en su forma de beber y si responde que no, se le agradece la presencia en la junta y se declara abierta, es decir de información hacia esa persona y se le dan las gracias por su presencia y se le invita a que si conoce a alguien que tenga esa problemática lo canalice al grupo. Si la persona dice que sí tiene algún familiar o amigo cercano, se le lee



una parte especial en nuestra literatura que es una Bienvenida, en donde se le explica a grosso modo lo que es el Programa de Al-Anon, se le da un aplauso de bienvenida, se le pregunta únicamente su nombre de pila, eso también por cuestión del anonimato, porque como todos somos iguales no nos interesa más allá del puro nombre para efectos de identificación, se le da un aplauso y en algunos grupos se hace una ronda en donde cada uno se presenta por su nombre y por su parentesco como familiar alcohólico y después que se lee la bienvenida escrita, pasa alguien del grupo a darle una bienvenida en tribuna en donde la persona debe mencionarle cómo se sentía antes, cómo llegó a un grupo y cómo se siente ahora, o en qué le ha ayudado el Programa de Al-Anon. Así se da la bienvenida en tribuna.

La Tribuna no es un requisito que se tenga; algunos grupos tienen tribuna, otros no, llevan sus juntas a través de mesa redonda. En el grupo al que yo asisto tenemos tribuna y en mi caso personal a mí me ha ayudado porque el hecho de estar frente a un grupo de gente, al cual le tienes que hablar de ti, no de los demás, no es fácil al principio, a mí me entraban muchos nervios, pero estar en la tribuna te enfrenta precisamente a esos miedos o inseguridades que tienes, y enfrentándolos, es como se va a acortar el tiempo para superarlos. La tribuna a mí me hizo ser honesto con la gente, porque cuando un grupo de gente te está viendo si eres honesto lo vas a transmitir y a la gente le va a resultar interesante tu plática, pero cuando eres deshonesto, que inventas cosas, hablas de los demás en lugar de ti mismo, no le va a resultar atractiva a la gente tu plática. Te va a escuchar con respeto y con atención por las ideas de las Tradiciones que te mencionaba, pero en realidad el único perjudicado va a ser uno cuando es deshonesto.

Además, cuando en la tribuna hablas de frente, dando la cara, las palabras te comprometen no con los demás, sino contigo mismo; si en la tribuna comentas algo que no has superado, te comprometes a ti mismo a superarlo, y si ya lo has superado, te comprometes a mantenerlo en ese nivel de superación. La tribuna a mí me ha ayudado en eso. Quizás a otros de otra forma, pero ese es mi caso personal.

¿POR QUE EXISTE LITERATURA DE AL-ANON?

La literatura de Al-Anon se ha dado a través de la historia de la hermandad y está formada tanto de experiencias personales de la gente de todo el mundo donde hay Al-Anon, así como de artículos o puntos de vista de profesionales en el campo del alcoholismo. ¿Por qué creamos nuestra propia literatura? Para evitar influencias de otro tipo de la: logias o agrupaciones que puedan confundir a los miembros de Al-Anon. Comentaba que la Conferencia Mundial que se lleva a cabo cada año en Nueva York es la que se encarga de recopilar todas las experiencias de gente de todo el mundo que hayan mandado proponiendo para hacer un nuevo folleto o libro; en esa Conferencia se va aprobando de acuerdo a las necesidades que tenga Al-Anon si hace falta la impresión de un nuevo libro o folleto. ¿Por qué lo aprueban en esa Conferencia? Porque tienen que estudiar que sea un folleto o un libro que no sea repetitivo con los que ya estén actualmente, que su mensaje o que las experiencias sean de la ideología de Al-Anon y no de otro tipo. Esto es muy interesante porque en los grupos lo único que leemos o estudiamos va a ser esa literatura, que se le conoce como Aprobada por la Conferencia. No podemos estudiar libros ajenos a esto, aunque cualquier miembro en forma individual puede hacerlo fuera de un grupo para enriquecer su conocimiento, pero dentro del mismo no debe mezclarlo con la filosofía de Al-Anon.

TANTO EL PROGRAMA DE AL-ANON COMO LA IDEA DE DIOS SON FACILES.

Los que hemos convivido y seguimos conviviendo con alcohólicos tuvimos o tenemos una característica especial que se dio por las circunstancias y que eso a la vez nos trajo el ver la vida de una manera no tan sana como si no hubiéramos tenido un familiar alcohólico, pero un grupo nos ayuda a retomar esa visión sana de lo que es la vida, saber que esa circunstancia del alcoholismo en nuestra casa no tiene por qué afectarnos o dejarnos marcados por toda nuestra existencia, que si no habíamos como actuar era porque no habíamos que el alcoholismo es una enfermedad y que ahora teniendo el conocimiento de las cosas se crea una conciencia y al tener esa conciencia nos lleva a

responsabilizarnos de nosotros mismos y más si empezamos a sentir la presencia de un poder superior que es necesaria para todo ser humano, que vemos que la vida vale la pena de vivirse, que los problemas o las situaciones desagradables forman parte de la vida misma, que si Dios nos creó es porque él sabe que podemos afrontarlas y superarlas, porque si no entonces no nos hubiera creado; todo ser humano es capaz de ser feliz, independientemente de la situación o circunstancia que haya vivido y que una vez lográndolo hay que transmitirlo a los demás, porque son nuestros hermanos espirituales y que al hacerlo más que ayudar a los demás uno se está ayudando a sí mismo y así te sientes uno digno de llamarse hijo de Dios. Es lo que Dios espera de cada uno de nosotros.

EL CARACTER DE AL-ANON NO TIENE CARACTER PROFESIONAL.

Esto quiere decir que nadie es experto en la materia y que aun así algunos miembros tengan algún título profesional, no deben mezclar su preparación académica con los principios de Al-Anon. También no es profesional porque no se cobran cuotas ni honorarios. La ayuda es gratuita, se va a cualquier persona que sienta que ha sido afectada por la forma de beber de otra persona. El hecho de que no sea profesional no implica que no podamos cooperar o estar abiertos a los puntos de vista de los profesionales en el campo de esta materia, e incluso dentro de las juntas de Al-Anon podemos invitar a profesionales, psicólogos, psicoterapeutas, clérigos, asistentes sociales a que nos den una charla sobre el alcoholismo, siempre y cuando esas personas estén familiarizadas con el Programa de Al-Anon y con el trabajo que desempeñamos y únicamente su punto de vista, sin tratar de convencer o promocionar sus ideas a los miembros de Al-Anon. Eso sí se puede hacer.

¿POR QUE LLEGAN A HACER JUNTAS DE INTERCAMBIO CON AA? ¿POR QUE SE LLEGAN A RELACIONAR CON AA?

Como el programa es adoptado del de Alcohólicos Anónimos, dentro de nuestros principios, se encuentra una deuda, entre comillas, de gratitud hacia ellos. Una de nuestras Tradiciones nos recuerda que siempre que AA nos pida



cooperación estemos dispuestos a proporcionarla; esto sin afiliarnos a ellos. Es decir, cuando ellos nos invitan a algunas juntas nosotros únicamente vamos a darles información de cómo el alcoholismo afecta a la familia y de como le estamos haciendo para superar esa situación. Nunca hablamos mal del alcoholíco, ni podemos irles a compartir como estamos viviendo el programa en algunos aspectos específicos como inseguridad, resentimientos, autoestima. ¿Por qué? Porque nosotros practicamos el programa de una manera y los alcoholícos de otra manera, entonces si nosotros compartimos más profundamente nuestra práctica del programa o ellos a nosotros, eso confundiría a los miembros de los grupos porque es diferente nuestra visión de la vida y de los principios. Un alcoholíco siempre va a pensar diferente porque él padece la enfermedad directamente y nosotros solamente padecemos los rebotes o las afecciones secundarias; entonces cada quien trabaja por separado, lo único que podemos hacer es dar información de la historia de Al-Anon, cómo trabajamos y algunos aspectos someros de nuestra recuperación.

EL PROGRAMA DE AL-ANON EN SU GRAN MAYORÍA RESUME DIFERENTES FILOSOFÍAS TANTO OCCIDENTALES COMO ORIENTALES.

Tenemos algunos pasajes de la Biblia, porque esto es parte de la literatura universal y no propiedad de una religión en específico; pero todas esas ideas tuvieron que ser aprobadas con anterioridad por la Conferencia que se realiza en Nueva York y las ideas que adoptamos para nuestra literatura deben ir con el carácter de lo que es Al-Anon, que desde mi punto de vista personal es una filosofía que me lleva a una superación personal basada en el terreno espiritual y para que esto sea tiene que haber un autoconocimiento. Este autoconocimiento se logra a través de un Cuarto Paso que dice que debemos hacer un sincero y minucioso examen de conciencia. ¿Esto para qué sirve? Para que en forma particular descubramos específicamente cuales son esos hábitos o actitudes que nos están haciendo daño en nuestra vida. Por ejemplo, a través de ese Cuarto Paso descubro que las actitudes significan respuestas emocionales; entonces voy

descubriendo cuáles son las respuestas emocionales que he aprendido dentro de un hogar alcoholíco que me están encadenando a poder estar bien. Cuando descubro cuáles son, ya sé lo que tengo que trabajar dentro del Programa de Al-Anon. Yo en el 4º Paso descubrí que sentía una gran envidia por personas que tenían logros. Haciendo ese análisis de toda mi vida descubro que era debido a que en mi casa lo que escuchaba de mis padres eran siempre quejas de que al vecino le está yendo bien, que la chica de la televisión tiene ciertas cosas, es que no eres como tu hermano, es que no eres como el hijo del vecino... Inconscientemente, sin quererlo, los padres muchas veces en lugar de transmitir seguridad y fortaleza a los hijos los llenan de culpas y uno se va resintiendo con ellos por esas actitudes y que al principio uno no se da cuenta, pero cuando vas creciendo, llegas a la adolescencia, a la juventud adulta y te das cuenta de que traes patrones de conducta o hábitos que te están perjudicando, pero como uno no lo sabe o no lo descubre, no sabe qué hacer y Al-Anon en el 4º Paso da esa oportunidad de descubrir lo que nos está haciendo daño para poder cambiarlo.

¿COMO PROPONE EL PROGRAMA QUE HAGA ESE 4º PASO?

Tenemos un librito en el cual vienen una serie de preguntas que debemos contestar en forma individual y en secreto, porque es para nosotros mismos. Tenemos que descubrir por nosotros mismos, sin querer hacerla tampoco de psicólogos, cómo es nuestra vida. Incluso también se sugiere que se podría hacer una autobiografía. Es muy interesante porque consta de cinco capítulos...por ejemplo, el primer capítulo es de actitudes, es decir, de respuestas emocionales. Está en primer lugar porque yo tuve que descubrir cuáles eran esas respuestas emocionales que me estaban causando conflicto en mi vida, como las que he mencionado, inseguridad al relacionarme, se me dificultaba identificar y expresar sentimientos, todo lo que ya comenté, eso se da uno cuenta en el 4º Paso; pero lo más importante es que descubres por qué lo tienes. En un hogar donde hay alcoholismo va a haber represión, a veces malos tratos, a veces aprendes como autodefensa que es mejor quedarte callado porque si hablas se te

sataniza o se te castiga; se te vuelve un hábito y por eso a veces te es difícil expresar tus ideas en otras situaciones, en otros grupos sociales. En este primer capítulo de actitudes vas descubriendo de qué pie cojeas.

El segundo capítulo es de responsabilidades. Ahí te das cuenta de qué rol estás jugando en tu familia. A veces, cuando el alcoholíco está tomando hace a un lado sus responsabilidades, entonces muchas veces la madre, o más comúnmente los hijos, toman responsabilidades que no les competen a muy temprana edad. Uno se cree el salvador o buen hijo porque está sosteniendo la casa o está dando ideas o aportando dinero, pero en ese Cuarto Paso yo me di cuenta que estaba teniendo responsabilidades que no me correspondían, es decir, que estaba haciéndola de papá a veces en mi casa y a veces hasta de esposo. Esto pasa por lo regular cuando la madre no encuentra el apoyo del papá, lo quiere encontrar en los hijos, pero es un apoyo que únicamente se pueda dar en la otra parte de la pareja. Este capítulo de responsabilidades a mí me fue descubriendo qué papeles tenía que dejar de estar jugando para concentrarme en lo que sí me correspondía. Por eso a veces quizá se me dificultaba tener novia porque como que quería una mamá, no buscaba una mujer en sí, sino que quería una mamá o a veces buscaba yo ser el papá con una chica. Como que el capítulo de responsabilidades pone las cosas en su lugar. El tercer capítulo es el de autoestima, amor a sí mismo. Ya descubriste qué respuestas emocionales son las que tienes ante situaciones y personas; ya descubriste qué papel te toca desempeñar y cuáles no; ahora para poder amarte a ti mismo y aceptarte tal como eres, tienes que empezar a cambiar lo que ya descubriste. Si ya descubriste que una respuesta emocional que te está causando daño es que te molesta mucho el ver a tu familiar tomado y que estás jugando el papel de inquisidor al juzgarlo o chantajearlo o amenazarlo, eso es prueba inequívoca de que no te quieres. Y así continúas haciendo tu inventario personal...



interpretación esta siendo modificada en su substancia por el diálogo de la otra persona.

CUANDO 1 ES IGUAL A 4 (1=4). Es ésta la situación maravillosa de la COMUNICACION. Usted piensa y dice lo mismo, así como se interpreta del mismo modo. Ambos dialogan en la misma línea de pensamiento, emociones, circunstancias y objetos.

En este momento nos estamos enfrentando al inicio de la excelencia en la comunicación. Esa es la dinámica que le da movimiento y vida al ser humano como ente y como ser social, más allá de toda duda o interpretación.

Esta es la verdadera comprensión, entendimiento y aceptación de razones, de reacciones y propósitos de un individuo, que se puede resumir en sólo dos palabras "LA PAZ".

¡Claro! más allá de la excelencia en la comunicación está la paz. (Bravo, 1988: 41, 42, 85, 86)

Los individuos coexisten relacionándose en grupos humanos, los cuales se entienden comunicándose. En el nivel de comunicación intragrupal se relacionan e interaccionan un grupo de personas, realizando la comunicación de persona a persona, misma que se extiende a todo el

La unidad social está formada por los individuos que sostienen los relaciones interpersonales, siguiendo propósitos similares y que desarrollan vínculos afectivos. Esta unidad social recibe el nombre de grupo primario de referencia y se centra en la familia, el grupo cercano de amigos, o a algún grupo político, económico o religioso al cual pudiera pertenecer cualquier persona en su vida cotidiana. El objetivo básico es la cohesión del grupo para su mejor funcionamiento, de acuerdo a las normas y roles establecidos internamente.

"El grupo de referencia es un conjunto humano que interacciona para identificar a sus integrantes. El papel de un grupo de referencia en la conducta humana es el mismo que tiene cualquier sistema cultural: es decir, se comparten concepciones, valores, normas, creencias, interpretaciones de la realidad, etcétera, con el propósito de formar modelos o esquemas del mundo, a fin de que los individuos que lo integran tengan una conducta que les ha sido marcada". (De la Mora, 1981b: 137-138)

La participación de los miembros en el grupo se logra con mayor efectividad cuando quedan determinados los papeles que le corresponden a cada uno. La fuerza que vincula a los miembros de un grupo está determinada por la interdependencia establecida en los integrantes.

Los mensajes son los que ayudan a esa vinculación. La comunicación interna es esencial para el logro de los objetivos. A través de la comunicación los miembros del grupo llegan a conocerse mejor entre sí, compartir ideas y experiencias, expresar puntos de vista y opiniones, aprobar y desaprobado las actuaciones de los miembros y del grupo hacia el exterior, en su relación con otros grupos y con el sistema social. De la Mora agrega que la comunicación intragrupal determina entre sus miembros pautas de flujo de información que les es accesible y donde la vinculación afectiva de los integrantes del grupo llega a ser, en muchas ocasiones factor de dominación. Los roles o papeles determinan las conductas de cada individuo dentro del grupo con respecto a sí mismo y a los demás, pudiendo denominarse hijo, padre, líder, dominante, sumiso, rebelde, etcétera. Los grupos para sus interacciones utilizan el lenguaje verbal y el no verbal. "Gran parte de las interacciones sociales se constituyen en las conversaciones que sostienen los miembros del grupo, aunque la influencia de sus integrantes no es uniforme ni simple. Con el libre diálogo y la participación se busca el equilibrio entre los miembros y la repartición de las tareas de manera equitativa para conseguir el equilibrio social".

La conversación es un fenómeno de comunicación de múltiples canales que implica señales verbales y no verbales en una relación en alto grado estructurada. El lenguaje es la actividad central en este tipo de interacción social, aunque muchos recalcan la importancia y la función de los signos no verbales tanto de tipo vocal (calidad de la voz, entonación, pausas) como de tipo no vocal (mirada, expresión facial, ademanes, posturas y movimientos del cuerpo). El estudio de la conversación requiere tomar en

consideración las relaciones estructurales entre los signos no verbales y verbales de la comunicación, y su significado funcional, al transmitir informaciones. De ahí la definición de conversación como "configuración de signos procedentes de varios canales". (Scherer, 1980)" En los intercambios de la conversación existen elementos no comunicados explícitamente sino sugeridos, insinuados, que se dejan entender, presupuestos. A menudo las frases de las conversaciones naturales son incompletas y ambiguas. Sin embargo, a pesar de la contextualidad de los significados y la complejidad de las estructuras de la conversación profundamente incorporados a la estructura de la interacción, las personas hablan entre sí y se entienden sin dificultad. Esto se debe al hecho de que poseen un conocimiento de "sentido común" para orientarse dentro de la conversación, realizando un trabajo continuo de interpretación.

En general, se ha visto que los encuentros sociales tienen una estructura compuesta por:

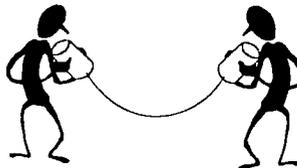
- 1) saludos;
- 2) establecer las relaciones, esclarecer los papeles;
- 3) establecimiento de tareas específicas;
- 4) restablecer la relación;
- 5) despedida.

Estas secuencias de interacción pueden diferir según los varios elementos de la relación, la situación misma, los propósitos, las reglas establecidas, convenciones y normas culturales. (Ricci-Zani, 1986: 185-203)

La comunicación intragrupal le permite al individuo llevar a cabo una serie de actividades que le proporcionan satisfacciones y satisfactores que difícilmente podría obtener por sí solo. El proceso de interacción queda más explícito según el cuadro de Bales el cual muestra las formas de interacción y comportamientos en la participación de los miembros de un grupo.

En el nivel de la comunicación intragrupal se ubican a los denominados líderes de opinión o influyentes (Blake; Haroldsen, 1975 :141), quienes son en la comunidad los individuos informados y que inspiran confianza a los demás. Ellos conducirán mediante la interacción continua personal a los demás miembros por los caminos de actitudes y logro de objetivos que consideren más adecuados. Por medio de los contactos personales cotidianos en el contexto del grupo primario influyen sobre los otros en cuanto a formación de opiniones y toma de decisiones. El líder de opinión ayuda al grado de efectividad y de cohesión grupal, son los que interaccionan más con los otros miembros, tienen una personalidad más gregaria que los demás e incluso un mayor contacto con los medios masivos de comunicación, de los cuales estarán siempre pendientes para obtener la información más oportuna y adecuada para su grupo con respecto a otros grupos y al sistema social en general.

Dentro del sistema social existen diferentes tipos de grupos, los cuales a su vez interactúan e influyen en la conducta de los otros grupos sociales. El apoyo para el contacto entre los diversos grupos es la comunicación intergrupal, basada en extensión de redes de comunicación que van desde los contactos y medios interpersonales hasta los sistemas de comunicación colectiva avanzados, apoyados en los desarrollos tecnológicos, como los medios masivos de comunicación - prensa, radio, televisión, cine, uso de satélites, etcétera -, promoviendo contactos incluso internacionales de una cultura a otra.



LA REUNION NACIONAL DE AL-ANON PARA HIJOS ADULTOS DE ALCOHOLICOS.

Cuando este segmento de Al-Anon todavía se conocía como Al-Anon Juvenil, consideré la necesidad

de realizar una reunión más amplia de los miembros para "unificar conocimientos, enfrentar problemáticas específicas, hacer algo que diera fuerza del movimiento, le permitiera crecer en armonía y apegado a los principios del programa" (Delta, Julio Agosto de 1988: 3).

La 1a. Reunión Nacional de Al-Anon Juvenil se realizó en Febrero de 1980 en el Distrito Federal, invitando a todos los miembros de esa sección en el país a reunirse, con el objetivo de "conocemos y compartir experiencia, fortaleza y esperanza".

Las Reuniones Nacionales se han realizado como sigue:

| | | | |
|--------------|------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| I | Al-Anon Juvenil | Feb. 1980 | Distrito Federal |
| II | Al-Anon Juvenil | Dic. 1980 | Guanajuato |
| III | Al-Anon Juvenil | Dic. 1981 | Monterrey |
| IV | Al-Anon Juvenil | Dic. 1982 | Jalapa |
| V | Al-Anon Juvenil | Dic. 1983 | Chihuahua |
| VI | Al-Anon Juvenil | Dic. 1984 | Guadalajara |
| VII | Al-Anon Juvenil | Dic. 1985 | Toluca |
| VIII | Al-Anon Juvenil | Dic. 1986 | Cuernavaca |
| IX | Al-Anon Juvenil | Dic. 1987 | Mazatlán |
| X | Al-Anon Juvenil | 28,29 Y 30 Dic. 1988 | Cd. de México |
| XI | Al-Anon HAA | Dic. 1989 | Mérida, Yucatán |
| XII | Al-Anon HAA | Dic. 1990 | Tijuana, B.C.N. |
| XIII | Al-Anon HAA | Dic. 1991 | Agascalientes, Ags. |
| XIV | Al-Anon HAA | Dic. 1992 | Oaxaca, Oaxaca |
| XV | Al-Anon HAA | Dic. 1993 | Chihuahua, Chihuahua |
| XVI | Al-Anon HAA | Dic. 1994 | Guanajuato, Gto. |
| XVII | Al-Anon HAA | 27, 28, 29 Dic. 1995 | Veracruz, Veracruz. |
| XVIII | Al-Anon HAA | Dic. 1996 | Torreón, Coahuila |



REUNION DE HIJOS ADULTOS DE ALCOHOLICOS Y ALATEEN DISTRITO FEDERAL (RHAAADF).

Esta reunión se realiza anualmente con el propósito de conjuntar a los miembros H.A.A. y Alateen del Distrito Federal para motivar el crecimiento de ambas partes, lograr la unidad entre los miembros e instar a los H.A.A. para que participen en la Reunión Nacional.

La IX RHAAADF se celebró los pasados 9 y 10 de Diciembre de 1995 con el lema: "Dáte una mano, concéte a ti mismo! Progreso, no perfección."

IX REUNION
DE HIJOS ADULTOS DE ALCOHOLICOS
Y ALATEEN DEL DISTRITO FEDERAL



IX RHAAADF

NOMBRE: _____

GRUPO: _____

AREA: _____

9 y 10 de Diciembre de 1995

B I E N V E N I D A



SOCRATES PREGUNTO AL ORACULO DE DELFOS:
"¿QUE ES LA VERDAD?"
Y EL ORACULO LE CONTESTO:
"CONOCETE A TI MISMO Y CONOCERAS LA VERDAD".

B I E N V E N I D O S

En este Evento que programamos con empeño y dedicación, con toda la intención de que lo disfruten los Alateen's hoy quisieramos compartiendo experiencias y experiencias tenemos la fortuna de dárnos la máxima oportunidad que el Programa Alateen nos propone: ¡nos tener una mejor calidad de vida.

Estas cosas es darnos una mano a nosotros mismos, es estar en el camino.

Quisiera siempre haya
mas en tus
cosas,
pero sólo por hoy
quisiera que
empiece por mí.

¡Ignacias por acompañarnos!

COMITE ORGANIZADOR
IX RHAAADF

MI VIDA CON PROGRAMA Y SIN PROGRAMA: JORGE.

Conocí los grupos....

Un tío, hermano de mi padre entró a Alcohólicos Anónimos, su esposa iba a los Grupos de Familia Al-Anon y pese a que mi padre ya había muerto, mi tía me sugirió que viniera a los Grupos de Al-Anon. Eso hace como 12 años. Fui a las Oficinas Generales de Al-Anon, que en aquel entonces estaban en avenida Juárez. Les dije dónde vivía y me sugirieron el Grupo de Nueva Vida, que es el más cercano a mi domicilio. Cuando eso ocurrió, yo ya andaba muy mal emocionalmente. Tenía 18 años, estaba en la Preparatoria, y el primer síntoma de que estaba muy mal es que yo iba muy mal en la escuela. Recién había reprobado 6 materias, y no sólo eso, sino que empeoraba en hacer lo que había jurado que nunca iba a hacer: beber. De haber visto la muerte de mi padre por alcoholismo, yo dije «nunca lo voy a hacer», entonces me iba a beber con los muchachos de la Prepa. Empecé tomándome unas cervécitas con ellos. Eso me hacía sentir muy culpable porque yo le había prometido a mi madre que no iba a ser como mi padre, que además iba a estudiar mucho para darle a ella lo que mi padre no le había dado. Pero para mí eso de que estaba reprobando materias ya significaba -lo veía muy exagerado- un fracaso. El beber me hacía sentir muy culpable... y tampoco se lo podía comentar a mi mamá ni a nadie, porque tenía una imagen de haber sido un hijo ejemplar, responsable, trabajador, estudioso, ante mi madre, ante mis hermanos, y ante otros familiares... y yo, un poco hasta por orgullo no quería que me juzgaran de que ya había fracasado en la escuela y que ahora formaba igual que mi padre. No lo comentaba con nadie. Pero hay un problema más... a esa edad yo todavía no sabía lo que era tener una novia y eso me inquietaba. Había muchos muchachos de mi edad que me platicaban no sólo de relaciones de noviazgo, sino hasta de relaciones sexuales y yo era tan inseguro y me sentía tan acomplejado, mi autoestima estaba tan baja. No sólo me sentía el hijo del borracho o el huérfano, sino además, sentía que físicamente era demasiado feo. Eso me producía mucha inseguridad y cualquier relación de pareja que intentaba o si cortejaba a una chica, el miedo, los nervios, la falta de confianza en mí, terminaba paralizándome y no le decía nada. Esos elementos para mí eran en ese momento problemas gravísimos

Jorge.
Lic. en Economía.
31 años.

que me condujeron a pensar en el suicidio, que yo no valía nada y de hecho lo intenté con un ácido azúfrico, no sé, no sé bien de química, pero eran unos granitos azules que alguien me dijo que pues con eso... y lo hice, pero a la hora de ingerirlos, me supieron tan feos que los vomité... entonces, no pasó de allí, pero si había la intención y eso no lo supo nadie en mi familia y fue en ese marco, en ese estado emocional como llegué a un Grupo de Al-Anon Juvenil, se llamaba en aquel entonces

¿Por qué?

Estoy hablando de 1984, más o menos 83-84. Un grupo de Hijos Adultos de Alcohólicos. ¿Por qué no otro tipo de agrupación o de ayuda...? En ese momento ya no tenía el problema de que un familiar bebiera... el alcohólico ya se había muerto desde que yo era un niño de 9 años de edad. Esa es una de las primeras preguntas que le hice a los miembros que me recibieron en esa ocasión. Les pregunté «Oigan, pero mi padre ya se murió hace tiempo, entonces me dijeron "Si te sirve, porque en la literatura hay una parte donde menciona que pueden asistir gentes que, aunque el alcohólico ya se haya muerto o se haya ido de la casa...» Entonces, como no me pusieron objeción en ese sentido, me quedé. Me gustó mucho la bienvenida que me dieron. Recuerdo con mucha claridad ese día que salí de esa junta, me sentí muy bien... como una emoción y algo diferente, como que sí operó en ese momento la esperanza. La esperanza de que algo bueno podía salir de allí...

Mi familia en ese entonces...

Mi familia estaba compuesta por mi madre, 3 hermanos varones y una hermana. Somos 4 hombres y una mujer, la mujer es la más chica y yo soy el mayor de mis hermanos. Vivíamos en la casa de mi abuela, una casa a la que llegamos desde antes de que mi padre muriera y en calidad de... digamos lo que vulgarmente llaman de armados. ¿No? porque todos los recursos se terminaron cuando mi padre murió. Bueno,

pág. 100 *Al-Anon Para Hijos Adultos de Alcohólicos en México*
desde antes de que muriera su forma de beber consumió todo. Después incluso para su muerte no había recursos.

El haber conocido los grupos y empezar a asistir me hizo sentir bien. De alguna manera ayudó a elevar un poquito mi autoestima y yo pensaba que ya estaba recuperado, pero no era el sentirme que a alguien le importaba, tener un lugar a dónde ir, gente con quien reunirme que me escuchara, eso me ayudó a abandonar la idea del suicidio momentáneamente... y se operó algo increíble, regresé, hice un esfuerzo por rescatar mi bachillerato. Algunas materias las recurrí, otras las presenté en examen extraordinario, el caso es que cuando vi ya había terminado mi preparatoria, pero me tuve que llevar 4 años, no 3 que son los establecidos. De alguna manera eso me hizo sentir muy feliz, contento y satisfecho conmigo mismo. Insisto. En ese entonces yo atribuía esos logros a que era muy inteligente, y después ocurrió otra cosa que fue fundamental en mi vida, ingresé a trabajar en la Universidad como técnico bibliotecario. Eso también fue importantísimo porque ese empleo fue el que a la postre sostuvo los gastos de mi carrera. Estaba feliz porque ya no me tenía que justificar. Incluso nunca se me preguntó en mi casa por qué terminé la preparatoria en 4 años y no en 3. Es más, a mi mamá le gustaba platicarle a la gente que ya tenía un hijo en la preparatoria, pero recuerdo que una vez ella dijo que si alguno de sus hijos terminaba siquiera la secundaria iba a ser demasiado. A mí me daba la impresión de que a mi mamá no le interesaba mucho si estudiaba o no. Sin embargo, yo me sentía comprometido por la promesa que le había hecho de que iba a ser un profesional y en ese entonces mi mentalidad era de ganar mucho dinero para poderle dar a ella lo que mi padre no le dio. Fundamentalmente ese era el punto, pero había otra cosa importante y hoy lo reconozco con toda honestidad, como estaba muy acomplejado con respecto a otras personas, como familiares que son mejor parecidos físicamente que yo y que tienen más recursos económicos, eso me hacía sentir muy miserable cuando me comparaba con ellos, y de alguna manera para compensar mi complejo de inferioridad y mi baja autoestima, quería echarle ganas a los estudios. También debo reconocer una verdad que hace poco acabo de descubrir: me sentía tan feo y sabía que por mi físico, o por lo menos así lo creía, jamás le iba a gustar a alguien, que algún día debía tener para interesarle a una mujer, y eso me motivaba a seguir estudiando, porque cuando había fracasado y debía matenar mi única bandera se me había venido abajo, pero había recuperado mi bandera y ahora hasta tenía un trabajo que me daba cierto prestigio social, decía yo, y que me iba a permitir estudiar la carrera profesional.



¿Qué quería estudiar?

El sistema que utiliza la Universidad es el del famoso pase automático. El área que yo estudié en la preparatoria fue Económico-Administrativa, y los que estudian esa área tienen solamente las opciones de que se van a Administración de Empresas, Contaduría o a Economía. Para mí lo lógico era estudiar Administración o Contaduría, porque se hablaba en ese entonces de que eran carreras muy lucrativas y para mí la lógica indicaba que si yo había vivido en la pobreza durante mi niñez, me había quedado sin padre, mi familia carecía de muchas cosas y muchas necesidades no estaban cubiertas, debía buscar una carrera lucrativa. Sin embargo, opté por estudiar Economía y más adelante descubrí que no la escogí por vocación, sino por resentimiento. Es decir, el haber sido un niño que tuvo muchas carencias me hizo crecer muy resentido: contra los que sí tuvieron, por lo que yo no tuve, eso me hizo sentirme contra el sistema, el gobierno, y desde muy joven, a los 13 años, ya tenía ideas marxistas. Había leído el 'Manifiesto del Partido Comunista', también leí 'Fuerte es el Silencio' y 'La noche de Tlatelolco' de Poniatowska, y otro tipo de lecturas que iban aumentando más mi resentimiento contra el sistema, lo cual me llevó a estudiar Economía para profundizar en el marxismo, ir a las raíces de tanta desigualdad y buscar la forma de acabar con ella. En ese entonces nada más la veía como desigualdad económica, y claro, eso después repercutió en desigualdad social. Además, y esto lo digo hoy sin autoconmiseración, antes sí lo decía, debido al alcoholismo de mi padre y el haber sido el mayor de mis hermanos, yo empecé a trabajar a los 4 años de edad, en algunas ocasiones vendiendo cosas en las calles y mercados; en las paradas, en los semáforos, en las avenidas, en el Mercado de la Merced. En los semáforos llegué a vender piñatas para adornar los coches; en los mercados vendía limones a la gente, daba cierta cantidad de limones por un peso. En aquel entonces un peso era un peso. Hoy ya sé que empecé a asumir las responsabilidades que le correspondían a mi padre por ser el mayor. Yo no sabía que eso me iba a envenenar de mucho resentimiento hacia mi padre, un resentimiento que siguió aún después de que él había muerto, y era tan grande y fuerte que yo decía «si mi padre volviera a nacer, yo mismo lo mataba», o más bien, «si mi padre resucitara, yo mismo lo vuelvo a matar». Pero después el resentimiento se trasladó también a mi madre, porque ella inconscientemente, hoy lo veo así, me hizo asumir responsabilidades de adulto cuando todavía era un niño. El darme cuenta después de que no tuve una niñez normal...

Hace poco le decía mi mamá algo y no supe qué responderme...le



decía «¿Sabes qué?, en mi niñez nunca tuve un pastel». Ahora entiendo que ella también resultó afectada en muchas cosas.

Al principio mi padre trabajaba por temporadas: cuando dejaba de beber trabajaba, pero empezaba a beber y dejaba de trabajar. Cuando cayó en el alcoholismo crónico, de plano no sólo no trabajaba, sino que lo que teníamos mi madre y yo, porque ella también tuvo que trabajar, nos lo quitaba en ocasiones para seguir bebiendo. Era tanta su necesidad de beber que ya no sólo no aportaba, sino que también nos quitaba lo que mi madre y yo ganábamos.

Entré a trabajar en la UNAM....

Hoy digo «gracias a Dios», en ese entonces no lo decía así. Tenía una prima política de una tía lejana, que trabajaba para la Universidad. Ella iba a renunciar y habló ante el Sindicato y ciertas personas de ahí para que se me recomendará como candidato a trabajar. Sin embargo, no entré así nomás por la recomendación, sino que para la plaza a la que entré había otros cinco aspirantes. Hicimos examen. La persona que sacara la mayor calificación se quedaba con la plaza, y hoy digo «gracias a Dios fui yo», pero en aquel entonces decía «¿qué fregón soy!».

¿Qué dijeron de esto en mi casa?

Para mí fue muy bueno, porque hasta ese entonces había vendido en las calles, hasta de ayudante, estibador, cargador, en los mercados. Es más, estando en la Preparatoria tenía un trabajo de cargar que también me hacía sentir muy miserable, pero lo necesitaba para comprar mis libros y libretas... Mi mamá no es muy expresiva. No dijo gran cosa... nada más dijo «Pues qué bueno». Y hasta la fecha sigue siendo así.

Más bien la prima que me recomendó pegó un brinco de gusto cuando se lo comenté.

Sí. En el fondo pensaba que era muy fregón: «No hombre, le gané a otros cinco». Pero por otro lado eso me proporcionó un descanso, se había resuelto un problema importante: cómo financiar mi carrera. Cuando llegué a los primeros semestres de mi carrera traté de ser constante, no faltaba a mis clases, igualmente en mi trabajo me gustaba ser puntual y hacer bien las cosas. Sin embargo, esa forma de ser no pudo continuar, porque llegó otra crisis muy fuerte que pudo haberme llevado nuevamente al suicidio... Ocurrió que a los 25 años, habían pasado ya 5 años desde que empecé a trabajar en la UNAM, todo estaba otra vez mal...

Entre los 20 y los 25 años me sucedieron muchas cosas. En ese tiempo

dejé de ser constante en la asistencia a mis juntas por tres razones: pensé que ya la había hecho y que ya no necesitaba más al grupo y porque finalmente llegó a mi vida algo por lo que había sufrido mucho, lo que yo creía en ese entonces que era el amor.

Llegó una muchacha a mi vida, puedo decir que prácticamente era mi primera novia.

Entonces estaba todo: el trabajo, la carrera, la novia, todos los elementos para afrontar la vida. Eso me hizo caer en la falsa ilusión, además de que me metí en problemas con algunos compañeros del grupo.

¿Qué tanto conocía del Programa cuando lo dejé?

Muy poco. Entonces solamente me concretaba a asistir a las juntas, ir a las fiestas que hacían los muchachos. Es más, recuerdo que me gustaba más ir los sábados, porque después de la junta casi siempre había fiesta. Como que en un principio el grupo se había convertido en una especie de club social para mí, pero creo que muchas de esas cosas tuve que pasarlas para adquirir experiencia.

¿En qué momento decidí que era hijo adulto de un alcohólico?

Fundamentalmente cuando se dio la ruptura de mi relación de pareja con mi primera novia. Ella llegó a mi vida cuando yo tenía 20 años. Por las consecuencias posteriores a esa ruptura fue cuando me di cuenta de lo afectado que estaba emocionalmente, de las consecuencias de haber sido hijo de un alcohólico, y con esto quiero decir que ahora no culpaba al alcohólico, sino es la enfermedad que entra en la familia y que las consecuencias eran mucho más graves de lo que me imaginaba. Aunque llevaba tiempo de conocer el Programa, si me gustaría comentar sobre esa vez que me retiré de Al-Anon... Tenía mi trabajo y mi novia. Decía ya la hice y ya apareció el amor, esa pareja que consumía mucho de mi tiempo, pero por otro lado me metí en una actividad que me causó muchos problemas, la política. Los trabajadores de la escuela de Trabajo Social, que era donde trabajaba, decidieron escogerme como su representante sindical y vi mi oportunidad, así como el terreno fértil para cuestionar al sistema.

Hoy lo puedo decir así, pero antes no lo ubicaba. Ya puedo analizar el fenómeno: es que mi autoestima era tan baja que el hecho de que me eligieran como representante sindical un grupo de cien trabajadores me hacía sentir que valía, que era importante.

Eso desarrolló en mí el defecto del egocentrismo, porque me decían «el señor delegado», yo dirigía las asambleas, hablaba con las autoridades.

En su entorno... Alcoholismo como patología social.

PATOLOGÍA SOCIAL.

De acuerdo con la Sociología, la patología social es aquella que consiste en la marginalización de uno o varios individuos frente a las normas y valores de una sociedad. La patología social se refiere a la conducta anormal dentro de la sociedad, a la "enfermedad social", estudiando las causas, significados, resultado y tratamiento de la anormalidad social. Por conducta normal se entiende el conjunto de actos o comportamientos regularizados repetidos y característicos de una sociedad. Por tanto, el individuo que no actúa de acuerdo con las formas de conducta repetidas en una sociedad, se le llamará anormal o desviada (Hernández- León, 1975:50,58-62). Las formas de desviación moral social se clasifican, según Nordarse, citado por Hernández- León, en a) Mentales b) Físicas c) Económicas y d) Morales. Las deficiencias morales son manifestaciones del rechazo de algunas personas hacia las normas y valores morales existentes en una sociedad, y estas demostraciones de desviación moral social a) La desintegración familiar b) La delincuencia c) La drogadicción d) El alcoholismo e) La prostitución.

CONDUCTA PATOLÓGICA.

De acuerdo con la Psicología, las conductas son las respuestas dadas por la gente a un determinado estímulo. (Berlo, 1960:103). Según el psicólogo Brendan Maher (citado por Davidoff, 1980:589-590), a la conducta anormal se le llama patológica y se clasifica a base de síntomas, llamando diagnóstico a esta clasificación. A los procesos que tienen por objeto cambiar la conducta se les llama terapias y se aplican a pacientes en hospitales mentales. Si la conducta desviada desaparece, se dice que el paciente se ha curado.

El modelo médico para la conducta anormal indica que los desórdenes mentales son condiciones médicas específicas cuyas causas biológicas se descubrirán con el tiempo. Se sabe que en ocasiones una deficiencia nutricional, algún agente genético, desequilibrio hormonal o agente bacterial o viral causan conducta desviada.

Davidoff indica que muchos de los expertos que apoyan el modelo médico creen que los trastornos emocionales sólo se parecen a las enfermedades físicas y sostiene que: 1) Cada desorden psicológico, al igual que una enfermedad, consta de un conjunto de síntomas anormales bastante definidos que se distinguen cualitativamente de las conductas normales. Cada problema mental se concibe como algo que tiene una causa o causas específicas. 2) El problema tiene que identificarse y tratarse la causa o causas fundamentales. 3) Al paciente se le suele concebir como un sujeto pasivo de tratamiento, cuya responsabilidad principal es seguir las instrucciones del experto en la materia. Thomas Szasz critica el modelo médico y sostiene que la enfermedad mental es un mito. Los profesionales de la salud mental no manejan

enfermedades mentales ni su tratamiento. En la práctica resuelven problemas personales, sociales y éticos de la vida (Davidoff, 1980:590). El modelo psicológico propone un cambio en el que: 1) A la conducta anormal la moldean exactamente los mismos factores que moldean a la conducta normal; interacciones acumuladas de factores psicológicos y biológicos- y hasta socio-culturales del contexto del individuo- y sólo difiere cuantitativamente de la conducta normal. Problemas similares pueden suscitarse de distintas maneras. Así, los cuadros médicos referidos al modelo psicológico reflejan interacciones acumuladas de variables sociales, psicológicas y biológicas, pudiendo desarrollarse de diversas maneras. 2) Ningún tratamiento puede curar actualmente los desórdenes mentales como los médicos curan una enfermedad física. Las terapias psicológicas solamente proporcionan experiencias reeducativas y medicamentos que ayudan a la persona a lograr el control de sus problemas y su vida. 3) La participación activa del paciente en el tratamiento es esencial. El que las sufre tiene que aprender a enfrentarse eficazmente a las diversas situaciones de su vida. (Davidoff, 1980:591).

«La conducta humana sigue normas regulares y recurrentes y la gente en todas partes vive con los demás y no solos.»
(Chinoy, 1961:349)

La cultura proporciona a la persona reglas y medios de adaptación social, normas y valores para el funcionamiento en sociedad de individuos y grupos, las cuales actúan también como formas de control social, al igual que las instituciones, ya sea familia, escuela, sindicato, iglesia, encargadas de definir, regular y controlar los actos de los hombres en sociedad.

La finalidad es simple, pero básica: lograr la persistencia de la sociedad, reglamentando el actuar de los individuos estableciendo ciertas reglas de conducta para mantener el orden. La conformidad a las reglas culturales y las diferentes formas de control social institucionales llegan a ser un hábito personal que no le crea conflicto, generalmente, al individuo común en su vida cotidiana, adaptado a las necesidades de la estructura social a la que pertenece. Sin embargo, algunas áreas de la conducta permanecen no reguladas en todas las sociedades y aún en una sociedad totalitaria habrá quien encuentre formas diversas para oponerse a la subordinación total.

De acuerdo con Robert K. Merton (Merton, 1949:199), desde el punto de vista de la orientación del análisis funcional dentro de la estructura de la sociedad existe la conducta conformista, pues en alguna medida es un requisito para que exista una sociedad ordenada en la cual sean predecibles los deberes ordinarios de cada integrante, según las reglas, acciones, actitudes y creencias establecidas.

La sociedad contendrá también en sí misma

conductas socialmente divergentes, pues se considera como una estructura activa, «como productora de motivaciones nuevas que no pueden predecirse a base del conocimiento de los impulsos nativos del hombre.

Si la estructura social restringe algunas inclinaciones a obrar, crea otras". Este autor asegura que son las teorías individualistas las que sostienen que personalidades patológicas aisladas y accidentales dan como resultado la conducta social divergente e indica que «la teoría funcional intenta determinar cómo la estructura social y cultural engendra una presión hacia la conducta socialmente divergente sobre individuos situados en diferente posición en dicha estructura.» De acuerdo con esta teoría, las «altas proporciones de distanciamiento de las exigencias institucionales se consideran resultado de motivaciones profundas culturalmente inducidas que no pueden satisfacerse en los estratos sociales con limitado acceso a las oportunidades.»

Para Eli Chinoy (Chinoy, 1961:371), dentro de la estructura social existen conductas desviadas, de tal forma que «a pesar de los numerosos mecanismos que imponen o favorecen la conformidad, ninguna sociedad -o grupo dentro de ella- es completamente inmune a ciertas formas de desdén por sus normas, a cierta desviación de sus patrones de conducta», yendo desde «pequeños pecadillos que la mayoría de la gente hace», hasta el incesto, asesinato, traición, negligencia en las responsabilidades, delincuencia y crimen.

Ambos autores, Merton y Chinoy, sociólogos, hacen referencia a los teóricos en psicología como Freud y Fromm, quienes han hecho amplios comentarios acerca de la conducta desviada. Para Merton, ambos caen en el anarquismo al nombrar a la conducta divergente como un mal social necesario, «que brota primero de la libre expresión de impulsos hostiles y después la reprime», de tal modo que resulta socialmente peligrosa, delictiva o patológica. Chinoy indica que «desde el punto de vista psicológico, los orígenes de la conducta desviada descansan en la personalidad; en las necesidades insatisfechas, en las tendencias incontrolables o en los problemas de tipo emocional... Los individuos pueden llegar a ignorar los dictados culturales debido a su particular experiencia social. El desdén paterno, las exigencias excesivas sobre el niño, la autoridad rígida o el constante conflicto entre el padre y el hijo, por ejemplo, pueden producir tendencias psicológicas que estimulan el rechazo o el desdén de las prescripciones culturales. Como las primeras experiencias son particularmente importantes en la formación de la personalidad, la no conformidad parece reflejar a menudo el fracaso de la socialización: la incapacidad para interiorizar el respeto a los demás o hacia los valores sociales predecibles.»

La explicación psicológica de las actitudes desviadas en casos particulares no explica desviaciones, frecuencias o distribuciones de

El

Era muy joven, tenía 22 años de edad y dos años después de que ingresé a trabajar en la Universidad ya era el representante de los trabajadores. Pero eso me creó también muchos problemas. Para empezar me había convertido en el consentido de mi jefe por mi puntualidad, por mi constancia en el trabajo, pero al pasar a formar parte de las filas del sindicato, a él como parte de las autoridades, ya no le pareció tanto. Por esa situación empezaron los ataques contra mí, pero yo no entendía que era una defensa de intereses. Aquí quiero resaltar un problema que me causó. Yo inconscientemente siempre anduve buscando una figura paterna, la figura del que había sido mi padre la rechazaba y por buscar esa figura me vinculé mucho con un primo que me influyó con ideas marxistas. Por esa necesidad de una figura paterna, yo era fácilmente influenciable. Cuando tuvimos un conflicto me resentí con él y busqué otra figura paterna, que fue un tío, hermano de mi madre, pero cuando descubrí que en ese entonces se hablaba de él como un «mandilón», dije tampoco esta figura paterna me gusta y nada más por ese hecho, sin que me hubiera dicho nada, me resentí con él, y deshecho otra figura paterna. Después tomo la figura paterna de aquel tío que está en AA y que tuvo un impacto muy fuerte en mí cuando me dijo «para lo que necesitas, haz de cuenta que soy tu padre», y se la creí, pero un día que le fui a pedir dinero prestado me dijo que no porque lo necesitaba para su hijo, y me resentí con él «claro, el sí es su hijo y yo no». Deshecho esa figura paterna. Después, mi primer jefe en la Universidad se vuelve mi figura paterna. Con todo esto yo tendía a imitar a la gente, según la figura paterna que estuviera en ese momento así me quería comportar: hablar, hasta había tomado algunas posturas y formas de ser como las de mi jefe, pero cuando él no aprueba que yo hubiera aceptado ser el representante de los trabajadores, me empieza a atacar y me resiento con él, pero yo no sabía que el resentimiento iba a ser tan fuerte que me llevó a hacer un movimiento también tan fuerte hasta que cayera su cabeza, el mismo movimiento que él circunstancias más las posturas que yo fui tomando hicieron que él cayera, y en el fondo me sentía mal, porque se había presentado una especie de venganza nada más por ese resentimiento, porque no respondió a las expectativas que tenía yo de él.

Entonces...

Por entrar a la política, por la novia y por algunos problemas en los que me metí en el grupo, me alejé. Y quiero hacer énfasis en esto que fue el aspecto más importante y que más daño me hizo, que me llevó a la crisis cuando tenía 25 años. Claro, al haberme criado en un hogar donde

no habla amor, porque no había muestras de amor entre mis padres, al contrario había violencia y agresión, yo crecí muy carente de afectos, más aparte mis problemas para que una chica me aceptara como novio, todo me iba pareciendo cada vez más difícil. Hasta que aparece esta muchacha, y como dicen vulgarmente me clavó, pero me clavó todavía más porque llegamos a tener relaciones sexuales casi al año de haber iniciado la relación de pareja. En ese entonces no podía diferenciar entre el amor y el sexo, para mí era todo lo mismo. Y claro, yo me sentía feliz. Los dos veíamos un futuro próspero para ambos, soñábamos como sueñan muchas parejas «terminamos la carrera», porque ella también estudiaba en la Universidad la carrera de Trabajo Social y yo de Economía. Fue curioso, ella un día me comentó que su padre también era alcohólico, yo le traté de pasar el mensaje de Al-Anon, pero sin ser un testimonio en mi persona de lo que era Al-Anon, sino así nada más de palabra sin que se reflejara en mí un despertar espiritual, una paz, una tranquilidad, sino al contrario, porque el haber sido delegado sindical me volvió altamente egocéntrico, arrogante. Recuerdo que el movimiento que hicimos coincidió con el de los estudiantes. Me fue a entrevistar una periodista para que diera mi opinión sobre lo que había pasado y di mi punto de vista, después, cuando salió publicado apareció otro defecto, la presunción. Quería que todo mundo viera que algunas declaraciones mías habían salido en el periódico. Y después más aún, porque no sólo le entré a la política sindical, sino a la política estudiantil, en ese entonces había un movimiento que pretendía privatizar la Universidad, en 1987-88. Esas dos cosas más mi ausencia a las juntas de Al-Anon me hicieron descuidar mi relación de pareja, porque antes le ponía mucha atención a ella, y descuidé también los estudios. De repente, cuando me di cuenta ya tenía en la carrera profesional varias materias reprobadas, por estar en la política sindical y en la política estudiantil. Pero eso me apasionaba porque me daba cierta importancia y cierto reconocimiento, porque yo no había aprendido en ese entonces en parte por mi forma de ser y por mis carencias afectivas. Lo que me hacía sentir vivo era el reconocimiento de la gente. No sé en que momento se desarrolló, no sé si lo traigo de nacimiento, si me lo dio Al-Anon en mis primeras intervenciones en el grupo o qué pasó, pero tengo mucha facilidad de palabra, y esto lo digo sin presunción. Como líder sindical, a veces los discursos que decía me generaban muchos aplausos, y cuando vi el efecto me gusto, aunque al principio no lo ubicaba así. Y cuando participaba en asambleas estudiantiles y tomaba la palabra y hablaba con resentimiento contra el sistema, contra el gobierno, y desde el punto de vista sindical también un resentimiento contra el sistema, contra el gobierno, contra los patrones, contra los

En su entorno...

comportamiento en grupos o categorías sociales. Tales hechos sólo pueden explicarse haciendo referencia a variables sociológicas y, a veces, psicosociales, según anota Chino (1961:372).

«Como la cultura y la organización social no están nunca totalmente integradas, con sus complejos y variados elementos adecuándose y apoyándose reciprocamente, hay siempre tendencias a la no conformidad que son inherentes a la propia vida social. La fuerza de tales tendencias varía con el grado de desorganización social que está siempre parcialmente presente, pero que puede agudizarse en ciertas partes de la sociedad o llegar a ser incluso característico del conjunto».

La organización y la desorganización social son inseparables, puesto que las dos complementan una visión acabada de la vida en sociedad.

«La desorganización social es un concepto que abarca variados fenómenos como el conflicto social, el conflicto de culturas, el desajuste entre los medios y los fines socialmente aprobados. Los grupos o individuos que están más expuestos a las presiones generales por estas formas de desorganización son más susceptibles de ignorar o violar las normas sociales. Sus reacciones dependen de los valores, expectativas y necesidades que tienen consigo cuando se enfrentan a las particulares dificultades que les crean sus circunstancias.» (Chino)

Los valores en la sociedad los aporta la cultura de esa sociedad. Los valores son «los criterios conforme a los cuales la sociedad juzga la importancia de las personas, las instituciones, los objetos materiales, etc.» (Hernández-León, 1975:46).

Compilando el pensamiento sociológico de autores como Merton y Chino, Hernández-León resume lo siguiente:

«Podemos identificar los valores de una sociedad por las siguientes características: a) Son reconocidos y compartidos por toda la colectividad. No dependen del juicio particular de un individuo. b) Son considerados por las personas como muy importantes. c) Implican sentimientos afectivos. Los que están convencidos de sus valores luchan por defenderlos y hacerlos prevalecer. Los valores actúan como formas de control social. Hacen que el individuo acepte y se conforme con la sociedad en la que vive y lo motivan a actuar de determinada manera. El comportamiento de acuerdo a los valores sociales trae para el individuo la aceptación y aprecio de las demás miembros de la sociedad. Los valores también sirven de freno a las conductas que desaprueba la sociedad (delincuencia, drogadicción, etc.) y señalan formas de actuar prohibidas por la sociedad. Ejemplos: no robar, no matar, no engañar, etc. Cuando el individuo no se adapta o no quiere aceptar las normas y valores de la sociedad en que vive, sobreviene la desorganización social, la cual se caracteriza por la discrepancia entre los valores y normas expresados por la cultura y el comportamiento efectivo del individuo. Un sistema social

defectuoso propicia la desorganización social. Si en una sociedad no existen para sus miembros oportunidades razonables para mejorar económica y socialmente, el individuo presionado por las circunstancias, puede asumir conductas propias de la desorganización social.»

Dentro de las formas de desorganización social o formas de no conformidad con la cultura, sus normas y valores, citadas por Merton (1949), es en el RETRAIMIENTO donde se encuentra como ejemplo el alcoholismo. El retraimiento como forma de «adaptación a la sociedad», se define como el rechazo de las metas culturales y de los medios institucionalizados. «Los individuos que se adaptan a se maladaptan» de esta manera, estrictamente hablando, están en la sociedad, pero no son de ella. Como no comparten la tabla común de valores, pueden contarse entre los miembros de la sociedad sólo en un sentido ficticio. Renunciaron a las metas culturalmente prescritas y su conducta no se ajusta a las normas institucionales. Desde el punto de vista de sus fuentes en la estructura social, es muy probable que este modo de adaptación suceda cuando tanto las metas culturales como las prácticas institucionales han sido completamente asimiladas por el individuo e impregnadas de afecto y de altos valores, pero las vías institucionales accesibles no conducen al éxito. Los individuos frustrados y obstaculizados que no pueden luchar con dicho sistema se retraen. El derrotismo, el quietismo y la resignación se manifiestan en mecanismos de escape que en última instancia los lleva a «escapar» de las exigencias de la sociedad.» (Merton, 1949:232)

En este apartado de características cabe el vagabundo: como cita Merton, el vagabundo de Chaplin es un resumen del prototipo atribuido al sujeto retraído el cual queda de esta manera a salvo del conflicto, porque ha abandonado ya la búsqueda de seguridad y prestigio, resignado a no tener ningún derecho a la virtud y a la distinción sociales: aquel que se siente perplejo ante la disyuntiva de ser aplastado en la lucha por alcanzar las metas sociales aprobadas de éxito y poderío o sucumbir a una resignación sin esperanza de realizarlas. Igualmente se representa el retrato caracterológico del alcohólico, el drogadicto, los errabundos, hasta quizá algunas formas de apatía en los campesinos que no logran una organización social y apoyo institucional para salir de sus difíciles condiciones de vida y pobreza, dedicándose sólo al acumulación de frustración y resentimiento.

Por su parte la sociedad considera este tipo de conducta desviada como de alto riesgo improductivo, ya que el individuo deja de buscar el éxito social como meta y se vuelve improductivo, dando poca atención a las metas institucionales. Para la sociedad es una forma muy marcada de rechazo a sus valores, considerando que este es más un modo privado que colectivo de adaptación, mismo que impone la soledad como última forma de escapar de las metas sociales que no se pudieron alcanzar, la cual parte de una forma de aislamiento social, impuesto o no.

Las formas de anomia y conducta divergente que enuncia Merton (1949:267-270) son la Innovación, el Retraimiento, la Rebelión y el Ritualismo. La tipología del Retraimiento «consiste en el abandono esencial tanto de los objetivos culturales estimados en otro tiempo como de las prácticas institucionalizadas dirigidas

hacia esos objetivos. «En esta tipología se ubican las «familias problema», «las familias que no viven de acuerdo a las expectativas normativas que prevalecen en su ambiente social. El retraimiento parece presentarse como reacción a la anomia aguda que implica una ruptura brusca de la estructura normativa familiar aceptada y de las relaciones sociales establecidas, particularmente cuando los parece a los individuos sometidos a ella que la situación se prolongará indefinidamente. «El retraimiento se manifiesta en los individuos como la sensación de aislamiento, «en nostalgia por el pasado e indiferencia por el presente. Los retraidistas son aún más reñuentes a entrar en nuevas relaciones sociales que los llamados «alienados» o extrañados, con el resultado de que tienden a seguir en su estado de indiferencia.»

Complementando las características anteriores, Merton cita a Williams, quien indica que «el rechazo de normas y metas comprende el fenómeno de apatía cultural respecto de las normas de conducta. Aspectos cualitativos de este estado se designan con palabras como indiferencia, cinismo, fatiga moral, desengaño, pérdida de afecto, oportunismo. Un tipo señalado de apatía es la pérdida de interés por una meta cultural anteriormente perseguida, de un modo muy parecido a cuando un esfuerzo continuado termina siempre en frustración persistente y al parecer inevitable. La pérdida de metas fundamentales para la vida deja al individuo en un vacío social sin una dirección ni un sentido focales.»

Anomia y patología.

Durkheim enunció el concepto de anomia como al estado de falta relativa de normas de una sociedad o de un grupo, entendido como una parte de la estructura social y cultural, no estrictamente individual. Merton cita el concepto psicológico de anomia, de acuerdo con Maclver, que significa el estado de ánimo del individuo cuyas raíces morales se han roto, que ya no tiene normas, sino únicamente impulsos desestructurados, que no tiene ya ningún sentido de continuidad, de grupo, de obligación. El individuo anómico se ha hecho espiritualmente estéril, responsable sólo ante sí mismo y ante nadie más. Vive en la delgada frontera de la sensación entre ningún futuro y ningún pasado. Anomia es un estado de ánimo en que está roto o mortalmente debilitado el sentido de cohesión social - (Merton, 1949: 240-241).

El tipo psicológico de anomia contiene los elementos de ansiedad, aislamiento y falta de propósito.

Como complemento de conocimiento está el concepto sociológico de anomia, concebida como la quiebra de la estructura cultural, entendida como el cuerpo organizado de valores normativos que gobiernan la conducta que es común a los individuos y de determinada sociedad o grupo; la quiebra de la estructura cultural tiene lugar cuando hay una separación aguda entre las normas y los objetivos culturales y las capacidades socialmente estructuradas de los individuos del grupo para actuar de acuerdo con esas normas y objetivos dentro de la estructura social, esto es, el cuerpo organizado de relaciones sociales que mantienen entre sí los individuos de



explotadores. eso hacía que me ganara los aplausos y me daba cierto grado de importancia, al niño que vendía en las esquinas, en los mercados, al hijo del borracho, el huérfano, que le aplaudieran y que le dijeran «señor delegado» y que lo hubieran entrevistado un día, fue así como que ¡ay! Eso me fue absorbiendo cada vez más. Pero un buen día me di cuenta que descuidé mis estudios y estaba reprobando materias; dejaba los semestres a la mitad, una materias las ignoraba y mi novia se empezó a dar cuenta y esto no le gustó, pero algo más: yo la quería involucrar en la política, quería que hiciera lo que yo decía y que me gustaba, y ella no quería entrar a la política, porque no le gustaba. El caso es que me resentí con ella, empecé a tratarla mal. Se me subió tanto la soberbia que me volví medio grosero, alzado, vanidoso y ella me lo llegó a decir «es que ya no eres el mismo muchacho sencillo, etcétera, que yo conocí». Reconozco que intenté establecer una relación con una de las muchachas que andaba en el movimiento, pero no funcionó.

Y mi novia siempre creyó que hubo algo, yo por el resentimiento y para darle celos le decía «me gusta fulana y sutana». Yo fracasé en ese intento pero ella creyó que hubo algo. Hoy entiendo que provoqué celos y ella como buena hija de un alcohólico también, se resentió profundamente conmigo. Sin embargo, no se atrevía a dejarme. Lo hablamos y ella aparentemente me dijo que me creía, pero más adelante me di cuenta que no me creyó que no había habido nada.

También pasó algo grave dentro de mi carrera...

De mi pequeña carrera política, porque se puede decir que tuve poco tiempo una carrera política, los líderes sindicales de otras dependencias y los miembros del comité ejecutivo me empezaron a invitar a reuniones para irme involucrando más en la política, también los estudiantes, y no pocas veces se bebía entre ellos. Yo varias veces bebí con ellos, me emborraché con ellos, y esas veces que me emborraché, más el que me habla vuelto grosero y el resentimiento que generé al provocarle celos a mi pareja y luego ella se dio cuenta que la escuela casi ya no me importaba, todo eso hizo que apareciera otro muchacho en su vida y me dejó por él. Luego, en la política por mi inexperiencia, empecé a cometer muchos errores que después me hicieron dejar el cargo sindical, el movimiento se terminó, además en la política se dieron una serie de traiciones, de mi hacia unos amigos, o los que nos decíamos amigos en ese entonces, y de ellos hacia mí, entonces en la Escuela de Trabajo Social ya no me querían. Sin embargo, a pesar de haber

reprobado materias alcanzaba los créditos suficientes para hacer el servicio social y tuve que salir de Trabajo Social casi como exilado político. Disfrazadas las cosas por el Servicio Social, me metí al Instituto de Investigaciones Económicas. Ya llevaba 5 años en la Escuela de Trabajo Social, entré a los 20 y a los 25 salí, cuando se fueron dando todos estos elementos que me condujeron a una crisis emocional muy profunda. Al grupo me aparecía muy fugazmente, de vez en cuando iba a las juntas, saludaba a los compañeros. En aquel entonces me había comprado una carcacha y hoy analizo algo que me decía uno de los miembros, que entonces se me hacía de los más antiguos, de mucha experiencia, y me dijo «qué bueno, ya estás progresando, hasta traes carro, se ve que el Programa te está funcionando, y cal en la trampa y se lo creí. Pero yo ya andaba muy mal otra vez. Al irme a hacer el servicio social cambió todo para mí del lugar donde había permanecido por cinco años. Quedé muy resentido con gente del sindicato y de los estudiantes por las traiciones que hubo, y mi novia me quería dejar. Mi mamá sabía que algo pasaba, pero nunca me preguntaba ni tampoco yo me atrevía a comentarle. No le podía decir «andaba mal en la escuela, o fíjate que estoy muy metido en la política», porque mi mamá es muy neurótica. Cal en una crisis muy profunda e intenté salir de esa crisis después de que se acabó el movimiento y dejé el cargo sindical. Pensé «si una vez Al-Anon me funcionó para salir de una situación difícil».

Y me pego otra vez al Programa.

Como ya le había tratado de pasar el mensaje a mi novia, y cuando me empezó a ver muy mal puse en tela de juicio los resultados del Programa, porque yo era la única persona supuestamente Al-Anon que ella conocía y un día sí me lo dijo muy claro cuando se enteró que me emborrachaba a veces con los líderes sindicales y los estudiantes en las huelgas, y en las noches que hacíamos guardias algunas personas llevaban su botella y después yo también llevaba botellas.

En una ocasión en una fiesta a la que no la invité porque no quería unirse a la política, ella llegó, no sé cómo se enteró, y me encontró hasta atrás. Incluso recuerdo así como imágenes vagas de tan tomado que estaba, ella se puso a llorar y me dijo que me veía muy mal y que de qué me servía Al-Anon. Después vino la ruptura, yo le reclamé, peleamos verbalmente y empecé a sospechar lo que puce comprobar después, que ya había otra persona en su vida. Luego me entró la envidia porque ella terminó la carrera primero que yo y entró a trabajar. De hecho, en el trabajo conocí a la persona con la que empezó a andar, pero más me resentí porque yo decía «le ayudé a terminar su carrera», porque ella igual, al ser hija de un alcohólico tenía escasos

En su entorno...

la sociedad o del grupo.

Citando a Leo Srole, Merton plantea una «escala de anomia» preliminar (1949:243), basada en la percepción que el individuo tiene de su ambiente social y el lugar que le corresponde dentro de dicho ambiente: 1) la percepción de que los líderes de la comunidad son indiferentes a las necesidades de cada uno de los miembros; 2) la percepción de que es poco lo que puede lograrse en la sociedad conformada como carente de orden; 3) la percepción de que los objetivos de la vida se alejan en vez de realizarse; 4) una sensación de inutilidad o poca importancia de las cosas, como percepción de inutilidad ante cualquier esfuerzo; 5) el convencimiento de que uno no puede contar con compañeros personales para tener apoyo social y psicológico.

Según las condiciones cotidianas del individuo, dentro del proceso social y el devenir de la vida en la sociedad, pueden enlazarse la anomia y la conducta divergente en una cierta forma de proceso, donde «debido a su posición objetivamente desventajosa en el grupo así como a las diferentes configuraciones de la personalidad, algunos individuos están más sometidos que otros a las tensiones que nacen de la discrepancia entre metas, valores y accesos efectivos a su realización. En consecuencia son más vulnerables a la conducta divergente» (Merton: 259-60). En algunas ocasiones, esas desviaciones se corrigen con el simple hecho de lograr con éxito las metas que había sido imposible alcanzar y el individuo recibe el premio inmediato de la aceptación social. Como todo esto ocurre dentro de un sistema social, la conducta desviada afecta no sólo a los individuos que la viven, sino que afecta también de algún modo a los otros individuos con quienes tienen relaciones dentro del sistema.

En algunas otras ocasiones, la conducta divergente encuentra formas de legitimación que tienden a disminuir su divergencia con las normas institucionales establecidas para los demás miembros del sistema, otras veces más la anomia se extiende e intensifica en diversos sectores dentro del sistema con consecuencias acumulativas y destructoras para la estructura normativa, hasta que aparecen formas de control que la contrarrestan.

Normalidad y anomalidad.

La psicología establece que los conceptos de normal y anormal dependen de factores diversos como edad, geografía, situación económica, costumbres... «la conducta considerada como normal por una parte de la población puede ser calificada de anormal por otra. Hay una distinción de valores entre el rico y el pobre, el artista y el hombre de negocios, pero, al menos, el individuo mismo ¿no es una constante de normalidad? De ninguna manera. Pasa todas las noches varias horas en estados anormales semejantes a los del delirio, la esquizofrenia y la paranoia. Ve monstruos en sus sueños, divide su personalidad y es perseguido por enemigos imaginarios. Y en estado de vigilia el amor, el

odio y los celos son anormales comparados con la vida cotidiana. Lo que es normal en estado de excitación, es anormal en estado de calma. Lo que es normal para un muchacho, puede ser anormal para una muchacha y viceversa. Nuestros ensueños y manías, nuestros juegos y supersticiones que tienen características de obsesiones ilusorias, indican que el mundo anormal de los sueños e ilusiones proyecta sus sombras sobre el mundo de los normal.» (Wolff, 1950: 10).

El concepto de normalidad es relativo. «Un tipo de conducta es normal cuando la sociedad está de acuerdo en llamarlo así». Aunque el término «normalidad» es necesariamente subjetivo cuenta con una estructura objetiva con ciertas características absolutas y estables. Algunas normas del funcionamiento cerebral permiten reconocer la debilidad mental, en todas las culturas y desde la más tierna infancia. Por ejemplo, el mal funcionamiento endocrino se puede considerar como una característica de anomalidad, según los conocimientos que se tienen acerca de la influencia de las funciones glandulares sobre la personalidad. El término «anormal» se define estructuralmente, ya que al restaurarse la función glandular perturbada y volver a su actividad normal, los síntomas pueden desaparecer y el paciente se comportará como la generalidad de la gente. Ciertas fantasías pueden ser también consideradas como anormales, no sólo con respecto a la conducta habitual, sino también en su estructura básica mental. Las drogas producen ciertas alucinaciones que desaparecen con la abstinencia.

Así como se presenta el modelo de normalidad para el organismo físico y las funciones corporales, también lo tenemos para las funciones psíquicas, especialmente si consideramos que el cuerpo y la mente son interdependientes. Todo el mundo experimenta estados emocionales anormales, cuando la intensidad o la cualidad de los sentimientos se desvía repentinamente de la norma habitual. Podemos sentir hiperexcitabilidad o depresión, extrañas compulsiones emocionales o también incapacidad para experimentar sentimientos, una obsesión con imágenes mentales o una sensación de vacío y tedio. En los casos extremos llamamos anormales esos estados y como tales han sido calificados en todas las épocas y en todas las culturas. El común denominador de tales estados anormales es la desviación del nivel psíquico habitual hacia arriba o abajo... por aumento o disminución de la energía psíquica. Según el concepto estadístico de norma, una persona normal es aquella que está próxima a la tendencia de un grupo típico de individuos. Uno está más cerca, otros más lejos de la tendencia central que caracteriza el tipo medio... Siguiendo el punto de vista normativo se erigen ideales, por ejemplo, los 10 Mandamientos, convirtiéndose en norma la ética media. (Wolff: 13-14)

Anormalidad.

«Según el punto de vista clínico, se llama anormal y se clasifica, diagnóstica y trata por medios biológicos o psicológicos, o por ambos, a la persona que ya no puede gozarse su propia vida o ponerla en el ambiente» (Wolff, 1950: 14). El asiento de la anomalidad se ha buscado en el cuerpo y en la mente. Antiguamente la anomalidad era una manifestación demoníaca.

«La curación de la anomalidad psíquica procedía de fuera, a través del hechicero, el médico o el sacerdote. Según una tradición, la anomalidad era un trastorno del espíritu divino del hombre. La curación procedía entonces de dentro del paciente mismo por medio de la fe y la oración.

Anormalidad y psicoterapia.

En el siglo XIX las dos formas de plantear el problema de la anomalidad se opusieron cada vez más: la vieja escuela consideró el proverbio «mente sana en cuerpo sano», destacando el aspecto físico de la anomalidad, según el cual, la salud orgánica podría prevenir o curar todos los trastornos mentales. En este aspecto, la teoría organicista propone que la alteración psíquica es causada por lesiones físicas en el cerebro. También se consideró que la anomalidad provenía de «trastornos funcionales del individuo», al no haber alteración física cerebral, según lo propone la postura funcionalista, susceptible de recibir tratamientos psicológicos. Cuando hay anomalía psíquica, su tratamiento dependerá del origen de la misma, ya sea fisiológico o psicológico.

Davidoff (1980: 584-87) explica la conducta anormal, definiéndola como las diferentes proposiciones de los expertos:

- 1) Funcionamiento cognoscitivo defectuoso: cuando las facultades intelectuales como el razonamiento, la percepción, la atención, el juicio, el recuerdo y la comunicación están notablemente dañadas, el funcionamiento general se suele calificar de «anormal».
- 2) Conducta social defectuosa: En cada sociedad humana, la conducta se reglamenta por costumbres sociales; cuando se desvía marcadamente de estas normas, se suele calificar de «anormal».
- 3) Autodominio imperfecto: Aunque nadie controla completamente toda su conducta, algunas personas tienen autogobierno muy escaso. La falta externa de control se considera por lo común como «anormal».
- 4) Angustia: Los sentimientos angustiosos como la ansiedad, el enojo y la tristeza son normales e inevitables; sin embargo, el manejo inadecuado de estas emociones y como consecuencia el sufrimiento intenso o persistente que sobreviene, se consideran «anormales».

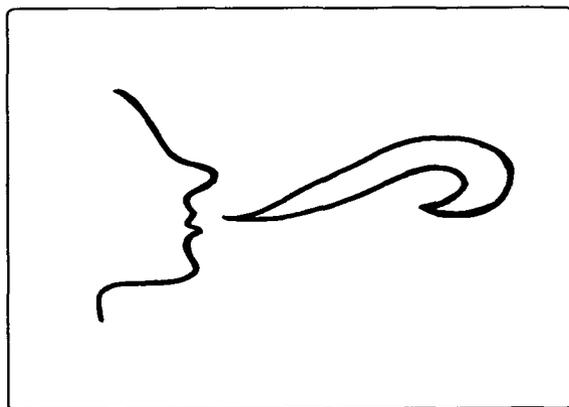
Estos criterios para definir lo anormal implican varios problemas. Primero, distinguen lo anormal de lo normal por el grado de perturbación, en otras palabras, se cataloga a ciertos seres humanos como psicológicamente anormales porque muestran más impedimento cognoscitivo, se comportan de manera menos apropiada socialmente y muestran menos gozo sobre sus emociones o sobre sí mismos que los llamados normales. Algunos expertos consideran que la diferencia entre normal y anormal no está sólo en el grado, sino también en las características cualitativas y cuantitativas también. En la práctica muchos expertos de la salud mental se resisten a usar el término «anormal» y hablan más bien de conducta inadaptada o de inadaptación. Estos términos indican que la conducta se aparta de las normas que se consideran apropiadas para una situación específica, sin sugerir que se usan normas o pautas absolutas.



recursos y en ocasiones le prestaba para los pasajes, como tenía la facilidad de ser bibliotecario, un poco siendo deshonesto le prestaba los libros que iba a necesitar en el semestre para que los tuviera y no los comprara. Cuando terminó y entró a trabajar a un mejor lugar que yo, bueno, aparentemente así lo sentía, se empezó a vestir mejor porque antes era una chica de mezclilla, de tenis y ahora aparecía con mejor ropa, zapatillas, bien maquillada, con cortes modernos, y me empezó a entrar la envidia.

Yo seguía siendo un estudiante de mezclilla y tenis, usaba mucho los pantalones de peto, me entraron los celos tanto y no los soporté, que un día fui hasta su trabajo a comprobar lo que sospechaba y que ella no se atrevía a decirme. Tuve que verla con otra persona, intenté pelearme con la otra persona y ella lo defendió a él y me resentí más con ella. No ubico los tiempos según voy diciendo las cosas, pero después resultó que me voy al instituto... al ver que venía la depresión y ante el cuestionamiento que ella me hizo sobre de qué me servía Al-Anon, y después la ruptura, me pego otra vez al grupo de manera constante. Sería un lapso de un año aproximadamente, leía mucha literatura, la aprendí de manera teórica, los Pasos, las Tradiciones, y como tenía facilidad de palabra, cuando pasaba a la tribuna hablaba como dicen luego, «bonito», y eso hizo que vanas personas buscaran el apadrinamiento conmigo, pero había un problema, yo no me apadrinaba con nadie, veía a todos los demás miembros muy tontos como para apadrinarme. Entonces apadriné a dos personas que a su vez eran pareja dentro del grupo, y al yo escuchar toda su problemática y al no apadrinarme me quedaba cargado emocionalmente. Luego se apadrinó conmigo una chica que me gustaba físicamente, y yo no sabía que el apadrinamiento es sagrado y hay que respetarlo, y un día traté de conquistarla como para pareja. Al no aceptarme me resentí con ella. Después otra chica se apadrinó conmigo, era pareja de otro compañero del grupo, era su novia, y empezó a tener problemas ella con él porque se apadrinaba conmigo. Ese muchacho me caía mal por su postura, y como yo era vengativo, para hacerlo sentir mal traté de conquistar a la ahijada... ella fue muy amable conmigo y no me aceptó, pero todo esto provocó un problema en el grupo. Por un lado me cargaba de problemas, tenía otros ahijados también, pero yo no apadrinaba con nadie, y sobre todo la parejita esta me hizo que me cargara mucho, estaba la primera ahijada con la que me resentí y aparte tenía sentimientos de culpa, acá me resentí con este compañero el caso es que me sentí tan mal que me alejé otra vez del grupo, después de un año de cierta constancia. Ahí empezaba a sospechar que yo estaba en un grave riesgo de tener problemas con la bebida, lo que tanto había

querido evitar, lo que criticaba y tanto odiaba, y a la vez me engañaba porque pensaba «como soy Al-Anon, a mí no me va a pasar, no me puede pasar». Me alejé del grupo y según yo me dediqué a dos metas principales, sin la ayuda de Dios porque me resentí con gente, etcétera, y fueron sacar mi carrera y terminar el servicio social. Para entonces me habían dado licencia en mi trabajo con goce de salario para hacer el servicio social, pero más que nada lo que les interesaba es que saliera de la dependencia por las posiciones políticas que había tomado, porque había provocado la caída de algunas gentes. Al principio esto me produjo mucho placer, pero después tenía mucho sentimiento de culpa. A donde llegué me recibieron políticamente, de alguna manera. Sabían mis antecedentes, en el Instituto de Investigaciones Económicas son gente políticamente más progresistas. El caso es que me sentía muy mal, pero estaba haciendo un esfuerzo por rescatar mi carrera, presenté algunas materias en examen extraordinario, otras las cursé, siguiendo la misma fórmula que había usado para salvar la prepa, ahora la quería aplicar para salvar la licenciatura, pero ahora había ya muchas cosas. Yo sentía que no merecía ser Al-Anon porque había hecho cosas que no se deben de hacer, las intuía aunque no las ubicaba con claridad. Estaba resentido con todos, ahijados, mi novia, gente del sindicato, de la escuela, del grupo, otra vez pero peor aún, estaba resentido conmigo mismo porque todo se me había venido abajo, sentía que era muy estúpido. Me mantuve dos años así, porque estuve dos años prácticamente de exiliado en el Instituto. Al año de estar ahí yo añoraba o soñaba con un posible regreso con mi novia. Como un mes o dos después de que ella



me había dejado, me fue a buscar y me dijo que ya había terminado con el muchacho y que quería regresar conmigo, pero a mi juicio cometió un error y no tuve la suficiente madurez para ver las cosas. El error que cometió fue confesarme que el muchacho nada más la había utilizado sexualmente y que la había botado. Eso a mí me llenó de unos celos espantosos. Al ser tan posesivo y tan celoso no pude soportar eso y le dije «es que eras nada más mía, si yo fui el primer hombre en tu vida y tú fuiste la primera mujer». No lo soporté y en lugar de aceptar el regreso la mandé al diablo. Y sin embargo, había confusión, porque sentía como que la necesitaba, que la quería, pero fueron más mis celos, mi resentimiento y mi orgullo. Así me pasó todo ese año en vaivenes emocionales. Poco a poco fui madurando la idea de que no me importaba que se hubiera acostado con ese muchacho y que me gustaría que regresara, pero mi orgullo me impedía buscarla. Yo decía «que me busque ella». Mientras tanto, cuando la gente me preguntaba por ella, me autoconmiseraba y la ponía a ella como la mala de la película con sus amigas de la universidad o con mis compañeros de Trabajo Social. La culpa toda era de ella y yo era el bueno. Un año después de la ruptura recibí una llamada suya «te quiero ver». A mí me dio mucho gusto. Me dije «no me importa lo que pasó con el otro muchacho» y eso me alegró. Concertamos una cita y cuando nos vimos me soltó una noticia a bocajarro «estoy embarazada». Yo sorprendido. Por supuesto no era de mí, ya teníamos más de un año de no vernos y nada de nada. Aparte que me agarró de sorpresa, le pregunté ¿de quién? «De un desgraciado, no sé qué, y no lo quiero tener». «¿Por qué?» «Es que me va a estropear mi carrera profesional y además si mis papás se enteran se va a armar un escándalo». «Sí, pero y el papá ¿qué?» «Es un desgraciado, no quiero saber nada de él». Le dije «¿qué quieres?» «Que me ayudes a abortar». La verdad es que no sé que me pasó en ese momento. Yo creo que recurrió a mí porque cuando una vez nuestra relación estaba todavía bien y no le bajaba la regla, creíamos que estaba embarazada y yo daba por hecho que era mío. Pasamos la angustia, pero ya le había dicho «no importa, si estás embarazada asumimos las consecuencias», pero ella dijo «no, no lo quiero tener, mis papás...». En un momento dado para tranquilizarla le dije «si no lo quieres tener vemos que nacemos, pero que sea un asunto de dos». También le dije «tengo un amigo que conoce un doctor...». Supuestamente ya habíamos tomado la decisión y bueno, gracias a Dios no estaba embarazada. Seguramente se acordó de eso, y ahora que estaba embarazada recurrió a mí. Yo le dije «no puedo». Me contestó «por favor, por lo que más quieras ayúdame, tú eres el único amigo que tengo...». En ese momento pensé «¿amigos?». Sin embargo, me

produjo compasión. Me dijo «préstame entonces dinero». Le dije «bueno, ten». Y en mi forma de autoengañarme fue «le presto el dinero y si ella lo hace es su rollo», y se lo presté. Ella tenía tres meses de embarazo. Yo sabía que un aborto era riesgoso. Se fue aparentemente feliz con el dinero. En 15 días no supe de ella. Sabía que había el riesgo de que se muriera y hoy reconozco que mi cobardía no me permitía buscarla, hablarle por el miedo a enfrentarme a que le hubiera pasado algo. Pasaban los días y para mí era muy angustiante. Es la ingobernabilidad de sentir una cosa, pensar otra, decir otra y hacer otra. Estaba en la incoherencia, pensaba que ya se había muerto, que a lo mejor le había pasado algo y que yo era culpable por haberle prestado el dinero. Me venía a la mente algo que decían mi madre y mi abuela «tanto peca el que mata la vaca como el que le agarra la pata», y me sentía como asesino. Viví 15 días de angustia espantosa y de repente ella aparece. Me fue a buscar al Instituto muy feliz «todo salió bien, mi amor, felicidades gracias», me abraza y me besa, pero sin que previamente hubiéramos hablado de regresar ni nada. Y yo exigente como era le dije «si tú hubieras buscado el encuentro, pero no en estas condiciones», y me resentí porque en lo que yo pasé 15 días de angustia ella estaba hasta ese momento feliz y lozana, aparentemente. Me dio coraje que me abrazara y me besara. Mis celos empezaron a llorar otra vez, ya no solo fue el primero, sino que ahora está es otro y quién sabe cuántos hubo en medio y eso me hizo sentir repulsión hacia ella, la consideré una desvergonzada, una cínica y por qué no decirlo, así lo pensé, lo confieso honestamente, así razonaba yo, hasta una pirueta. Sentí tanto coraje interno, pero no fui capaz de decirle nada. Me dijo «me ofrecen un trabajo en Quintana Roo...». Hoy entiendo que me lo decía con la intención de que le dijera «no te vayas, porque te amo, que bueno que saliste bien de esta bronca, etcétera», quizá ella esperaba eso. No lo sé bien. Pero la repulsión y el coraje que sentía hacia ella y todo ese cuadro en que la vi me hizo decirle «aceptalo». Ella se sorprendió. No fui tan agresivo pero prácticamente la rechazé. Pero aquí está la incoherencia, porque después de que se había ido pensaba «por qué le dije eso». Pero otra vez mi orgullo me impedía buscarla, mi orgullo, mi resentimiento, mi amor propio herido. La extrañaba, sentía que la necesitaba, pero nunca la busqué. Alguna vez viví un periodo, antes de descubrir que andaba con el otro muchacho, cuando sospeché que me iba a dejar, empecé a arrastrarme y cuando comprobé que andaba con él le empecé a insistir mucho para que lo dejara, y entre más le insistía más se aferraba a él. Se llegó al extremo de que un día la fui a buscar a su casa y prácticamente me aventé la puerta en la cara. Y yo lloraba y me autoconmiseraba, y me resentía con ella. Y esta vez



que se fue a Quintana Roo, transcurrieron algunos días y mi mente empezó «es que sí la quiero, la extraño mucho, ¿por qué le dije que se fuera? « Sin embargo no la busqué.

El Apoyo para esta situación.

Ya me había alejado del grupo. Alguna vez comenté esta situación con algunos miembros del grupo, pero no me servía de mucho porque no daba los detalles y a ella la ponía como la mala de la película y yo era el pobrecito, pero además lo digo con toda honestidad, faltaba alguien que me dijera «es que aquí se está anteponiendo tu orgullo, tu amor propio, tus resentimientos». En ese momento yo no lo podía ver, había una confusión de sentimientos, algo que me impedía

Todas estas cosas las pude clarificar con la ayuda de un AA (doble A). No ducho que hubiera alguien dentro de Al-Anon, sobre todo en las señoras, hoy estoy convencido de que sí las hay, pero me costaba trabajo acercarme a alguna señora porque inconscientemente eran para mí el reflejo de mi madre, como que no había comunicación, confianza, y con los compañeros de hijos adultos se me había subido tanto el orgullo de haber sido líder sindical y esas cosas, que pensaba que no había nadie que pudiera ayudarme. Ella se fue y yo caí en una depresión, la depresión más fuerte que jamás me hubiera imaginado. Se empezó a manifestar en una enorme apatía y después ya no tenía ganas de salir de mi casa, ni de ir a la escuela. Aún de las materias que estaba recurriendo reprobaba los exámenes. En el servicio social empecé a fallar. Comencé a perder el ánimo por vivir nuevamente. No me ilusionaba nada. No me daban ganas de bañarme. Empecé por dormir demasiado como una fuga de mi realidad que no aceptaba, pero además si diez horas dormía, al despertar me sentía cansado, agotado. Y dormía doce, catorce horas, pero después la fuga en el sueño se convirtió en insomnio. Y este infierno, porque este es el infierno aquí en la tierra, se prolongó por tres años.

No buscaba a los miembros del grupo. En algunas ocasiones utilicé lo que tanto odiaba y rechazaba, el alcohol como la única forma de contrarrestar el insomnio. Sentía que estaba a punto de volverme loco. En ese estado de depresión empecé a faltar al servicio social y a la escuela. Algunas muchachas se acercaban a mí, hubieron por lo menos dos, pero igual que se acercaron, se alejaron, porque yo estaba en otro mundo y ellas lo percibían; era tanta mi dependencia que había generado hacia Martha, tanto afectiva como sexual, que las otras mujeres no me llenaban simplemente. El sufrimiento se prolongó tanto que ya no aguanté.

Yo había hablado de Dios en los grupos, incluso en la Reunión de Morelia mi tema fue sobre el Poder Superior. Quiero aclarar que en mi época de marxista hablaba de Dios nada más aquí en el grupo, para entrar en la onda, pero allá afuera como marxista era ateo. No tenía una congruencia. Allá tenía que cuidar mi imagen por el prestigio que me daba y acá tenía que hablar de Dios porque era el tema, pero eso era ser deshonesto.

Después de ese sufrimiento y ya recurriendo al alcohol como sedante, en una noche de insomnio empecé a tener pesadillas muy feas, me hincué y le dije a Dios «yo ya no sé que hacer». Gracias a los antecedentes que había tenido en Al-Anon me atreví a hincarme y a pensar y creer que había algo. Le dije «yo no sé que voy a hacer con mi vida Señor, me abandono a ti, estoy en tus manos». Ocurrió algo muy increíble a partir de ese día los insomnios cesaron, pero más aún. Estaba por convertirme en alcohólico, lo sospechaba por la forma en que estaba tomando, y hoy descubro que estaba buscando una salida, era una especie de suicidio, pero no había hecho lo de aquella vez que ingerí ácido. Quizá lo que me detenía a tomar la decisión de suicidarme era la pena que le había causado a mi madre y a mis hermanos, pero yo otra vez quería morir. Cuando mi mamá se empezó a dar cuenta de todo, se alarmó bastante. Entonces ya vivíamos independientes, prácticamente me comió de la casa, me dijo «ya no haces nada, aquí no te quiero, me tienes muy decepcionada, tú eras - y eso como me pesó - mi única esperanza, ya ves que tus hermanos cómo son, cómo beben, eras mi único pilar, y ahora tú también». Me dijo tantas cosas que me resentí con ella y opté por salirme e irme a la casa de mi abuela. Todo esto sucedió antes de que me hiciera. En casa de mi abuela me encontré con una vecina que, yo no sabía, le caía yo muy bien. También me encontré con viejos conocidos de mi niñez y me empecé a juntar con chavos banda, que consumían droga y alcohol, prácticamente había abandonado la Universidad y el servicio social. Empecé a andar de vago. Esta psicóloga no daba crédito a lo que sus ojos veían, incluso una vez me drogó. Me sentía despedazado internamente.

Ya solamente vivía de recuerdos, de lo que había sido mi vida. En las condiciones en las que andaba me producían vergüenza para regresar al grupo, pero era en realidad mi orgullo.

No podía aceptar que aquellos compañeros con los que había tenido conflicto me vieran derrotado y destrozado. Así de enfermo estaba. La psicóloga, vecina mía, de pensamiento marxista, un día me mandó llamar a su casa y me propuso que me iba a ayudar, me iba a hacer un diagnóstico. Y al platicarle la historia de mi vida, por qué me sentía así, etcétera, no sé que pasó, se conmovió mucho, pero se enamoró de mí



entre comillas, porque noy entiendo que ella probablemente con tal de ayudarme a salir de ese núcleo en que me había metido de vagos, drogadictos y bebedores, que ya no iba a la Universidad, etcétera. Investigué toda mi vida y algunos hechos creo que le generaron mucha simpatía, porque al menos en mi actividad sindical descubrí que había sido un líder honesto. Que si buscaba reconocimiento y prestigio, pero no buscaba dinero y nunca lucré con los intereses de los trabajadores. Ella tiene dinero, aunque es de pensamiento marxista es de clase media, viene de una tradición de profesionistas en su familia, es diez años más grande que yo. Para esto tenía 27 años de edad, ella 37. Con tal de sacarme de esa onda empezó a invitarme primero a comer, luego a su casa, a algún evento, y terminamos aparentemente enamorados, el diagnóstico quedó a un lado y llegamos incluso a tener relaciones sexuales. Yo seguía sintiéndome profundamente deprimido y vacío internamente, pero me gustaba andar con ella porque se había vuelto como una especie de mamá. Recuerdo que me decía «mi muchachito». Le gustaba bañarme, vestirme. Pero no me llenaba y un día ocurrió algo fuerte: se embarazó de mí. Cuando me lo dijo no me dio mucha alegría, pero tampoco dije qué mala onda, simplemente «asumo la responsabilidad», pero me dijo algo que me ofendió «pero, ¿de qué? si ya no haces nada, eres totalmente dependiente, yo lo voy a tener y va a tener mucha madre». Yo ahí la desconocí después de que había sido muy buena onda conmigo, pero bueno. Me dijo que no me necesitaba y que además le daba vergüenza que la demás gente supiera que era mío. Eso me hizo sentir muy mal, muy miserable, mi autoestima... además feo porque me estaba diciendo la verdad, aunque mi orgullo era fuerte. Mi respuesta fue regresar con los drogadictos. Un día me mandó buscar con una sobrina y le dije que no quería saber nada de ella. Volví a mandar a otra sobrina y le dije lo mismo, hasta que ella fue luego personalmente, a sacarme del grupo me llevó a su casa y me dijo que había perdido al bebé. Practicaba danza regional y que en uno de los ensayos se cayó, no se qué, sangró... me senti tan mal que me puse una borrachera... yo me sentía culpable por la pérdida de ese niño o niña, lo que fuera a ser. Cobardemente, por el sentimiento de culpa, opté por alejarme de ella y tampoco me buscó. En esa profunda crisis fue cuando me ninqué y le dije a Dios que me abandonaba a él. Sabía que de seguir así podría acabar como mi padre y decidí buscar ayuda con un señor de AA.

La ayuda...

El estuvo trabajando conmigo varias veces, durante muchas horas.

Lo conocí en un grupo de AA al que fui a preguntar, les dije que si me podían ayudar. Incluso pedí que me dejaran abordar su tribuna y solté varias cosas diferentes, me escucharon y este señor al final se puso a platicar conmigo. Me habló de muchas cosas y automáticamente me conecté con él como la figura paterna que andaba buscando. Me dijo «ven a buscarme» y a partir de ahí le platicaba todo, también me dijo «vente a algunas juntitas con repente». Lo empecé a obedecer. Me motivó a que regresara y me enfrentara a las cosas. Me dijo por primera vez que si mi padre había sido alcohólico yo tenía mayor probabilidad de convertirme en alcohólico que una persona que no había sido hijo de alcohólico, incluso me hizo ver que probablemente mi forma de beber estaba por rebasar la barrera invisible que ellos comentan. Me hizo ver que sí, algunas de las gentes con las que había tratado estaban mal, pero que fundamentalmente estaba mal yo.

Empezaron a ocurrir cosas muy bonitas...

Para esto, en este lapso dos miembros de Nueva Vida de repente me visitaban en la casa, me invitaban a regresar al grupo, pero yo no quería. Fui a ver qué había pasado con mi servicio social, y descubrí que por algunos trámites que había hecho la psicóloga ya lo tenía liberado. En la escuela fui a ver mi situación y cuando pedí mi historial vi que nada más me faltaban cinco materias por cubrir de 52 que es el plan de estudios, aunque ya había consumido mis siete años y medio, que son cinco más el 50%. La única alternativa que tenía para pagar esas materias era a través de exámenes extraordinarios y en la Facultad se admitían sólo dos por periodo. Estoy hablando de 1989. La crisis de la ruptura con Martha empezó en 1989. Apareció entonces un oficio diciendo que las personas que estuvieran a punto de terminar sus estudios y necesitaran presentar más de dos exámenes enviaran una carta dirigida a equis persona. Se lo comenté al señor de AA. El me dijo «adelante, la responsabilidad del esfuerzo es tuvo, la responsabilidad de los resultados es de Dios». Me emocioné, hice las cosas y me autorizaron presentar cinco exámenes extraordinarios. De esos cinco sin embargo, dos tuve que cursarlos porque las materias eran de investigación, a pesar de que ya los había cursado y recurrido. Al terminar me iban a poner la calificación obtenida en curso en acta de examen extraordinario. Una de esas materias la daban a las siete de la mañana solamente y la otra a las ocho de la noche. Yo seguía recibiendo un salario por la licencia que tenía del servicio social, pese a que fui constante sólo medio año más o menos, luego lo fui dejando, hasta que lo dejé. Todo el dinero me lo gastaba en invitar a los vagos con los que andaba, les cooperaba para



su botella y a veces tomaba con ellos. El caso es que cursé las dos materias y me puse a estudiar para los extraordinarios de las otras tres, y por la gracia de Dios, hoy lo digo con toda franqueza, aquellas materias que en el estado de depresión se me hacían complicadísimas como estadística o econometría, las empecé a entender. Yo mismo me sorprendía, como que había otra inteligencia superior a mí, dentro de mí, no sé que estaba pasando.

Y pasé las cinco materias. También aunque el servicio social ya estaba liberado, empecé a ir para cubrir el tiempo que faltaba de dos años que me habían puesto. No iba al grupo de hijos adultos, me había concretado exclusivamente a apadrinarme con este AA, que le estoy muy agradecido. Toño se llama. El me empezó a tratar como un hijo, representó para mí el padre que siempre había buscado, físicamente, un padre terrenal.

Cuando le daba las noticias «fíjate que el servicio social siempre sí está liberado», su alegría compartida conmigo era la que andaba buscando en un papá, alguien que me diera confianza. Cuando le hablé de que había pasado las materias, igual. Prácticamente había encontrado un padre con todas las sugerencias que me daba y todo lo que me estaba enseñando. Cuando vi, ya tenía el 100% de créditos de la carrera.

Antes de presentar las materias en extraordinario, veía a mis compañeros de generación que algunos ya estaban trabajando, otros estaban dando clases aunque fuera de ayudantes de profesor en la Facultad, y yo sentía mucha tristeza por mí. A veces sentía envidia.

Cuando reflexionaba sobre las cosas que me habían ocurrido y las que había hecho, cuando me había juntado con vagos, drogadictos y alcohólicos activos, y sentía mucho desprecio por mí mismo, mucho odio, sentía que era un fraude para mi familia, para mí mismo, para la sociedad, pero este señor me ayudó muchísimo a descubrir a un Poder Superior, el valor que tenía como ser humano y me motivó lo suficiente para sacar otra vez mis capacidades, pero me enseñó lo más importante, que cualquier logro que empezara a tener no era porque yo fuera muy bueno, sino que era por obra y gracia de Dios. Y lo empecé a relacionar con esa vez que me hincé ante Dios y le dije «yo ya no puedo, me abandono a ti», quizá fueron otras palabras, pero en esencia el acto fue ese.

Al señor me acostumbré a decirle padrino. Le comenté que me quería titular y me dijo «adelante, tú puedes». Busqué un asesor, le platicué la experiencia sindical que había tenido para tratar de plasmarla e hice mi guión de tesis, lo presente y de manera milagrosa me lo aprobaron, porque sabía que a otros compañeros se los rechazaban. Entonces hablé con Dios y le dije «Voy a hacer esto, quiero titularme, que sea así si es tu voluntad» y luego aplicar el «sólo por hoy».

En agosto de 1994 ya tenía mi tesis terminada. Nada más faltaban los trámites burocráticos, sinodales, firmas, revisiones. Un compañero del grupo me visitó para invitarme a su cumpleaños y asistí. Por vez primera daba la cara. Me encontré con algunos compañeros del grupo para hijos adultos; fue una sorpresa el gusto que me dio verlos y el que les dio a ellos verme.

Para entonces, el señor de AA se fue a radicar a otro estado de la República. Al principio me sentí como descontrolado porque se me había ido mi papá. Me iba a resentir con él porque se fue sin avisarme, pero descubrí algo maravilloso: que con él había aprendido a encontrar al verdadero padre, es decir, a Dios. Hoy me dirijo a mi Poder Superior como Padre. Al principio el señor sabía que dependía de él, pero me enseñó a trasladarla al Poder Superior. Regresando al encuentro con la gente de Al Anon, platicué con algunos de ellos, abrazos, fue una cosa muy gratificante para mí. Después me invitaron a la cena de fin de año del grupo, acepté y ahí me encontré con más compañeros, incluso me encontré con una de mis ahijadas. A esas alturas yo sabía que debía reparar daños.

Hice un 4° paso muy gratificante.

Antes de esto, me relacioné con otra chava. Habíamos sido amigos hacía siete años, empezamos a salir y nos hicimos novios. Le hablé de mi pasado y aparentemente no hubo problema, pero después sacó eso a colación, mi pasado, y fue motivo de ruptura entre ella y yo, y caí en el mismo esquema de Martha. No pude comprobar si hubo otra gente o no, pero ya no quise investigar. Y otra vez a rogarle que no me dejara, a arrastrarme, una cosa fea y dije «todavía ando muy mal, ¿qué siempre va a ser esa la historia de mi vida? Necesito hacer un 4° Paso. No hay de otra. ¿Por qué soy con las novias tan dependiente? ¿Por qué en cada ruptura me comisero, por qué lloro, por qué me arrastro, por qué ruego?». Hice un 4° Paso muy gratificante. Descubrí que tenía un odio por mí mismo, que no sabía amar, que estaba resentido con mi madre, con mi padre, muchas cosas salieron a la luz, como por qué me había metido en tantos problemas. Mi instinto de seguridad emocional fue el aspecto que más daño me hizo, todo esto relacionado con mis parejas, con el amor. Después tuvo que venir el 5° Paso, para este también solicité la ayuda de un AA. Antes de hacerlo me daba vergüenza platicar que le había dado dinero a Martha para el aborto, o lo que había pasado con la psicóloga, tampoco me atrevía a decir que por mis resentimientos y mi venganza había sido capaz de que algunas gentes cayeran de algunos puestos por mi actividad política, y otras cosas.

Con tantos problemas ya eran urgentes esos 4º y 5º Pasos que al hacernos me ayudaron para perdonarme a mí mismo en muchos errores que cometí, daño que causé, pero también para perdonar a la gente que me hizo daño, desde mi padre que en paz descansa, mi madre... aquí ya vi con claridad que no siempre yo fui la víctima, sino que algunas veces por mi forma de ser también había hecho daño, traicionado, insultado y muchas cosas que me hacían sentir muy culpable.

EL REGRESO A AL-ANON PARA HIJOS ADULTOS.

Me acuerdo que fue un 23 de diciembre del 94 cuando fui a la cena de fin de año con los miembros del grupo HAA. Ahí me invitaron a regresar al grupo. Al otro día era 24 de diciembre, sábado, día en que sesionan y fui. Entonces vi las cosas nuevas, diferentes y a partir de ese día hasta hoy estoy nuevamente con los miembros de Al-Anon para Hijos Adultos, pero con otra perspectiva. Claro que después la práctica del 6º, 7º, 8º y en particular el 9º Paso me han llevado a sentirme más en paz y tranquilo conmigo mismo, este Paso es el de «Reparar daños». ¿Con quién? Con Martha, con la psicóloga, con los compañeros del servicio social, pues yo con mi irresponsabilidad, mi depresión y todo, ellos absorbían el trabajo que yo tenía que hacer, reparar daños con mi madre y mis hermanos. A la gente que cayó por mi intervención política no la pude ver, pero el Programa me dice que aquellas personas con las que ya no puedo reparar daños porque cambiaron de domicilio o murieron, una forma de sentirme bien por esto es trabajar con otros desinteresadamente, sin esperar nada a cambio, que es el Paso 12. Pude hablar y reparar el daño que había hecho sin cuestionar ni criticar lo que me habían hecho, porque el 4º Paso es hacer el inventario mío, no el de ellos, aunque intuya que en los demás algo ande mal, es responsabilidad de esas personas hacerse un análisis de sí mismas. Solamente me resta reparar daños con dos personas. Una de ellas es importante, mi tío el que es miembro de AA, porque cuando andaba mal me quiso ayudar y le repliqué varias cosas. Así, irte liberando de tantas cosas te va haciendo cada vez más ligero. También vinieron otras cosas, como el examen profesional, que igual se lo ofrecí a mi Poder Superior, ese día hice una oración. Algunos compañeros de Al-Anon estuvieron presentes y mi familia. Me acuerdo que ese día que tomaron la palabra mis hermanos dijeron que no habían seguido estudiando porque no quisieron, no sé si equivocados o no, pero yo antes pensaba que ellos habían fracasado en los estudios por mi culpa, porque había sido muy egoísta. En fin, es tanto lo que ha ocurrido a partir de que me

hinqué en Agosto del 92 hacia acá... en el reencuentro con los muchachos de Al-Anon, también reparé daños con ellos, con quienes habían sido mis ahijadas, algunas personalmente, otras por teléfono. Y esto se resume a estar en paz conmigo mismo, en paz con la gente que me rodea y en paz con mi Poder Superior.

COMUNICACION...

En mis primeras etapas de estar en Al-Anon había hecho intentos de practicar mi 4º Paso, pero la verdad fue muy mal hecho y muy superficialmente. Desde el punto de vista de la comunicación, tengo entendido que hay tres tipos de comunicación: la intrapersonal, la interpersonal y la intergrupal. El 4º Paso, bien hecho, significó una forma de comunicación intrapersonal. Claro que tuve que pasar por unas situaciones muy duras y muy vergonzosas para darme cuenta de la importancia de este paso. Es decir que necesitaba aprender a comunicarme conmigo mismo para conocerme yo. Este paso ayuda a conocer realmente cómo eres tú. Y no sólo en los defectos, sino que me di cuenta que también tenía muchas virtudes, y en eso me ayudaron las gentes con las que me he apadrinado, porque al ver cosas que no me agradaban me ayudaban a equilibrar diciéndome «también tienes cosas buenas, recuerda cuando trabajabas de niño, por ejemplo, y ahora otras gentes con mayores recursos que tú no pueden terminar la Universidad. Tuviste buenas intenciones con tu madre, con tus hermanos, con tu pareja, pero eran tus defectos los que te impedieron llevar a cabo tus buenas ideas. También dentro de la política tus defectos te limitaron, pero aún con ellos tus virtudes te hicieron levantarte». Algo que quiero destacar es que el 4º Paso es el elemento para lograr una comunicación intrapersonal, es decir, conmigo mismo.

Y el 5º Paso, al confesarle toda la historia de mi vida a otro ser humano, es el primer elemento que me ayuda a comunicarme franca y honestamente, por primera vez en mi vida, con otro ser humano. Todo esto lo platicó porque llevé un curso en la Universidad que se llamó «Técnicas de comunicación eficaz y calidad de vida».

Allí aprendí los tipos de comunicación y los niveles. Hay desde el nivel de comunicación neutro, el externo, hasta el nivel íntimo. Entonces resulta que yo antes no me sabía comunicar a un nivel íntimo, ni conmigo mismo ni con las personas que me rodeaban.

Yo aprendí que en el nivel de comunicación íntimo se comparten valores, anhelos, frustraciones, temores. Pero antes de poderme comunicar con otro ser humano, que en este caso el 5º Paso ayuda para eso, primero debo aprender a comunicarme íntimamente conmigo mismo, 4º Paso.



Cuando aprendo esto, es decir, la comunicación intrapersonal, me estoy preparando para comunicarme íntimamente con otro ser humano, el 5º Paso.

Así, debo ser franco y honesto conmigo mismo para poder ser franco y honesto con otro ser humano. El 5º Paso dice 'Admitimos la naturaleza exacta de nuestras faltas ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano' y con esto mejora mi calidad de vida. Para mí al practicar y relacionarlos un poco con este curso que llevé, mejoraron mi capacidad de comunicarme conmigo mismo y con los demás. Y más aún, si uno sigue avanzando en la práctica de los principios, por ejemplo, cuando se trata de los Pasos 8º y 9º, cuando vas a reparar daños aprendes a comunicarte con mayor franqueza y honestidad, a un nivel más íntimo, con los otros seres humanos.

El 9º Paso me ha llevado no solamente a que repare los daños con las personas que tuve conflictos por mi forma de ser ingobernable anteriormente, sino a establecer el mejor tipo de relación con todas las personas que conozca en adelante. Después, con el Paso 11 ocurre algo maravilloso, 'Mediante la oración y la meditación tratamos de establecer un contacto consciente con Dios', habla de la comunicación con tu Poder Superior. Me doy cuenta entonces que el Programa me ha ayudado en la comunicación.

Antes de conocer el Programa Al-Anon, durante mi niñez y mi adolescencia, yo era un niño acomplejado, tímido, introvertido. Estar frente a una persona me causaba muchos nervios. Antes, con mi familia, con mis compañeros de trabajo, con mis parejas, eran conflictos por mi incapacidad de comunicarme con franqueza, con honestidad e íntimamente. Hoy, y esto lo digo sin alán de presunción, estoy de regreso en el Instituto de Investigaciones Económicas, ya trabajando en un proyecto, y no tengo conflicto con ningún compañero de ahí. También la relación con mi familia ha mejorado, no es lo ideal porque hay otros miembros de mi familia que tienen el problema del alcoholismo, mi madre no tiene un programa, le cuesta mucho trabajo expresar sus sentimientos, pero el grupo me ha enseñado que el Programa me lo aplique a mí y yo soy abierto y franco, ya si la demás gente no quiere o no puede porque no tiene un programa, tampoco se les puede obligar. Hoy en mi nueva etapa dentro de Hijos Adultos de Alcohólicos, yo le llamo así 'mi nueva etapa', aunque hay algunas cosas que no me gustan porque me doy cuenta dentro de mí, pero gracias a Dios no he entrado en conflicto con otros compañeros. Hubieron, por ejemplo, algunas actitudes de una compañera que no me gustaron, pero lo pude hablar francamente con ella y las cosas están más o menos bien entre ella y yo. En cuanto a la pareja, desde hace dos años y medio no me he vuelto a

relacionar con alguien. Hacerlo ya que practiqué los Pasos sería ver si la práctica de estos principios funcionará en ese aspecto. Por lo menos puedo decir que en mi trabajo me está funcionando, en mi familia también, así como con mis compañeros del grupo.





LA OPINION DE LOS PROFESIONALES.

Psicóloga Ana Luisa Serna.

Aquí viene mucha gente que ha convivido, de algún modo o de otro, con familiares alcohólicos, que han tenido a su padre o al hermano alcohólico. No vienen a consulta realmente por este problema directamente. A la hora que se les hace la entrevista de inicio se les pregunta sobre su historia familiar si alguien en la familia consumió alcohol de manera asidua y así se detecta si hay alcoholismo en esa familia. En los casos en que se detecta este problema en la familia, se trabaja con el paciente, también se le sugiere que asista a los grupos de Al-Anon y que reciban aquí, con nosotros atención a los aspectos emocionales. Allí entienden al familiar alcohólico. Con ellos aquí se trabaja lo pasado y lo actual con el apoyo de los grupos de Al-Anon. Conmigo han llegado algunos hijos adultos de alcohólicos, aunque no es algo tan común que vayan a Al-Anon y mantengan terapia psicológica. Conozco el Programa por lo que ellos me han comentado. Conozco más el Programa de AA y se que se apega mucho al Programa de Al-Anon. Los grupos son buenos, funcionan para esta problemática en específico, como vivir, convivir, aceptar, ayudar al familiar alcohólico. Hay otras problemáticas que ya el grupo no las puede resolver. Las personas hijas de alcohólico tienen que trabajar más su madurez, su seguridad, su figura paterna, y obviamente esto les genera conflictos que pudieran requerir de un apoyo profesional, además del que les proporciona el grupo de Al-Anon, esos conflictos se pueden reflejar en sus relaciones interpersonales, en las relaciones de pareja. Yo pienso que el grupo ayuda en la situación de relación con el alcohólico, pero estos otros puntos sí requieren de otro tipo de apoyo a nivel individual más coordinado, como un complemento. Nosotros reconocemos que necesitamos el apoyo de los grupos, pero una técnica no puede resolver toda la problemática. Puede ser que la persona conviva muy bien con su familiar alcohólico, las conductas de esa persona no le afectan, pero qué pasa con todo lo demás, con toda esa estructura que hay que trabajar y reestructurar para poder afrontar ya no nada más a su familiar alcohólico, sino otro tipo de problemas que no estaban contemplados. Los hijos adultos de alcohólicos que yo he tratado y que van a un grupo de Al-Anon siento que se llenan de más elementos, creo que es lo mejor. Si tienen un problema llénate de elementos para que lo puedas resolver.

Psicóloga Laura Pérez Loreda.

He conocido gente que va a Al-Anon para Hijos Adultos. Como profesional lo que conozco de los grupos de autoayuda, me parece que es un buen Programa. Sobre todo si no tienen recursos las personas o inclusive como una combinación con la terapia psicológica, como apoyo les sugiero que vayan a los grupos y les explico, porque muchas veces se confunde y me dicen «o sea que no me puede ayudar usted como profesionalista». Les digo «si te puedo ayudar, pero el grupo tiene algo muy importante que es la fuerza, eso es una cosa que va solita como profesionalista no te voy a dar». Yo puedo ayudar en el enjambre, el tejido, vamos a destjerlo, digámoslo, pero la fuerza para caminar en esto, esa no la puedo dar, en cambio un grupo sí puede ayudar a establecer las experiencias de personas que han vivido el problema, lo viven o dejaron de vivirlo eso es muy importante. Conmigo es ya algo muy particular y personal es decir «a ti te está pasando esto y esto dada tu historia», es como una explicación de por qué estoy con la problemática y aparecer con ellos como salieron y como lo resolvieron, eso es fantástico. Desde mi punto de vista los grupos son útiles, funcionan y siempre los recomiendo, no solo si no tienen recursos. Sobre todo, sobre todo, tienen porque son muy accesibles. Pero aun si tienen recursos

económicos, de todos modos, porque esa fuerza que da un grupo no se compra. Dentro del ámbito profesional sí son muy coheridos y recomendados los grupos. He escuchado, colegas y profesionistas de otras áreas recomendando los Grupos Al-Anon. También a otros Grupos de 12 Pasos, si son comedores, fumadores, el problema del alcohol, neurosis, etcétera. Finalmente los pasos son los pasos y se aplican en todos los grupos. Se ha demostrado, nosotros así lo consideramos, que funcionan. El problema, en una opinión muy personal, es que hay grupos que no se apegan a Tradiciones y lo siento como algo muy particular, porque lo he visto, me he tomado la tarea de visitarlos, porque no puedo sugerir algo que yo no viva que no vea, pero no puedo mandar a alguien a caminar cuando uno no camina eso, no es justo ni honesto. Yo he visto en algunos grupos, hablando de Hijos Adultos de Alcohólicos y en los otros también que se ven el grupo, más que llevar los Pasos y las Tradiciones para funcionar, utilizan al grupo como una forma de descarga. Si traen por ejemplo, problemas de autoridad no resuelta, los descargan en el grupo. Ese es el problema, que traigan conflictos internos no resueltos y busquen en el grupo, por ejemplo, su necesidad de poder, ahí voy y lo consigo, tengo necesidad de aprobación, ahí lo consigo. La solución es aprender a conseguir eso que la persona necesita pero de una manera sana, conveniente, respetando Tradiciones y Pasos.

Los Hijos de alcohólicos si están afectados.

Nosotros partimos de que para que un adulto sea adulto, maduro, sano, funcional, para sí mismo, para la sociedad es muy determinante el ambiente familiar. Entonces aun quitando el alcoholismo, en cualquier grupo familiar hay conflictos de carácter o agresiones, y hablo de las agresiones mínimas, no de violencia intrafamiliar, cuando eres hijo adulto, no importa de quien, eso se arrastra, proyectan todo lo que traen. Los hijos de los alcohólicos si están afectados. De qué manera? Bueno, pienso que en general son dos tipos de personas que yo reconozco. Hay adultos hijos de alcohólicos que deciden como muy sanamente tratar de canalizar todo lo que vivieron y dicen «yo esto no lo hago», esto es algo muy bueno, aunque internamente llegan a tener cosas que no resuelven, pero al mismo tiempo esa opción de vida que toman les ayuda a resolverlo, sin querer decir que no fueron dañados, porque vivir en un ambiente de alcoholismo sí daña a la familia. En el otro grupo están los que dicen «a mí me hicieron, pues ahí les va», revanchistas. En los dos grupos pueden hacerlo consiente o inconscientemente. Yo creo que por desgracia la mayoría se inclina por «ahí te va». Hay tanta tensión acumulada, tanto dolor vivido que si uno no encuentra un espacio donde compartir esto, sanar, hablarlo, porque desde hablarlo ya es una forma de sanarlo, esa persona lo requiere, necesita un apoyo. Yo sí le he recomendado a algunos pacientes que vayan a un grupo. ¿Cómo lo reciben? Si no hay información previa, generalmente lo rechazan, yo diría que casi siempre tengo que estar haciendo labor de convencimiento, les digo «quiero estar loca y conocerlo, es una tarea, para ayudarte tengo que dejarte tarea. Entonces tu tarea es visitar un grupo, pero no una vez, varias, y luego vienes y me dices este grupo no me gusta por esto o si por esto otro. Algunos si se llegan a quedar.

¿Qué pasa con la terapia?

¿Los grupos son competencia para el profesional?

Al principio si lo confieso llegué a pensar «mi profesión es mi fuente de vida» de mantención y demás es mi trabajo. Porque el grupo Al-Anon o de 12 Pasos sí resuelve el problema, porque ahí encuentran muchas cosas que yo no les puedo dar, el Programa mismo y mi tarea es ayudarlos con lo que yo tengo. Y es recomendarles que vayan. Pero resulta después que a veces regresan conmigo porque me convierto en una especie de lo que llaman su padrino en los grupos, porque van a los grupos y todo lo que no se atrevan o no quieren decir para sí me lo escuchan por lo que sea, vienen y me lo dicen a mí. Y entonces mi ayuda ya es más profesional, más imparcial.

Yo sugiero que sea como tener una velita de más prendida. Recibir la ayuda del grupo y la profesional, así se debe considerar que el grupo no lo va a brindar todo y lo que haga falta de manera individual, lo puedo obtener en un trabajo individual con el profesional. Es abrirnos todos a que no hay algo absoluto, y que mientras más fuentes de apoyo y ayuda tengamos, es mejor.

LA HISTORIA DE VIDA DE UNA HIJA ADULTA DE ALCOHOLICO : LINA

¿ COMO LLEGUE A UN GRUPO ?

Yo leí el libro de «Las mujeres que aman demasiado» y ahí mencionan la palabra coalcohólica. Al final del libro mencionan a los grupos para familiares de alcohólicos y me identifiqué, pensé «tiene que haber en México, no nada más en Estados Unidos, para varitar», y me dí a la tarea, pensé «a ver cómo le hago, pero yo los encuentro», y como siempre he tomado taxis y entrando en conversación con los taxistas, en una ocasión sucedió que el señor era un AA (doble A). Le pregunté si sabía de grupos de alcohólicos para familiares en México. Me dijo «sí, sí existen. ¿Quieres que la lleve a alguno?».

Yo le dije «claro que sí», y me llevé a Nueva Vida. Ese día no sesionaba, estaba cerrado, pero anoté los horarios y al siguiente sábado me presenté. Dije «nada más voy por información», pero me dijeron «si tienes tiempo quédate a la junta», y me quedé.

A partir de ahí seguí yendo. Eso fue hace 6 años y medio.

¿POR QUE ME QUEDE?

Primero que nada por mi necesidad de afecto. En ese entonces yo andaba con un novio que tomaba mucho y como estábamos en planes de que nos íbamos a casar, pensé «sirve de que le ayudo». Jamás pensé en mí. Cuando me dijeron «es que aquí te vienen a ayudar a tí, no al otro», pensé «mhm, vine al lugar equivocado, no me van a poder ayudar». Sin embargo, como la necesidad afectiva era mucho muy grande y así como que me empezaron a apapachar, porque en ese tiempo los muchachos eran muy afectivos, muy honestos, por ejemplo, en el caso de prestar servicio, el servicio se pedaba y todo mundo quería prestar servicio con la sonrisa en los labios y era supergratificante verlos. Tú decías «yo quiero sentir eso, yo quiero de eso», y se veía la unidad que existía entonces. Uno llegaba y aunque no te conocieran te abrazaban y te acurrucaban bien padre. Incluso en la misma junta tú podías estar abrazado a alguien sin necesidad de las cosas que ahora se están viendo: «es que eso se ve mal», que la imagen y que la tostada. En ese tiempo como que todo era color de rosa, o al menos yo lo viví así.

¿POR QUE UN GRUPO DE H.A.A. ?

Por el libro de «Las mujeres que aman demasiado», yo pensaba «¿entonces yo soy coalcohólica por estarle ahí soportando y cubriendo sus necesidades, sus responsabilidades?». En parte como que pensé ahí en mí, pero dije «para que él ya no haga esto, yo lo voy a ayudar». Sin embargo, después de dos meses terminé con él.

Como siempre me ha gustado leer y como mi hermana es psicóloga, siempre he estado con la mente bien despierta para ver que es lo que sí me conviene. Yo soy de las que asumo que estoy muriendo del dolor, sí no me conviene, lo corto. El empezó a tomar, supe que andaba con otra chava y que inclusive la había embarazado, entonces dije «con permiso», y aunque el dolor era muy grande, dije no y no. Y llego al grupo y me dicen como están las cosas, cuáles son las etapas del alcoholismo a las que van a llegar y cuáles iban a ser las consecuencias que iba a sufrir, dije «no lo quiero para mí» y terminé con él. Eso aunado a mi necesidad afectiva y mi imagen física, en ese tiempo yo era una chava totalmente provinciana, de veras parecía que me habían bajado del cerro a tamborazos. Es que viví mucho tiempo aislada, entonces cuando salgo y empiezo a ver a los chicos y a las chavas, la alegría, pensé «sí existe la parte bonita», y ya la encontré, pues yo no me voy de aquí, aunque ya no estaba con ese

¿Soy coalcohólica por estarle soportando y cubriendo sus necesidades, sus responsabilidades?

Lina. 30 años. Secretaria. Soltera.

muchacho, y es que en el transcurso de las juntas y demás, poco a poco me voy dando cuenta que ¡chinit!, mi papá tiene problemas con el alcohol y yo ni en cuenta.

En esa época tenía 19 o 20 años. Y con el tiempo me di cuenta de que también mi hermano y también mi otro hermano. «¿carambas, en donde estoy? y yo ignorante.» Y no se me quitaba la idea de ayudar a los demás.

PASO UN AÑO...

Tardé un año en pasar a tribuna, porque me invitaban y yo no, no y no. Como que siempre he sido muy cautelosa, entonces dije «primero veo de que se trata, me tome el tiempo que me tome y primero quiero aprender; después ya vi como estaba la onda y dije «ahora sí le entro». Y ya empecé a sacar las cosas. A la hora que estás participando en la tribuna estás compartiendo, pero sin quererlo, así lo sentía, me estaba ayudando a mí, me estaba escuchando por primera vez, porque una cosa es tener las cosas aquí en la mente y las estás trabaje y trabaje y trabaje, pero de una cosita haces mil y sigue siendo una sola, ya cuando las compartes a lo mejor tienes mil y la haces una. Eso me gustó.

¿COMO ERA MI FAMILIA?

Vivíamos bajo el mismo techo, pero no había familia. Cuando murió mi mamá, todos tuvimos que salir adelante como mejor podíamos. Nadie sabía hacer nada, desde lo mínimo, el quehacer y eso. Eso fue desde que era yo muy niña, cuando tenía 11 años.

Cada quien tuvo que lavarse, plancharse. Yo cocinaba porque siempre me ha gustado cocinar. Mi papá dijo desde un principio «ahí están las cosas, el que quiera atenderse aténdase, el que no, como quiera». Mi papá en ese entonces no soportó el dolor y empezó a tomar más. Se fue como tres meses de la casa, nosotros sabíamos donde estaba, tenía un taller y se la pasaba allá y nosotros nos dábamos por satisfechos de saber que estaba bien y no había bronca. Las hermanas mayores decían «trae el dinero», porque «de dónde iban a sacar ellas dinero sí era sostener a una familia de 8 hermanos?», estaba criminal. Yo fui arrastrando cosas, porque el resentimiento para con mi mamá que se había muerto empezó a crecer, porque pensaba «¿por qué tengo que estar cuidando a mi hermano de año y medio si yo quiero irme a jugar volibol con mis amigos?». En ese tiempo el deporte me encantaba y cuando ella se muere, adiós deporte, tenía que llegar a la casa cuidar al hermanito menor para que la otra se pudiera ir a trabajar o a estudiar. Todo eso fue mirando la sanidad familiar. La dependencia ya estaba sembrada. Cuando pasa todo eso mi papá se dedica a trabajar y a trabajar. Mis hermanas con el novio y el trabajo, igual la fuga para no estar en casa. Los más chicos llegaban de la escuela, a hacer la tarea, y el permiso igual para salir, y sí estaba de humor el papá sí; si no estaba de humor, aguantate y quedate. Cuando empezó para mí la época de los novios yo me volví muy rebelde. Empecé a dejar de pedir permiso y solamente decía «voy a tal lado», o a veces me salía y ni siquiera decía «voy a una fiesta», y me decían «no vas», y yo

En su entorno... Comunicación, familia y alcoholismo.

La finalidad de la comunicación es permitirle al individuo funcionar en el sistema social y en sus grupos de referencia para sí y en relación con los demás. La familia es el grupo primario para el ser humano, del cual emergerá para formar parte de otros grupos en la sociedad. La manera en que funciona es a través de la comunicación: hace saber sus necesidades que según Maslow se resumen en fisiológicas, de seguridad, de amor, estima y autorrealización (Davidoff, 1980:386).

A la familia se le considera como la unidad básica de la sociedad (Hernández- León, 1975: 17-18). Se le define como la agrupación social primaria, y sus finalidades son la procreación y educación de los hijos; proporcionar la línea primaria de afecto y ayuda mutua entre sus miembros; la regulación de las relaciones sexuales.

Las principales funciones de la familia son a) la perpetuación de la especie; b) la formación de la personalidad individual y social. La familia es el grupo donde el individuo aprende primariamente normas y conductas sociales, formas de interacción y roles. La familia como grupo primario sirve de mediador entre el individuo y la sociedad en que vive.

Las relaciones entre los miembros de una familia se dan con la utilización del nivel de comunicación interpersonal. La relación es entre individuos con desarrollo de roles tipificados -padre, madre, hijo, hija, hermano, hermana, cuando se hace referencia a la llamada familia nuclear; abuelos, nietos, hijos casados, hijos políticos, hablando de la familia extendida, según Hernández- León-; la interacción se realiza en forma directa entre dos o más miembros a la vez, los cuales están físicamente próximos o cercanos con la utilización de algún canal técnico de comunicación interpersonal; se supone que en este caso la retroalimentación es inmediata, pues la interacción entre los individuos es en un contexto cara a cara, cotidiano, con un intercambio de símbolos verbales y no verbales constante, donde intervienen los cinco sentidos.

La funcionalidad del grupo familiar radica en el adecuado nivel de comunicación para que cada miembro se desenvuelva de acuerdo al rol que le tocó vivir, tanto para sí como con respecto a los demás.

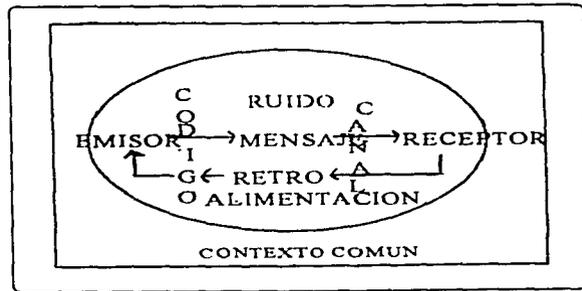
¿Qué sucede en la estructura de la familia cuando está presente el alcoholismo? ¿Cómo se da la funcionalidad del grupo familiar cuando está presente un factor de enfermedad, patología, anomia o desorganización social? ¿Cómo es el nivel de comunicación entre los miembros de la familia que tiene un enfermo de alcoholismo? ¿Cuáles son las conductas que adoptan quienes conviven con él? ¿Qué sucede con el desempeño de los roles? ¿Qué pasa cuando la familia entendida como un organismo sufre la anomia o patología del alcoholismo y esto se traduce en una disfunción en la estructura, por la cual el organismo no tiene un funcionamiento sano (recordar términos de Merton, 1949)?

Con respecto a los problemas de integración funcional en la familia, Chinoy indica que los hombres pueden aceptar, como ocurre con frecuencia, exigencias sociales sorprendentemente onerosas y tolerar un volumen considerable de dificultades institucionalmente generadas, sobre todo si se toma en cuenta que en realidad ninguna estructura social está tan bien integrada como para que no

existan dentro de ella puntos de tirantez, pero cuando las situaciones en las que se encuentran son difíciles o crean tensiones y conflictos, los hombres pueden tratar de reducir las constricciones que se les imponen. No hay nada automático o mecánico en esta tendencia a disminuir o eliminar las dificultades creadas por una falta de integración entre los elementos de una estructura social. Las soluciones que buscan están determinadas por sus valores, su conocimiento, las necesidades psicológicas socialmente inducidas que ellos tratan de satisfacer y las posibilidades concretas que están abiertas ante ellos. Los cambios que los hombres introducen en sus instituciones están generalmente limitados por el contexto social en el que operan. Las tensiones pueden no ser eliminadas, pero después de haber desaparecido las viejas normas puede restablecerse un nivel suficiente de integración que permita a los miembros de la familia satisfacer sus necesidades y convivir juntos. (Chinoy, 1961:154-157).

Es decir que la misma situación familiar irá dando funcionalidad a una situación por demás disfuncional, sobre todo cuando existe la desinformación acerca de lo que está provocando tal desubicación tanto en las formas de comunicación (negación o desconocimiento del problema y por eso no se le nombra, prejuicios morales de «juzgar» las conductas del alcohólico y el cónyuge que deviene en alcoholólico (de acuerdo con Black, 1981), como en el desarrollo mismo de los roles y alteración de normas socialmente establecidas para la estructura familiar.

Ante tal situación, los esquemas de comunicación intrapersonal, interpersonal e intragrupal operan de acuerdo a una experiencia sui generis, adecuada a las necesidades que impone la existencia del alcoholismo y que se desarrollan según se van dando las etapas mismas que caracterizan a la enfermedad: la disfunción de roles en el grupo familiar que resulta de la convivencia con un enfermo de alcoholismo altera el proceso de comunicación, es decir que la familia desarrolla formas de comunicación específicas, que llegan hasta el nivel sólo informacional cuando el padre, la madre o algún otro miembro es alcohólico. Considerando la situación al interior de la familia, se le puede definir en este sentido como enfermedad de la familia, al afectar a todos y cada uno





•no te estoy pidiendo permiso, te estoy avisando que voy a ir a una fiesta y di que me avisó. Mi papá reaccionaba iracundo. Pero mi papá siempre me ha consentido mucho, como soy la menor de las mujeres, así como «te la paso», se enojaba mucho, pero me la pasaba. Quien se enojaba demasiado era mi hermano que es un año menor que yo y como si fuera mi papá: «¿a dónde vas?», seguramente ya te vas de no sé qué». Mi hermano era quien hacía la función de papá, de estar me cuidando y que no me fuera con los chicos y esas cosas.

MIS OTROS HERMANOS.

Con mis otros hermanos no platicaba, ¿por qué?, ni idea, hasta ahorita que lo pienso. Me acercaba a ellos sólo para pelear, porque como yo me encargaba de la cena porque las demás salían a trabajar «ya tiraste aquí, eres un tonto, que no sé qué», hacer la función de mamita regañona, era para lo único. No confiaba en ellos, no, en nadie.

Tenia solamente una amiga. Fue curioso. Ella me fue abriendo los ojos porque yo estaba como que aislada. Por ella fui conociendo a los chicos y ella me despertó la hormona, «así como que ya te estás pasando». Empecé a conocer chicos y a volverme más sociable como a los 21 o 22 años. No estudiaba, dejé la escuela a los 17 años, cuando estaba en el segundo año de la prepa, y esto fue por ganarme el afecto de mis hermanos. Como era Linita siempre la inteligente, la que saca diezes y no sé qué, estaba feliz de la vida, pero mis hermanos ya estaban hasta el copete de Lina porque papito siempre ponía de ejemplo a Lina y yo dije «yo quiero que mis hermanos me quieran platicar con quien platicar», porque ellos jugaban en la noche y yo nada más veía, porque no me querían. Sufri mucho rechazo por parte de ellos. Dije «lo siento papito, prefiero el amor de mis hermanos, y si, en cuanto dejé la escuela mis hermanos toda solidaridad conmigo, y que padre jugar y todo eso». Ya no era yo la inteligente, así como que pasaba, yo también a ser una burrita, digámoslo así, y se dejó de dar la competencia que mi papá provocó.

MI RELACION CON ELLOS EN LA ACTUALIDAD.

Es muy buena mucho muy saludable. Yo creo que como nos dejaron desde pequeños y cada quien tenía que ver por sí mismo como mejor pudiera, siempre hemos respetado nuestras decisiones. Mi hermano me llegaba a decir «no te vayas con ese chavo porque no te conviene. Yo te digo esto, pero quien decide eres tú». Igual mi papá. Siempre hemos respetado eso, pero ahora como que ese respeto se ha acrecentado con bases más fuertes, con afecto, ya nos mostramos y demostramos más nuestro amor hacia el otro. A mí en lo personal me cuesta mucho trabajo tocar a la gente y que me toquen. De hecho sí estoy muy enojada, con la pura mirada detengo a la gente «no me toques», no me gusta que me toquen. Necesito tenerle mucha confianza a la gente y sentir cierto cariño por esa persona para permitirle tocarme y permitir que me toque, si no nomás no, no puedo.

Con mis hermanos ya puedo hablarles y decirles «te mando un beso, te quiero mucho», y antes como se burlaban mucho cuando alguien demostraba afecto, por ejemplo, si lo abrazaba y decía «ah, mi papito», y le daba un beso, me decían «ya estás de pinche barbera», y sí lloraba porque a alguien le pasara algo, «eres una maricona, ¿no te puedes aguantar? ¿por qué chillas? Ni arreglas nada llorando». Entonces empezaba a llorar todas las emociones. Era más de ver que tú sentías. Supongo que ellos eran así por lo mismo de que tuvimos que crecer solos y no podíamos darnos el lujo de ser vulnerables entre comillas, porque entonces la gente iba a abusar de nosotros. Tenías que ser fuerte a fuerzas porque no había de otra, no podías darte el lujo de decir «no puedo hacer esto o me da miedo hacer esto otro», no era de «lo tienes que hacer porque ¿quién te va a ayudar?». Nadie. Así al principio cuando me salí de la casa, me pasé tres meses sin comer nada, absolutamente nada más que tomar agua y conseguía para comprar cigarrillos. ¿Por qué cigarrillos? Igual

puede haber empujado ese dinero para comer, pero la comida nada más me duraba un momento y al rato ya tenía hambre y los cigarrillos me calmaban el hambre y me duraban más tiempo, pues mejor los cigarrillos.

CUANDO ME FUI DE MI CASA.

Eso fue a los 21. ¿Por qué? Por ingobernable. Fue horrible. En ese entonces empecé a salir con los muchachos y todo eso. Una noche regresé a las 5 de la mañana de una fiesta y viviendo en casa de papito, ¿qué te dije? Me acuerdo que me asomé y dije «ah, está la luz prendida». Apenas introduje la llave en la cerradura y mi hermano estaba ahí, me tiró de los cabellos, nos peleamos. Mi papá como quería hombres y éramos puras mujeres, nos enseñó a golpear y a pelear, entonces con mi hermano peleamos como si fuéramos hombre y hombre, a golpes y patadas. Se armó la revolución, mi papá no nos podía separar y todo bien grueso. En ese entonces mi soberbia era muy, muy grande y dije «ya me tienes hasta el copete, yo me voy de la casa». Ya estaba trabajando, saqué mis cosas. Siempre he comprado cosas de oro y las he ido guardando, entonces pensé que si no tenía dinero, vendía todo eso. Y me salió muy digna. Al otro día regresé «hijole, ahorita como me duele todo eso, si pero nada más para ver a mi papá cuanto le dolía. A través de las cortinas lo pude ver, en un sillón individual sentado, con la cabeza totalmente agachada, llorando, la luz apagada. Y yo todavía «¿ya ves quien pudo más, tú o yo; ve cuánto te duele?, a mí no me duele». Y era mentira, pero mi soberbia era enorme. Yo ya no le hablaba a mi papá ni a mi hermano, obviamente.

Me fui a vivir primero con una hermana y ella siempre ha sido como que muy dura y me dijo «tú te saliste voluntariamente, Yo te doy un mes para que consigas dónde vivir, porque aquí no vas a estar.» Se llegó el mes y vino un tío que radicaba en Estados Unidos, que en paz descansa y me dijo «venite conmigo» y yo feliz de la vida. Me había quedado sin trabajo y no había nada que me detuviera en México. Obviamente no me dieron la Visa. Cuando se cumplió el plazo de estar en casa de mi hermana, ella no es de que «oye, espérame tantito», no, es en vano que le ruegue uno porque cuando dice hasta aquí, es hasta aquí. Regresar a la casa no podía, irme con mi tío, tampoco. Saltando de la embajada estaba lloré y lloré: «Dios mío, no tengo a donde ir. ¿Qué voy a hacer?».

En eso pasa una amiga «eso fue algo de Dios» y me dijo «¿Qué tienes?». Yo le dije «es que no tengo casa, no tengo a dónde ir, ¿qué voy a hacer?». Y me dice «Ana vive sola, que te parece si vas, le dices y comparten los gastos y todo». Yo «bueno, no hay peor lucha que la que no se hace». Voy y era un lugar horrendo, espantoso. Una vecindad que nada más entras y el olor fétido te regresa, y ratones y...dije «Dios mío, ¿qué hago? no tengo opción». No dormía yo, porque no soporto a los animales. ¿Y todavía tener que pagar por esa pocilga? ¡Guácala! Fue entonces cuando me pasaba el tiempo sin comer subsistiendo, me siempre he tenido el cabello largo. Me daba miedo que me fuera a llenar de animales y me la pasaba bañándome y bañándome, era lo único que sabía hacer. Me acuerdo mucho de que mi mamá siempre decía «la pobreza no está peleada con la limpieza». Y aunque a mí no me tocaba, por ejemplo, lavar los trastes, yo me la pasaba limpie y limpie.

Terminé con las cucarachas, quedaban los ratones. Empecé a hacer amigos ahí y les dije «ayúdenme», sacamos los muebles y terminamos con los ratones. Sin embargo, había mucha humedad y siempre salen los bichitos de la humedad, entonces era un cuento de nunca acabar, hasta que pude conseguir trabajo y yo estaba muy orgullosa porque por primera vez había conseguido trabajo no solita. Era un trabajo en una óptica, era bien egegrros. Acabas de limpiar y sí hay una brizna de polvo, hay que volver a limpiar porque «ya hay mucho polvo». A Dios gracias ya no estaba tan ingenua, porque el tipo ese, el dueño empezaba con que «me limpias las lámparas de arriba», pero eso era subirte a la escalera y tú con faldas. Y yo le dije «¿sabe qué? no lo limpio

En su entorno...

de los miembros que la integran. Solamente con el tiempo se reflejará en la personalidad de cada individuo la manera como lo afectó el convivir con un familiar enfermo de alcoholismo.

c) Alcoholismo, legislación y Medios Masivos de Comunicación.

Los medios masivos de comunicación o mass media son los canales técnicos a través de los cuales se transmiten mensajes diversos a una gran audiencia en la sociedad, realizándose así la comunicación de masas. Los medios masivos incluyen a los medios impresos y los medios electrónicos.

1) **Medios impresos:** periódicos, revistas, libros, folletos, circulares para correo directo, carteles, escritura en el cielo y cualquier otro dispositivo técnico que lleve un mensaje a las masas apelando al sentido de la vista.

2) **Medios electrónicos:** A) programas de radio y grabaciones de audio que apelan al sentido del oído, b) programas de televisión, películas y grabaciones en video que apelan tanto al sentido del oído como al de la vista.

(Blake y Haroldsen, 1975:42-46)

Los cuatro medios masivos principales son los periódicos, revistas, radio y televisión, los cuales se sitúan en el primer nivel de efecto sobre la sociedad de masas; en el segundo nivel de influencia están los libros y las películas y en el tercer nivel se ubican los medios restantes: carteles, correo directo, etc.

El medio masivo implica el instrumento técnico de transmisión de información, pero también la forma como se lo utiliza (Blake y Haroldsen). Se le reconoce a los medios masivos un alto grado de influencia en los auditorios de la sociedad. Pueden identificarse también ciertas actividades principales que cumplen los medios como funciones dentro del sistema social: a) Vigilancia del ambiente: reúnen y distribuyen información a la sociedad; b) Contribución a que la sociedad responda a su ambiente: proporciona interpretaciones de los acontecimientos del ambiente social y prescribe las conductas convenientes como reacción a esos acontecimientos; c) Transmisión de la herencia social: considerada como actividad educacional, comunica información, valores y normas sociales entre generaciones, miembros de la sociedad o grupos; d) Entretenimiento o distracción para el espectador.

Cada una de estas funciones de la comunicación masiva puede tener consecuencias deseables para la sociedad y sus miembros, que también pueden hacerse no deseables o disfuncionales para esa sociedad.

¿Cuál sería la relación entre los medios masivos de comunicación y la existencia de alcoholismo en un individuo o como problema social?

Si se considera que la difusión del consumo de bebidas alcohólicas se promueve en los medios de comunicación, ya sea como publicidad en anuncios específicamente elaborados para publicitar ciertas importantes marcas comerciales que, además significan una fuerte presencia de capital económico en cierto sistema social, o como elemento circunstancial presente en algunos programas de

entretenimiento, como películas o telenovelas, por ejemplo, entonces adquiere significación tomar en cuenta una relación entre alcoholismo y medios masivos de comunicación.

Relacionando las funciones que cumplen los medios en la sociedad y el consumo de bebidas alcohólicas, podemos decir que a) Los medios en cualquier nivel de influencia sí difunden la información de la existencia de tipos de bebidas alcohólicas; b) sí proporcionan interpretaciones contextuales entre el ambiente social y el momento del consumo de las bebidas alcohólicas, difundiendo y prescribiendo las conductas y situaciones en las que es adecuado el consumo; c) Los medios transmiten la situación del consumo de alcohol como inherente a la sociedad en que se da, e indican los tipos de grupos y circunstancias sociales óptimas para su consumo, aunque no promueve con precisión las consecuencias del consumo de alcohol (o del fenómeno de alcoholización surgido de ese consumo, de acuerdo a lo que enuncia Menéndez, 1990); d) Los medios implican que el consumo de alcohol se relaciona con situaciones sociales en las que el individuo está en momentos de entretenimiento, distracción y «disfrute de la vida».

Brandy Presidente promociona la gira de grupos de rock en concierto.

«Cocktail Margarita Careyes: es moda»

«Varjaciones Tres Coronas: una armonía de sabor».

«Srnimoff: el mensaje está en la botella».

«Blanco de Bacardi: auténtico como tú».

«Srnimoff: audacia pura».

«Tecate Light: te deja espacio para disfrutar más».

«Ron Bacardi añejo: usted lo prueba».

«Ron Bacardi añejo: usted manda».

«Corona, por su calidad, gira alrededor del mundo».

Budweiser promociona eventos deportivos, como el box: «Ninguna otra cerveza te trae esa emoción como Budweiser».

Los anuncios publicitarios de bebidas que contienen algún grado de alcohol exaltan la alegría o euforia que provocan en quien las consume y dan la imagen de que el ambiente social que se forma alrededor de los bebedores es de prestigio, aceptación, popularidad, fiesta, elegancia, belleza, distinción: los mensajes indican que los consumidores consuetudinarios de alcohol se comunican mejor, viven mejor, sienten mejor, pertenecen y se interrelacionan mejor como seres sociales en el grupo donde se encuentran. Incluso ciertas conductas familiares sirven como base al anuncio de algunas bebidas, por lo que quedan reforzadas en los mensajes de los medios masivos y se legitiman las celebraciones de cumpleaños, bodas, bautizos, graduaciones, vacaciones, inauguraciones, aniversarios, etcétera, aderezadas con vinos y licores en cualquiera de sus presentaciones.

A través de los medios masivos, el alcoholismo obtiene refuerzos de status social para el bebedor consuetudinario, dejando de lado el cuestionamiento de la concepción de problema de salud pública, otorgando una imagen de funcionalidad a una patología social que altera el rol de quien la padece en sus grupos de referencia y las formas de afectación que implica para quienes conviven con el bebedor, quienes reaccionan específicamente ante las actitudes comunes al alcoholismo y al alcohólico.

Sin embargo, las posibles consecuencias para el individuo sólo se enuncian en letras pequeñas, a manera de advertencia: «El abuso en el consumo de este producto es nocivo para la salud».

¡y hágame como quiera». Era empezar a defenderme y con mucho, mucho miedo. En ese entonces por un año dejé el grupo. Mi apariencia física había cambiado, pero el cambio total, radical.

De calcetas y faldotas guangas y largotas, monjas, mi cabello tipo Benito Juárez, sin pintura y después todo lo contrario: de minifalda, cinturoneros, aretes, el cabello alborotado. Y el tipo ese pudo pensar ¡la veo muy niñita, muy inexperta...! Y yo «pues sí, ni que me contaras con tu cuento de cuando ya llevo viviendo sola y me he tenido que rascar con mis propias uñas, sin contar con mi familia, porque mi hermano me dijo «si quieres regresa a la casa, pero de mi cuenta corre que te haga la vida de cuadritos por regresar fracasada». Y yo «no, si antes me fue como me fue, ahora que me lo estás diciendo me va a ir peor, a ver como le hago pero salgo». Con miedo y todo... Siempre le he tenido mucho miedo a la autoridad. Recuerdo mucho que de niña no me gustaba que mi papá se enojara y con tal de que no se enojara, muy obediente yo: parate, siéntate, haz esto, haz lo otro, quiero diez, quiero esto, quiero lo otro. Ahí va Linita de obediente. Y cada vez que alguien me representaba autoridad, digo «para que no te enojés lo hago». Entonces empezar a romper con todo eso, ¿cómo le hago? Me costaba mucho trabajo. Sentía el nudo en el estómago, las lágrimas a punto de salirme, pero dije «lo tengo que hacer». Decir no lo hago era como «se te va a secar la boca por faltarle el respeto a tus mayores, pero poco a poco se fueron dando estas cosas. Me acordé del grupo. Me enteré no se por quien que ya empezaban a funcionar también y ese día andaba por ahí y dije «paso o no paso, paso a ver qué onda». Entré y me dijeron «qué bueno que veniste, yo me acuerdo que ahí me di cuenta que me salí por querer llamar la atención, porque antes estaban con lo del Comité de Rescate, y para eso te toman tus datos, y yo estaba esperando a que me fueran a rescatar y nunca fueron, y dije «estos cuates no van a venir, mejor regreso». Regresé y les dije «estoy esperando que me vayan a rescatar y ustedes no van, ¿qué les pasa?»

Y EMPEZO UNA NUEVA HISTORIA.....

Empecé el cambio de a de veras, empecé a tomar mi vida más en serio, a cuidarme más. Siempre a partir de lo de mi mamá me he considerado una persona muy miedosa, pero muy valiente, eso de que sí tengo miedo, pero lo hago. De repente me vivo como una niñita que no sé ni que hacer, para dónde voy, para dónde camino, qué es lo que tengo que hacer aquí. Tal vez por eso soy muy dada a seguir las instrucciones al pie de la letra, que si me dice el Primer Paso «sola no puedes», yo «okey, sola no puedo, necesito pedir ayuda». Voy y lo pido porque así es como tiene que ser. ¿Cuestionar? No lo hacía, pero el mismo Programa me ayudó a salir, porque también decía «¡ah, fulanito qué bien habla!», y todo se lo creía, inclusive sin saber quién era. Si simplemente pasaba a dar su punto de vista, yo «sí es cierto». A pesar de que yo ya tenía una edad adulta, por dentro seguía siendo una niña totalmente inocente, estúpida, lo juro. Me dijeron lo que me dijeran, era tanta mi necesidad de creer en alguien que yo decía «sí, es cierto». Cuando vivo traiciones, entonces me pregunto ¿por qué? Bueno, yo no soy una perita en dulce, definitivamente no, yo también he hecho cosas que no están de acuerdo a lo que la gente espera o a lo que yo espero de mí, pero he tratado de ser lo más honesta posible. Decir «esto me está doliendo, ¿por qué lo haces? o esto me molesta, si de plano no quieres estar conmigo, ya sea hombre o mujer, ¿por qué no me dices me cansa tu cara, no te la quiero ver, vete?». Preferlo eso a «yo te entiendo, te comprendo, te quiero mucho». Si finalmente no es cierto, ¿por qué lo haces? Ahora sí es cierto. Pero sé me lo dio el Programa, porque yo siempre seguí las instrucciones para que mi papito no se enojara y tener a la gente contenta para que no se enojaran y me quisieran, bailando al son que me tocaban para yo tener un poco de amor. Y cuando empiezas a conocerte, ver qué sí quieres, qué no quieres, como que te tienes que respetar. Mi pelea en el grupo era de «tú vienes y me hablas de autoestima y dices «ya aumenté mi autoestima»

pero dime cómo te estás haciendo, no nomás digas que ya lo lograste, yo quiero aprender».

Yo creo que por eso me gusta tanto la palabra revolución y «estarme revolucionando», porque ya no me detengo con «hasta aquí se presenta esto». También quiero ver que hay atrás, hasta el grado tal que cuando empecé a estudiar música dije «yo quiero saber por qué «sol» se llama sol, por qué «fa» se llama fa, no nomás porque sí. Ahora quiero saberlo todo. Ahora digo que cualquier cosa que se me presente en la vida, así me dé mucho miedo, por ejemplo «estoy en un barco», o «estoy en un barco que me va a hundir, pero lo quiero intentar. Todas las oportunidades que se me presenten en la vida las quiero aprovechar, aunque tal vez no me guste algo, pero con tal de vivir la experiencia, quiero saberlo».

MI MAMA.

Me acuerdo de ella y era muy padre; lo que pasa es que mi mamá era toda mi vida. Yo soy la sexta hija, y luego vienen tres hermanos después que yo. Me acuerdo súper bien de ella. Mi mamá era quien me defendía de mis hermanos. Si no tenía ganas de ir a la escuela le decía «mami, no quiero ir a la escuela», y ella decía «a ver mi hijita cómo le hacemos y yo le digo a tu papá», y le decía «le duele el oído, no va a ir». «Le duele el oído» y yo juegue y juegue. Mi mamá me decía «distingámonos», y yo le decía «ni modo, yo no fui, aunque se enoje». Cocinábamos juntas, ella me explicaba «tienes que hacer esto y lo otro», las instrucciones para cocinar: lavábamos juntas, planchábamos juntas, íbamos al mercado juntas, todo juntas. En cuanto a mis sueños, yo siempre quise jugar vólibol a nivel profesional y me acuerdo que cuando tenía como 7 años me llevó al Comité Olímpico para ver si podía yo entrar y le dijeron «está muy chiquita, tiene que traerla cuando esté un poquito más grande». ¿Cómo a los cuantos años?, preguntó: «de unos 11 años tráigala». Cuando cumplí casi los 11 años, me lleva y le dicen «va, se le pasó la edad, ya está muy grande». Y mi sueño roto por un estúpido ignorante. Dije «bueno, no fue por ahí, pero el placer de jugar vólibol no me lo van a quitar y puedo seguir jugando». Después quise entrar a música. Ya no estaba mi mamá, pero yo quise entrar por mi cuenta. Mi mamá supongo que vivía a través de mí, porque siempre me decía cuando tenía 10 años y medio, once, que me pintara mis cejas, que me arreglara, que me bañara. Y yo le decía «para qué quiero salir con niños, yo quiero estar contigo». Ni por aquí los hombres. Yo quería estar con mi mamá. Ir al cine pero con mi mamá. Ella me decía «sal a jugar hija, siempre estás aquí conmigo». «Es que yo quiero ver la tele contigo» y ella siempre andaba ideando cosas para que yo estuviera bien, pero yo estaba bien, que supongo es que ella quería que hiciera todas las cosas que a ella le hubiera gustado hacer, pero yo quería estar con ella.

LAS RELACIONES ENTRE MIS PAPAS.

Casi no me enteraba como era su relación, casi no se demostraban su amor. Inclusive cuando yo empecé a salir a jugar, de repente me encantaba entrar a la casa porque los sorprendía besándose o acariciándose y para mí era tan bonito verlos, haz de cuenta que estaba viendo una película romántica. ¡Qué bonito! Y me volvía a salir y otra vez entraba de sopetón. Ni los dejaba disfrutar a gusto. Eso como que era muy a escondidas.

En cuanto a trabajo, mi mamá tenía que trabajar a escondidas de mi papá, porque el dinero no alcanzaba, pero mi papá bien macho, decía que ella no trabajara. Entonces mi mamá a escondidas trabajaba y nos daba de comer a nosotros y cuando mi papá llegaba decía «¿qué hay de comer?». «Frijoles», ¿cómo te frijoles? «es que el dinero que das no alcanza». ¿Y tus hijos va comieron? «No, qué van a comer si no nos das», y ya habíamos comido, pero mi mamá nos aleccionaba para que dijéramos que no habíamos comido, pero ella ya había previsto todo.



De niña pensaba «pobrecita mi mamá, cuando crezca le voy a comprar ropa y zapatos», pero ahora lo veo y digo ¡cuánto descuido hacia ella misma! Prefería andar en sandalias con tal de comprarnos zapatos a nosotros, prefería dejar de comer con tal de darnos a nosotros, se mataba trabajando para nosotros y nunca se daba a ella. Me acuerdo que en ese entonces yo le cuidaba el bebé a mi hermana la mayor, que en paz descanse. A ella le estaba yendo muy bien económicamente, y cuando yo llegaba de la escuela me dedicaba a cuidar al bebé y me daba dinero. Y yo lo guardaba. También llegaba el aguinaldo de mi tío de Estados Unidos, y lo guardaba todo. Y resulta que al rato no había dinero en la casa y mi papá y mi mamá me decían «hija, préstamos dinero». Y yo les daba.

A ella le recuerdo con mucho cariño, pero también con mucho coraje, porque sé que no fue su intención enseñarme cosas que iban a hacer de mí una mujer sumisa, por ejemplo cuando en alguna relación de pareja que tuve yo soñaba con ¡ay, mi casita! y tener la ropa limpia, y sí, disfruté ese año, pero no era lo que se esperaba de mí y eso me dolió mucho y me defraudó mucho, porque me di cuenta de que hice lo mejor que sabía hacer, y di lo que para mí lo más padre y resulta que me dicen «yo no quiero esto», entonces yo dije ¿por qué no me lo dijiste desde el principio? Y cuestioné: ¿entonces finalmente todo lo que me dijiste y me enseñaste y aprendí no era cierto, no era bueno?, ¿qué pasó? Encontré a quien echarle la culpa de haber aprendido todo eso, y fue a mi mamá. Después me dije «sin echar culpas, ¿qué es lo que yo quiero para mí?». Y decidí: Si me gusta la vida hogareña, pero también me gusta salir a trabajar y no está peleada una cosa con la otra, puedo combinarlas, no tengo por qué avergonzarme de las cosas que me gustan. Que esto no coincida con las expectativas de otra persona, bueno, pues con permiso. Hay a quién sí le gusta como soy yo. Empezo a trabajar nuevamente con mi autoaceptación y mi aceptación y a conocerme otra vez, y más fuerte y más fuerte, a respetar mis decisiones, a rescatar los valores que mi mamá me inculcó y que dejé que se empolvaban con tal de que la gente me aceptara.

DEJE LA RELIGION...

La dejé porque me decían «la Iglesia es esto y lo otro», y yo decía «sí, pero yo voy a escuchar la misa y a quedarme con lo que me gusta y a desechar el resto», pero no me voy a poner a ver al Papa y el clero. A mí me satisface la idea con respecto a Jesucristo y Dios, no a los santos y todo eso, voy y tomo lo que me gusta.

Empecé a darme cuenta de que hay cosas que no debo hacer como mujer para respetarte y conservar tu dignidad y demás, que yo hice a un lado con tal de conseguir el amor y afecto de otra persona, porque yo siempre aplaudiéndole a lo que hacía, pero yo haciéndome cada vez más y más chiquita, tendiendo a la desaparición porque vivía totalmente para el otro. Así, cuantas, cuantas cosas no pasaron y que yo soporté con tal de que me quisieran. Hasta que finalmente, dije «aunque me duela mucho, no es lo que quiero para mí». Lo intenté y digo «perdoname Dios porque a lo mejor la regué, pero era lo mejor que yo sabía hacer, es lo que aprendí y lo puse en práctica, si no era el camino, si no era la persona, no lo sé, tú estás moviendo ahorita mi vida, tú sabes que es lo que mejor me conviene». A veces también le digo «eres muy injusto, porque si este amor era insano o sano, ¿yo cómo iba a saber?». Simplemente me comporté de acuerdo a lo que había aprendido. Sé que tengo que empezar otra vez.

EL PROGRAMA.

Yo lo definiría como regresar con papito y mamita, pero con una visión más clara, ya no de bebé, sino con la visión clara para discernir «esto sí me conviene, esto no me conviene y esto no conviene». Son una serie de principios donde tengo la oportunidad de estar ensayando y si me equivoco, no hay

problema, no va a estar el verdugo, ya sean papá, mamá o hermanos, o quién haya jugado ese papel, para estarme diciendo «¿sabes qué? Eres una mensa, aquí la regaste». No va a haber quién me esté regañando ni cuestionando mi conducta. Me toca a mí ese papel, empiezo a hacerme responsable, porque todos esos principios marcan los lineamientos para darme cuenta de todas las oportunidades que tengo para hacer de mí una mejor persona y tomar la responsabilidad de mi propia vida: es de que «aquí está lo que puedes hacer, tú decides que quieres».

El Programa se basa en lo espiritual. Oía algo que es cierto, ahora lo veo así y es que ¿de qué me sirve tener vida si mi espíritu está muerto?. Es como si no existiera. Yo siento que así estaba, muerta en vida, no sabía que tenía espíritu, no sabía que sí me podía permitir sentir, por que eso era lo peor sentir, porque eso para mí estaba enterrado, y me empecé a dar cuenta de que si tienes chance de sentir y de despertar a tu espíritu.

¿COMO ME ENTERE DE ESTO?

Al principio yo me mantenía muy receptiva a las juntas, y no participaba; escuchaba hablar de Dios, pero yo en ese entonces creía en Dios nada más por las dudas, pensaba «no me vaya a castigar». Pero finalmente no estaba creyendo. En el grupo empecé a escuchar tan bonito de él, que me empecé a cuestionar ¿de veras existirá? Porque todas las cosas padres y todas las cosas feas tienen que suceder por algo.

El empezar a oír hablar de Dios y las experiencias de los compañeros me fue dando la pauta para empezar con el Primer Paso. Dije ¿mi vida es ingobernable? ¡Pues sí, indudablemente! Lo que hasta la fecha me sigue costando trabajo, aunque ya es menos, es decir que sola no puedo, porque decía «después de todo lo que he vivido, no me vengas con cuentos de decirme que sola no puedo». Definitivamente me cuesta mucho trabajo soltar el control, si no lo tengo me siento perdida, me siento así como que si no lo tengo ¿a quién se lo vas a dejar?. Y soltárselo a Dios me cuesta mucho trabajo.

Porque cuando intento dejárselo a Dios, digo bueno, ahí está, y así como que la vida transcurre muy tranquilamente, pero al mismo tiempo digo, bueno, está pasando la vida y yo siento como que tengo que hacer algo para que ocurran más cosas, no puedo quedarme con los brazos cruzados esperando que las cosas sucedan. ¡Yo tengo que hacer algo! Y nuevamente empecé a tomar el control. No puedo estar esperando y decir ¡vamos a ver qué pasa! No puedo. Me cuesta trabajo.

LOS 12 PASOS.

La primera vez que creí haberlos vivido todos fue seguir al pie de la letra las instrucciones: este y el que sigue, ya creo en Dios, ya hice mi cuarto, ya hice el quinto, ahora reparo y tengo mi lista y cosas así, ya llegué a la meta. Pero cuando me doy cuenta es porque mi espíritu apenas sí empezaba a despertar. Y otra vez más empeno y más empeno.

EL PADRINO.

Me ayudó platicar con un padrino, es la persona en quién puedes confiar, decirle todo lo que tienes dentro, lo bueno y lo malo, y que no lo va a platicar ni a andarlo divulgando y en base a sugerencias él te puede ayudar. Claro, con la conciencia, y es responsabilidad también del padrino recordártelo, que puedes tomar lo que quieras y desechar el resto, porque lo que él te diga no es porque lo tienes que hacer o tienes que seguir lo que él dice. Es simplemente tu experiencia y lo eliges en base a la identificación que tú tienes con esa persona. Si veo que fulano o mengana ha vivido más o menos lo mismo y va un paso adelante que yo, que me ayude y que no se deje prender, esto es que «sabes que ya te enseñé y ahora me predo de tí y no te suelto». Siento que un buen padrino hace a la gente independiente, no



En su entorno...

- «Beber con moderación».
- «Nada con exceso, todo con medida».
- «Evita el exceso».
- «El abuso perjudica la salud».
- «Especialmente sin exceso».
- «Con moderación, ¡así sí!».

La explicación específica sobre las consecuencias del uso y abuso de bebidas alcohólicas así como sus consecuencias en la familia del bebedor, no se indican de ningún modo. De acuerdo con Menéndez (Menéndez 1990:231) es en 1984 cuando se promueve en México por los organismos de salud algunas limitaciones a la publicidad. Por primera vez y en forma masiva las propias empresas alcoholeras deben moderar moderación, ya sea por medio del lenguaje escrito o imágenes en los anuncios publicitarios: «X no va en el volante». «Nosotros ponemos la calidad, usted la cantidad», y se continúa la obligación de consignar en el envase de las bebidas lo nocivo de las mismas para la salud, como uno de los instrumentos enunciados para atacar el problema en la Ley General de Salud (1984).

Acercas de la aplicación legislativa en materia de la producción y consumo de alcohol, alcoholismo y publicidad en México, Menéndez indica que de salud durante los años setenta los organismos internacionales ejercen una gran presión respecto al alcoholismo, relacionada con la lucha contra la drogadicción y aunque las investigaciones indican que el alcoholismo es la principal adicción en México, el Sector Salud nacional lo minimiza con respecto a otras dependencias. Pese a las denuncias manejadas por el discurso médico y pese a las consecuencias del proceso, a principios de los ochenta los servicios de atención al alcoholismo se nulifican y en cuanto a las medidas de prevención, no se aplican las medidas existentes referidas al control del consumo y la educación para la salud sigue siendo un instrumento no utilizado».

Para 1981 una propuesta de medida organizativa es la creación del Consejo Antialcohólico para elaborar un programa específico. Durante el lapso de 1985-1989 las denuncias de autoridades estatales y municipales sobre el incremento del problema del alcoholismo son continuas; lo mismo puede decirse respecto de organismos religiosos y políticos».

En su campaña presidencial, Miguel de la Madrid planteó al alcoholismo como un problema grave, en particular para la niñez y la juventud, indicando que... «el alcoholismo no se puede combatir exclusivamente a través de medidas represivas o de prohibiciones totales. Estas medidas en la historia del mundo, han resultado contraproducentes.

Es a través de la educación, la recreación en el deporte y en la cultura como se puede ofrecer a los jóvenes el uso provechoso del tiempo libre» (Citado por Menéndez, 1990: 226-227)

De acuerdo con Menéndez, este discurso refleja la concepción dominante de los especialistas nacionales, que si reconoce el incremento del consumo y el riesgo para los jóvenes y adolescentes, considera no recomendable la prohibición total, pues eso traería problemas económicos y sociales graves, ya que no se puede soslayar que dicho consumo implica también la necesaria referencia a la producción nacional de bebidas alcohólicas, sobre todo si se considera que las interpretaciones sobre la producción y el consumo de alcohol no pueden ser

descontextualizadas del proceso de crisis socio-económica que se profundiza en los años ochenta.

«El conjunto de la industria alcoholera es de tipo oligopólico- o de empresa integrada con pocos dueños- y tiende cada vez más a la concentración, lo cual prácticamente elimina y/o subordina a los pequeños y medianos productores de alcohol y subordina a los productores agrarios. Esta tendencia, iniciada con el pulque y continuada para la cerveza, incluye en la actualidad a la industria vinícola, tequilera, y de aguardientes de caña. Los crecientes conflictos entre las empresas alcoholeras y los productores de cebada, de uva y de agave, han devenido en una constante determinada por los intereses de las grandes empresas.

En el proceso de alcoholización existe un continuo proceso de centralización y no de descentralización productiva.»

(Menéndez, 1990:225)

Según la concepción enunciada por Miguel de la Madrid, el 1º de Julio de 1984 entra en vigor la Ley de Salud, la cual presenta disposiciones especiales respecto del alcoholismo, en particular referidas al control publicitario; retoma la mayoría de los artículos específicos de los códigos sanitarios anteriores y hace énfasis en el control de la accesibilidad al consumo. Por ejemplo, los artículos 217 a 220 establecen como bebida alcohólica a la que tiene alcohol etílico en una proporción mínima del 2% de su volumen total. Se indica que toda bebida alcohólica deberá mostrar en sus envases la leyenda «El abuso en el consumo de este producto es nocivo para la salud», escrito con letra fácilmente legible, en colores contrastantes y sin que se invoque o se haga referencia a alguna disposición legal. Se especifica que en ningún caso y de ninguna forma se podrán expender bebidas alcohólicas a menores de edad y que los estados son los que reglamentarán sobre la localización y los horarios de atención de los expendios de bebidas alcohólicas. Los artículos que van del 300 al 312 reglamentan la publicidad y casi todos se aplican a la referida a las bebidas alcohólicas. En el artículo 308 se establecen disposiciones acerca del tabaco y el alcohol. Se indica que la información contenida en el mensaje deberá ser comprobable y que no engañará al público sobre la calidad, origen, pureza, conservación y propiedades de los productos. La publicidad no deberá asociarse directa o indirectamente con determinados contenidos; por ejemplo, no deberá presentarse generando bienestar social o salud, ni asociarse con celebraciones cívicas o religiosas. Tampoco deberá asociarse con ideas o imágenes de éxito en la vida afectiva y la sexualidad, o con situaciones de prestigio social, o con indicadores de vitalidad y feminidad. Por ley se prohíbe asociar a las bebidas alcohólicas con actividades creativas, deportivas, hogareñas y laborales. Además la publicidad no deberá incluir en imágenes ni en sonidos a niños, ni ser dirigida a ellos. La Secretaría de Salud queda facultada para suspender los mensajes publicitarios que considere con un contenido que afecte o induzca a actos que influyan en la salud pública.

Además de lo anterior, la Ley de Salud en el artículo 74 incluye en la atención y rehabilitación de personas con padecimientos mentales «a los alcohólicos y personas que usan habitualmente estupefacientes o sustancias psicotrópicas». Finalmente, en los artículos 185, 186 y 187 se legisla sobre la prevención, tratamiento y rehabilitación de alcohólicos, y la necesidad de educar a la población sobre las consecuencias negativas del alcoholismo, especialmente a niños, adolescentes, obreros y campesinos. (Codificar a Menéndez, 1990: 227).

En su entorno...

Sin embargo, en la realidad las medidas indicadas «no fueron aplicadas y/o no fueron respetadas», puesto que también se observó un incremento en los mensajes publicitarios. Agrega Menéndez al respecto que «en 1985 el Instituto Nacional del Consumidor (INCO) documentó que la inversión publicitaria en bebidas alcohólicas había aumentado en términos absolutos y comparada respecto a años anteriores». (p.228) Se puede subrayar que durante el lapso de 1981-1986 se desarrollaron algunas actividades antialcohólicas complementarias a lo enunciado por la Ley de Salud, de las cuales las más relevantes son las de los grupos de autoayuda (Alcohólicos Anónimos, por ejemplo) y acciones realizadas por instituciones privadas (Hospital San Rafael, Instituto Jellinek) o el programa del IMSS/COPLAMAR. (Menéndez:226)

El 30 de marzo de 1986 el secretario de Salud presentó al Consejo Nacional Antialcohólico el Programa contra el Alcoholismo y el Abuso de Bebidas Alcohólicas; la estrategia para abatir el problema proponía: a) desarrollar la legislación y vigilar el cumplimiento de las disposiciones vigentes en materia de control de la producción, distribución y venta de bebidas alcohólicas para reducir su consumo en la población; b) modificar los hábitos de consumo de bebidas alcohólicas para disminuir los índices de embriaguez y de consumo excesivo mediante programas de información, educación y capacitación; c) propiciar cambios en los elementos ambientales condicionantes que propician el abuso de alcohol, introduciendo medidas dirigidas hacia la moderación en el consumo de bebidas alcohólicas y el cambio de actitudes sociales que legitiman su uso; d) desarrollar programas que permitan identificar e intervenir en forma adecuada y oportuna en el individuo cuyo consumo de alcohol resulta peligroso tanto para su persona como para la sociedad; e) mejorar las opciones de tratamiento a los enfermos alcohólicos y de apoyo a sus familiares; f) generar proyectos de investigación orientados a lograr un mejor conocimiento del problema y al desarrollo y evaluación de programas preventivos.

(SSA, 1986:35, citado en Menéndez:229)

En general, las propuestas antialcohólicas generadas se centran en la limitación y control publicitario en mayor medida y en el aumento de precios al consumidor, con algunos apoyos adicionales de campañas educativas, actuación ante los infractores en cuanto a los mensajes publicitarios supuestamente, y acerca de la disponibilidad para el consumo de menores de edad. Con respecto al mejoramiento en la atención médica, las campañas son aún insuficientes. Si bien las medidas propuestas destacan múltiples restricciones, «hacen muy escasa referencia a la producción de bebidas y concentran gran parte de sus acciones contra la publicidad. La mayoría de los documentos de la Secretaría de Salud tomaron a la publicidad como una de las principales áreas a reglamentar. Esto se debió en parte a la creciente masa de propaganda proalcohólica propuesta por los medios, y en particular por la televisión.» (Menéndez, 1990: 230). Tampoco se puede soslayar que el gasto publicitario proalcohólico es uno de los más fuertes. Al respecto, Menéndez indica que para 1979 significó el 25% del volumen total.

«En diciembre de 1980 la televisión en la Ciudad de México

transmitió 618 anuncios antialcohólicos por valor de \$12 125 000 y 3 733 spots proalcohólicos por valor de \$180 327 324. es decir que la publicidad antialcohólica sólo constituyó el 6.3% del total de propaganda referida al uso del alcohol.»

Para 1995 el informe Nielsen proporciona la lista de «Los 100 Anunciantes más importantes de México», publicada en la Revista Telemundo, quedando en onceavo lugar la empresa Bacardí, con un gasto total en nuevos pesos de 551 476, 710, divididos de la siguiente manera:

539 202,860 en televisión.
2 252,250 en televisión pagada.
1 508,580 en Radio AM.
1 293,020 en Radio FM.
2 027,470 en Revistas.
5, 192,530 en Periódicos.

Por su parte, en este mismo informe, la empresa Domecq se ubica en el lugar número 17 con un gasto total en publicidad de 4 78,433, 990 nuevos pesos, la Cervecería Cuauhtémoc en 27avo. lugar con un gasto total de 368, 398, 360 y la empresa Modelo en 34avo. lugar con un gasto de 270 658,120. Como dato adicional el Sector Salud se ubicó en el lugar 41 con un gasto global de 233, 446, 270 nuevos pesos. El informe presenta el monitoreo anual para el periodo de 1994, y se publicó en mayo de 1995.

Indica además que «las cifras del listado pueden no significar dinero contante y sonante, ya que la inversión publicitaria en medios recibe bonificaciones para los anunciantes. Es decir, es común que en televisión por cada peso que se paga se otorguen otros cuatro o cinco más en tiempos de pantalla. Como la investigación surge del monitoreo de pantalla, para acercarse a las cifras verdaderas habría que dividir entre 4.(1)

(1) «Informe de Nielsen». TELEMUNDO. Núm. 23, Mayo-Junio 1995. México, pp. 30-33.

«Los productores de bebidas alcohólicas invierten en publicidad crecientemente, pero según investigaciones financiadas con frecuencia por ellos mismos, la publicidad no incrementa el consumo, sólo genera reorientación del mismo. Explícitamente señalan que la publicidad no puede ser considerada causal del proceso de alcoholización actual y mucho menos de «alcoholismo». Sin embargo, toda una serie de investigadores así como de organismos de salud, consideran que la publicidad es un agente determinante del aumento del consumo excesivo de alcohol. El Instituto Nacional del Consumidor (INCO) aseveró ayer que la publicidad contribuye directa e indirectamente no sólo a fijar hábitos de consumo, sino que lo más grave, acrecienta el problema del alcoholismo en México. Así mismo sostiene que si bien la población niega que la publicidad determina sus hábitos, las bebidas alcohólicas preferidas son las que se publicitan con mayor frecuencia' (El Día, 27/VII/ 1987).» (Menéndez, 1990: 237)

Las investigaciones realizadas en torno al alcoholismo en México, parcialmente financiadas por un sector de la industria alcoholera, según afirma Menéndez en su texto *Morir de alcohol*, se dirigen a demostrar que el consumo de alcohol no genera necesariamente alcoholismo y que la publicidad no es la principal causal del mismo y que son los conjuntos sociales y sobre todo las personas las que tienen la responsabilidad sobre el consumo en las bebidas alcohólicas.

dependiente, te enfrenta y te hace que te responsabilices de tu propia vida, sin necesidad de estarle preguntando ¿qué hago ahora, qué digo? No, es como un padre más sano, que no dependas de él.

LAS TRADICIONES.

Yo no comparto la idea de mucha gente que dice que las Tradiciones son para el grupo, no lo siento así. Para mí las Tradiciones son como tips para poder convivir con la demás gente y conmigo misma, independientemente del lugar donde me encuentre. Siento que son una combinación de las reglas y el espíritu, es decir, como puedo convivir con los demás y al mismo tiempo estar en paz conmigo misma, haciendo las cosas que me gustan y porque las quiero hacer, no porque tenga que hacerlas. Hay cosas que no me agradan hacerlas, sin embargo, sé que si lo tengo que hacer porque debo convivir con la gente, es la sociedad entonces ¿por qué no hacerlo de la mejor manera posible? Ahí es donde entran las Tradiciones para mí. Para mí no son nada más en el grupo, son para que yo las lleve conmigo, vivirlas y sacarles todo el provecho posible.

LAS EXPERIENCIAS

Son las vivencias que cada quién tiene y que las comparte para que le pueda servir al otro, porque tal vez si yo comparto lo que he vivido, mi experiencia con respecto a cualquier cosa, habrá gente que se identifique con lo que estoy viviendo y habrá gente que no, pero finalmente de eso se trata el Programa, de compartir experiencia, fortaleza y esperanza. Yo lo siento así, paso a tribuna y digo tengo este problema, pero también es importante para mí decir -estoy haciendo esto-; no es nada más pasar y decir que tengo muchas broncas, porque broncas todo el mundo las tiene, pero yo Lina ¿qué estoy haciendo para tratar de resolver esto... y saben qué?

En esta ocasión sí me resultó o no me resultó. Si yo también escucho eso y oigo que a fulano sí le resultó eso y a otra persona no le resultó aquello, yo ya decido a lo mejor a él no le resultó, pero a mí sí... y yo ya no hago responsables a los demás de que dijeron algo en tribuna y me amolaron más. Yo tengo la decisión y lo dice muy claro el Programa en la junta, tomar lo que te va a servir y lo que no, pues no. Nadie te obliga a nada, es tu propia responsabilidad.

LA TRIBUNA.

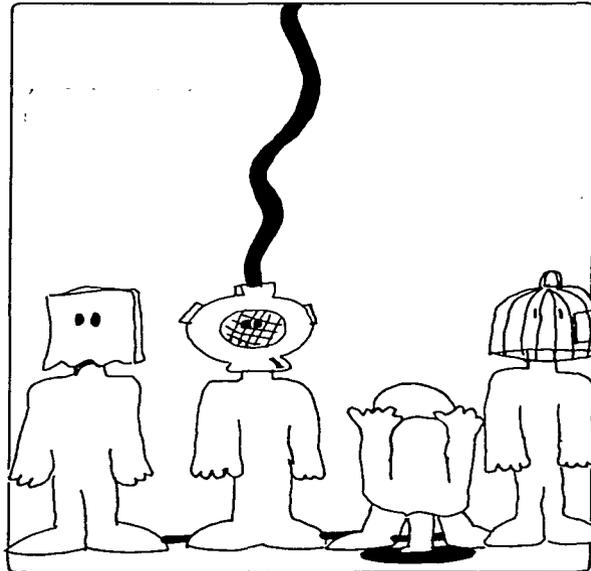
Físicamente es el estrado donde te colocas para hablarle a los demás. Algunos grupos la usan y otros no. Hay quienes hacen sus juntas en mesa redonda y comparten todos y hay grupos donde sí se utiliza la tribuna. Siendo honesta, a mí me gusta más usar la tribuna, porque siento que es de trampa. No sé cómo lo vivan los demás, pero sí yo trabajo en mesa redonda el ambiente es más íntimo, me intimida más, porque todos nos estamos viendo y no hay nada que te

proteja, que te cubra, y a mí la tribuna me ayuda a eso, porque estoy hablando, y sacando lo que siento y que es una parte íntima de mí, pero hay algo que me protege, psicológicamente eso a mí me ayuda. Por ejemplo, cuando comparto en los eventos y hay poca gente, eso me intimida porque da mayor privacidad, no lo soporto, me erran muchos nervios; en cambio cuando hay demasiada gente, son tantos, tantos, que se vuelven nada.

LAS JUNTAS EN AL-ANON HIJOS ADULTOS.

Cuando nos reunimos dos o más personas, ya se puede llamar una junta, y se dice también y yo así lo pienso, que cuando dos o más personas se reúnen es porque Dios está ahí. Y como en este caso, cuando nos reunimos por un objetivo en común, que es prestar ayuda a los familiares de los alcohólicos, iniciando con uno mismo. Entonces tenemos algo en común y si nos reunimos, estamos compartiendo esto, y así no estamos pensando tanto en el otro, sino que en base a uno mismo decir «si yo estoy bien, si yo practico». Y el Programa me dice «las actitudes son contagiosas», porque entiendo que si me contagiaron actitudes insanas, ahorita tengo el poder como adulto de corregir esas actitudes. Entonces si realmente quiero ayudar a otra persona, puedo considerar que mi actitud se le va a contagiar. Siempre me pregunto que si mi actitud va a ser contagiosa ¿entonces qué voy a estar dando? Porque pienso que si quiero algo bueno para mí, y por ejemplo mi hermano el más pequeño tiene ahorita 19 años, yo quiero que se lleve algo bueno de mí. También si alguien está conmigo es porque realmente le gusta estar conmigo, no porque diga «pobrecita, cuánto sufres». No me gusta ya llamar la atención de esa manera; prefiero que se me respete a que se me compadezca. Yo mismo, si digo que quiero respeto y esto y lo otro, pero que empiece por mí para que el otro tome un ejemplo y vea que si vivimos una situación donde el alcoholismo estuvo grueso, donde no había respeto, no había amor, ni nada de eso, Ok, lo vivimos, pero ¿qué puedo hacer ahora yo para corregir eso? Tal vez no puedo corregir la vida de los demás, pero lo mejor que puedo hacer por otra persona es ser yo mejor.

Igual no puedes alcanzar la perfección, pero estás en el camino; entonces es hacer lo mejor que puedas, sólo un día a la vez ¿para qué te apresuras tanto?. A la mejor mañana no amanece uno, entonces sólo por hoy voy a ser cortés, amable, le voy a decir a mi hermano que lo quiero. Ya no tengo miedo a sentir ni a expresar lo que siento por mí y por el otro. Eso lo he aprendido en las juntas, claro que sí. Ha sido en base a compartir las experiencias en las juntas y ver que finalmente aquello que te propones por descabellado que sea, si pongo los pies en la tierra y digo que sí puedo lograr y que no, midiendo mis fuerzas y mis limitaciones y eso me ayuda a decidir lo que quiero para mí. Así empiezo a avanzar, a veces no puedes estar todo el tiempo bien y me pongo terca y digo





¿por qué no voy a poder? Y es otra vez regresarme a mi Primer Paso y decirme «acuérdate que el control es de Dios, tú no le juegues a Dios porque es nadar contra corriente, te vas a desgastar física y emocionalmente, ni lo vas a lograr, te vas a frustrar, te vas a deprimir y a poner iracunda, te vas a arrepentir y finalmente no lo lográste». Cuando ya empiezas a discernir y a desglosar tus pensamientos y sentimientos, las cosas se vuelven más fáciles. Por ejemplo, con el vollibol, no voy a lograr ser una jugadora profesional, pero el placer de jugar, ¿quién me lo va a quitar? Nadie. Así veo qué sí puedo lograr y qué no, y esa posibilidad me la da el Programa.

DIOS.

El Programa no es religioso. Se respeta la creencia que cada quien tenga. Podemos pertenecer a una religión o no tener ninguna; tener creencia en Dios o en un Poder Superior como nosotros le llamamos, y se te respeta. Es sugerible que sí se crea en un Poder Superior, si no quieres ponerle nombre simplemente decirle Poder Superior. Yo siento que esto es bueno, te ayuda muchísimo, porque cuando sabes que finalmente hay alguien, ya sea que se vea o no se vea, depende el punto de vista cada quien, que es más fuerte que tú, que puedes apoyarte en ese algo o en ese alguien, eso te da fortaleza y cuando realmente logras tenerle confianza, poder decir «es que no estoy sola», aunque físicamente te encuentres sola, sabes muy en tu interior que no es así, que puedes confiar, que se vale confiar, que se vale sentir, que puedes llorar, reír, mentarle madres a quien tú quieras y que no por eso Dios se va a enojar; que puedes ser tú.

LA RELACION CON LOS OTROS EN LAS JUNTAS.

Me gusta que estén ahí. Cuando yo llegué pensaba que todo era color de rosa, que estaba por fin en un mundo donde no había agresión, mentiras, donde todo iba a estar bien, «gracias a Dios encontré el paraíso». Va pasando el tiempo y te das cuenta de que todos somos seres humanos, que ni somos todos buenos ni somos todos malos. Actualmente digo que hay gente que posiblemente esté más afectada que yo y eso le hace tomar actitudes un poco más insanas, pero lejos de resentirme con otras personas, el Programa, los Pasos, me han dado la oportunidad de que así como me conozco, y como existe la situación de identificación por convivir con un familiar alcohólico, das cuenta y empiezas a identificar tanto tus emociones como las de los demás; «sí tú andas maldiciendo y envidiando, ¿cuánto no será tu dolor?». Empiezo a comprender, a tolerar y a aceptar, a perdonar y a querer; tal vez no a amar, pero simplemente a respetar, porque ni son competencias ni estoy criticando de decir que mensa o que menso con tanto tiempo aquí y no has avanzado, sino simplemente a lo mejor tu miedo es más grande que el mío, y no te atrevas todavía a hacer las cosas, aunque ya sepas lo que tienes que hacer, pero el miedo te detiene, entonces yo te respeto. Me gusta estar con ellos, también he aprendido a respetar y a respetarme. Hay actitudes que de repente a mí no me gustan y también siento que pueden haber actitudes que a la gente no le gustan de mí, pero existe el respeto.

¿Cómo se aprenden en el grupo esas reglas de convivencia y tolerancia?

Todo es básicamente Pasos y Tradiciones. Pasos porque te vas curando a ti misma, tus emociones, toda la porquería que traes dentro la vas sacando, todos tus resentimientos y ver que la bronca no es con el que está a tu lado, sino con quien te recuerda esa persona porque representa a alguien más. Puedo decir «a fulano no lo soporto», pero cuando voy trabajando en los Pasos y me voy conociendo a mí misma, me doy cuenta de que no lo soporto porque me recuerda a mengano, o a fulano en cierta actitud, o con su actitud me estás recordando que yo no puedo hacer esto o que no he podido hacer aquello, y eso me intolerancia, me enoja y le odio

Eso te lo va dando del 1° al 5° Paso, cuando empiezas a conocer y a aceptar, que sola no puedes, que sola es ingobernable, que necesitas ayuda y a tomar conciencia de que existe un Poder Superior a ti, que no te manejas sola, que puedes encontrar apoyo y ayuda en él; en el 4° Paso donde te conoces a ti mismo; a través del 1° al 3° realizas lo que es la honestad, porque no tiene caso que te entres a un 4° Paso si tú mismo te vas a engañar; en el 5° Paso a mí me fue como en feria, porque la primera vez que lo hice fui a comprar trampos, porque lo hice por teléfono y se me facilitó enormemente; llegué muy feliz y dije «ya hice mi 5° Paso», pero en el fondo sabía que eso no era cierto. Cuando lo hice realmente en serio tuve que revisar todo lo que sentía, mentar madres y gritar todo el odio que supuestamente yo traía y que en ese momento para mí era real, me costó mucho trabajo y dame cuenta de que a veces estás resentida con la gente con la que menos imaginaste y tener que reconocerlo duele, duele, pero cuando te atreves a hacer las cosas más difíciles, sobre todo que implican la emoción para contigo mismo, porque ser honesto con uno mismo es lo más difícil, pero el haberlo vivido me hizo más fuerte y me hizo mejor, no en el sentido de decir «soy una fregona», no, sino en el sentido de que me siento en paz conmigo misma, ya fuera de soberbia y fuera de todo, con la mayor humildad posible, tanto que fue una experiencia tan bonita, porque era como si mi espíritu estuviera semidespierto y en ese momento despertó a la vida así como un bebido que descubre el mundo y ve los colores y los quiere tocar y se los quiere meter a la boca... de veras que cuando yo terminé mi 5° Paso yo me sentí así... «veía a la gente enojada en el metro y les decía como que «amor y paz», les decía «no se enojen, ¿por qué se enojan? Están perdiendo el tiempo, no lo desperdicien de esa manera». Me sentía tan maravillada que decía «con sólo tocar a la gente se van a poner bien». Fue una experiencia fabulosa, entonces pensé «sí ya probé lo bueno, si ya vi por dónde es el camino y me encantó este camino que en lo particular yo elijo conscientemente ahora, ¿para qué le busco por otro lado?»

¿Y EL ALCOHOLISMO EN LAS JUNTAS?

Hablamos del alcoholismo en las juntas, no del alcohólico. Estudiamos qué es el alcoholismo, cómo nos afecta, cómo podemos desprendernos de las situaciones y en determinado momento de las actitudes de las personas, no de las personas. Se me facilita más a mí porque no tengo la convivencia diaria con los alcohólicos: mi papá se volvió a casar, vive en Puebla, mis hermanos los que tienen esta enfermedad viven solos...hubo un tiempo en que sí me costaba trabajo aplicar el Programa porque los tenía muy cerca. Alguno de mis hermanos, por ejemplo, llegaba muy tomado y me decía «déjame quedarme en tu casa» y yo no quería porque además llevaba a los cuates y le dije «tú te emborrachas, estoy sola y al rato éste se quiere pasar de listo, ¿quién me va a defender?». Yo tenía que ver por mí, y me costó mucho trabajo aplicar en una persona, cuáles son sus etapas, le me acordaba del «alcoholismo contagio familiar», me acordaba de todo y pensaba «que difícil es a la hora de decir «no», porque sentía que era mi hermano, ¿cómo lo iba a dejar en la calle? ¿tú quién lo está dejando en la calle, sino que él está eligiendo quedarse en la calle, y eso cuesta mucho trabajo. El compartir esto en una tribuna, saber como está obrando el alcoholismo en una persona, cuáles son sus etapas, el saber qué es lo que va a venir después me ayuda mucho a prevenir y a saber que no me debo de asustar, no me debo sentir culpable porque yo no soy responsable de la vida de otra persona, de si toma o no toma, eso es decisión de cada quien y que la enfermedad va avanzando. En este caso, mis hermanos no desconocen que es lo que les va a pasar si continúan en esa actitud... mi papá es un bebedor un tanto pasivo, no es de los que se emborracha, es tranquilo, ni se ocasiona problemas ni nos los ocasiona a nosotros; sin embargo, dos de mis hermanos entraron a AA, uno de ellos sí se quedó, el otro nada más dos, tres juntas y no más. Este hermano que se salió siempre ha sido muy fuerte y muy práctico, me dice no tomo y no toma, y así ha permanecido gracias a Dios



MI OPINION DE H.A.A.

Sr. Feregrino, Miembro de AA TESTIMONIO

Yo en AA

Si Dios quiere, el día 23 de marzo de 1996 voy a cumplir 10 años en AA, sin beber una gota de alcohol. Yo llegué de 46 años, tengo 64. Se me hacen muy pocos coraje yo quisiera cumplir más años tanto de vida como sin beber. Tengo como 5 años más o menos que dejó de antiarseme a mí el licor. Hay ocasiones en que si quisiera beber, pero no, que yo digo "me voy a beber", y para eso estamos aquí para que digan la verdad, entonces quiero que sepan esto: Me ponco tan mal que digo "creo que no vale la pena estar en Alcohólicos Anónimos", a veces nomás me lo digo y pienso, que si me echara una copa". Pero así que yo voy a servirme la copa, eso no, incapaz, porque se me pierdo todo lo que he logrado, y es mucho lo que perdería. Si no ha sido por Alcohólicos Anónimos no dejo de beber y todos los días que puedo, que casi siempre puedo voy a las juntas, porque, hay que estar en suarada si yo me desquedo el alcohol me está esperando. El alcohol es burión y más que todo lo que me puede ser, tiene más potencia que ni el mismo Job. Está esperando hasta el último momento para que si uno se desquida, nos acaba, no tiene pisa. Nosotros tenemos más prisa que él. El tiene mucha calma, mucha paciencia para que si yo me desquido, me atraje y me mate. Por eso yo retirarme de Alcohólicos Anónimos, estoy seguro de que no

¿Afecta el alcoholismo a la familia?

Cómo no! Yo en mis juntas de grupo hay veces que vengo tan desesperado y con mis compañeros puedo expresarlo que siento, como son juntas cerradas. Hay ocasiones en que uno afecta tanto a la familia, y Dios me está oyendo, que si yo tuviera poder en un gobierno como el de nosotros, a los enfermos, alcohólicos comprobados yo les mandaría por ley a que les hicieran la vasectomía, porque afecta uno hasta a los niños, hasta a los hijos que uno tiene en su casa. Siento que mis hijos, la mayoría, están afectados, desde mis hijos y mis hijas hasta mis nietos, por culpa del alcoholismo. Eso es nada más por miedo de la sangre, pero además mis hermanas, mis primos, mis parientes, yo calculo que por lo menos afecta a unos 30 personas la enfermedad a nuestro alrededor. Yo vivía en Real del Monte cuando bebía y había ocasiones que llegaba borracho el sábado, agarraba mi pistola, tiraba balazos, asustaba a la gente, con la consola a todo volumen, afectaba a por lo menos 30 gentes de las que me tocaban. A esos los afectaba por miedo, pero mis familiares se afectaron para siempre. Tengo hermanas que están neuróticas precisamente por mi alcoholismo. Y no están afectados mis familiares algamos para dos, tres años, están afectados para siempre.

Los Grupos Al-Anon para Hijos Adultos

Estos yo los conocí últimamente porque desde hace poco tiempo sesiona uno donde está mi grupo. Ellos me invitaron a su aniversario, yo me emocioné mucho, me hicieron el favor de pasarme a la tribuna y no se me olvidó lo que les dije, que como era posible que hubiera personas tan jóvenes luchando por una enfermedad que no les correspondía y que es una cosa preciosísima y lo que hacen es realmente gratis, no les pagan un sólo centavo, dijera yo "les dan una moriáta", nada, nada. Sencillamente es un grupo de amor que yo quisiera que se extendiera, porque realmente necesitamos estos grupos, porque

la enfermedad es cada vez peor, y cada día hay menos grupos y más borrachos. Aproximadamente cada día ingresan 150 mil jóvenes al alcoholismo, en un promedio de entre 14 a 18 años. Entonces todos los grupos que se necesitarían de Hijos Adultos, y de Al-Anon y de Alcohólicos Anónimos para poder dar la batalla al alcoholismo.

Que mis hijos fueran a un Grupo de Hijos Adultos

Si me gustaría muchísimo, porque ellos no tienen el problema del alcoholismo, pero si sabrían mucho sobre él, como saben los niños adultos en Al-Anon. Ellos no tienen el problema del alcohol, los hijos adultos no beben, pero si han aprendido mucho sobre esta enfermedad y pueden ayudar a papa o a familiar, afectado que tengan, si no lo pueden ayudar directamente, indirectamente, si ayuda otra persona. Eso es hermosísimo. Yo a mis hijos cuando quisiera no los mande, incluso, porque uno se acaba de recibir de ingeniero y el otro está estudiando, pero a los chavillos que vienen los voy a mandar como una tarea. Si que tengo de 4 años, lo voy a mandar, porque el me dice "va te fuiste a tu grupo, papa", tengo o no tengo el problema del alcoholismo yo lo estoy preparando. A mí me fascinaba que mis hijos estuvieran en un grupo de hijos adultos, porque si no tienen el problema de la bebida si aprenderían mucho. La enfermedad necesita de mucha cooperación, de muchos grupos de Al-Anon, de Alcohólicos Anónimos, de AA, pero bien llevado el programa, porque si nos salimos de los principios que tiene Alcohólicos Anónimos, el programa no sirve de nada, perjudica a la gente. Pero bien llevado como lo llevan los Hijos Adultos es hermoso, porque los principios y las tradiciones que tiene Alcohólicos Anónimos son preciososísimos nomás hay que darle vida nosotros como debe ser, no salirse una nunca de nuestros principios.

Sr. Luis, Miembro de AA, Testimonio

El Programa de Alcohólicos Anónimos no es sólo dejar de beber, sino vivir una vida nueva, pero eso está en cada alcohólico que lo acepte o no. Yo quiero establecer con mucha honestidad que estar en Alcohólicos Anónimos no es una virtud, es una necesidad y cada quien la va a tomar o rechazar en base a los dos primeros pasos de nuestro Programa de Recuperación. Ahora puedo decir que me agradan los beneficios que he obtenido en AA. En primer lugar, yo no he bebido desde hace casi 15 años y también he aprendido otras cosas, por ejemplo, tenía el hábito del cigarrillo y actualmente tengo 12 años que no fumo. Son principios morales sanos que uno aprende de la experiencia de los demás, por eso me gusta Alcohólicos Anónimos. Para mí es todo, porque reúne todos los requisitos para estar en paz en relación con el alcohol; en mi relación familiar, también me enseñan mis responsabilidades familiares. Lo que no me gusta de los grupos... De algunos grupos no me gusta que sean guerrilleros, agresivos, porque ahí podrán mantenerse sin beber, pero en realidad alcanzar la sobriedad con la responsabilidad que demanda el programa, pues están muy lejos. Afortunadamente no son muchos grupos, son unos cuantos los que desvirtúan el Programa de AA en su forma tradicional.

Lo que sí es Alcohólicos Anónimos...

En su programa tradicional, Alcohólicos Anónimos es donde se recomiendan sesiones de hora y media nada más, bien sea diario o terciado, que es lo más recomendable. Que uno asista tres veces por semana a sus reuniones y los siguientes días se cumpla con las responsabilidades en la vida diaria, porque si no descurdiríamos un punto que es importante: la responsabilidad.

MI OPINION DE H.A.A.

Lo que es en sí el programa que utilizamos en AA no es fácil decirlo. La razón fundamental de todos los grupos en primera instancia es la recuperación, y es bueno, pero la verdadera meta es la sobriedad. Y sobriedad según el diccionario es vivir como debe ser, en forma moderada, porque el alcohólico es excesivo, yo lo soy en las cosas, y eso es lo que me ocasiona dificultades. Hoy descubro que no es tan solo el alcoholismo, sino mi comportamiento el que me lleva a hacer las cosas mal: quiero más sin hacer mucho. Pretendo llevar una vida sin hacer muchos sacrificios, pretendo tener una casita sin la preparación para ello. El Programa me ubica, sobre todo en los primeros pasos. Primero reconocer que soy un enfermo alcohólico y que necesito de la ayuda de los demás, y asistiendo a mis juntas lo consigo. También la creencia en un Poder Superior, si tengo prejuicios, y después reconocer que hoy un Dios que necesito, y que debo aceptar Su voluntad para conmigo, como sea esto, en la adversidad o como sea el es quien me va a ayudar, si confío en él. Así, este Programa no es solo dejar de beber, sino vivir una vida nueva, pero esta en cada alcohólico, que lo acepte o no.

Las repercusiones en la familia...

La familia quiere que uno deje de beber, pero cuando no lo han conseguido personalmente o a través de oraciones, o no se de cuantas cosas, se preocupan. Pero una vez que un puñado de hombres en Alcohólicos Anónimos lo rescata a uno y uno pierde un poquito de tiempo, lo reclaman. La familia quiere que se deje de beber yo diría que por el fracaso en la cuestión económica, principalmente, cuando menos mi casa fue así; y por la preocupación de ver como me estaba destruyendo.

Mi relación familiar....

No es así muy buena como yo quisiera, pero sí ha ido mejorando.

Al-Anon desde mi punto de vista.

Yo tengo entendido que es un programa paralelo al de Alcohólicos Anónimos. Esto como una necesidad también para los familiares afectados por la enfermedad del alcoholismo.

Cuando Bill W. y el Dr. Bob dejaron de beber, se platican sus problemas, yo tenía resuelto el problema, pero la cuestión familiar todavía no estaba resuelta. Había mucha neurosis, incompreensión, irresponsabilidad yo diría también, de parte de estos dos hombres. Ellos estaban felices porque ya no bebían, pero las familias no. Entonces algo tenían que inventar y fue Al-Anon; así tuvieron todo el apoyo y el respaldo de esos dos primeros hombres, además también de los primeros AA. El objetivo es que los familiares de los alcohólicos se establezcan individualmente de sus problemas personales, y además la razón casi fundamental es que comprendan que el alcoholismo es una enfermedad progresiva, incurable y mortal que daña también a los que están a nuestro alrededor, y luego entendido que deje de beber o no el alcohólico, ellos deben continuar con su vida ordinaria.

Mi esposa en Al-Anon.

Es bueno que ella vaya, primero porque encuentra fortaleza en el grupo y le ayudan también a superar su situación personal, y me supongo que como en el grupo de Alcohólicos Anónimos, también le ayudan a vivir una vida más tranquila. Siento que mi relación con mi esposa es mejor que antes, ella en Al-Anon y yo en AA.

Mis hijos.

Yo tengo tres hijos, los tres son varones. 25 y 24 años los mayores, y uno que nacio víctima de la abstinencia, no puedo decir que fue sobriedad, esa es la verdad. Mi hijo mayor tiene muchos resentimientos conmigo por los vicisitudes por las que se tuvieron que atravesar. Actualmente puedo decir que me respetan mis hijos, no que me tengan miedo, antes me tenían miedo y hoy me respetan. Yo son adultos, algunos veces hemos discutido un poco por algunas causas en las que no estamos de acuerdo, pero yo he tomado como base por allí lo que dice un libro de Psicología, en el que un joven estudiante de preparatoria dice «Culpa a mis padres por lo que soy, pero si sigo siendo el mismo, la culpa es mía», y creo que mis hijos han entendido eso. Si ellos no logran superarse y salir adelante en su vida personal, es problema de ellos, no mio.

Ellos saben que voy a AA, pero no les interesa mucho. Ellos siguen con su resentimiento pero puedo decir que hemos cortado. Yo sé que el alcoholismo no es hereditario, pero los malos ejemplos sí se heredan. Actualmente mis hijos no fuman y no toman, al menos no los he visto, y eso puedo considerarlo como que es un beneficio del Programa de Al-Anon y de Alcohólicos Anónimos. Entonces, que yo haya dejado de beber o que asista a AA, a ellos no les interesa casi para nada, en mi aniversario ni se acuerdan, pero que yo volviera a beber estoy seguro que les preocuparía mucho. Nunca platico del Programa con ellos, trato de no hacerlo, porque también es una recomendación que el Programa que nosotros practiquemos sea a través de ejemplos, no de palabras, y yo trato de dar mi mejor ejemplo a mis hijos. Entre ellos, cuando nacio mi hijo el mas pequeño, el sacrificio de dejar de fumar fue por él.

El Programa Al-Anon para Hijos Adultos...

Mis hijos solo han asistido de manera muy esporádica, no han querido aceptar el Programa, que ellos no lo necesitan, dicen. Pero nosotros sabemos que sí. Mi esposa y yo platicamos en relación a esto, pero no los puedo convencer. Eso es en cuanto a mis hijos adultos, el pequeño asistió un tiempo a un grupo de Alateen, pero tenía otros problemas, y esto es algo que también quisiera decir para contribuir con ello, y es que la enfermedad del alcoholismo trae consecuencias a veces hasta años después. Mi niño es un poquito problemático, en la escuela ha reprobado dos años aunque también han habido otros factores, porque hasta que lo sacamos de una escuela ha ido madurando en otra. Para nosotros era primordial la escuela, la atención psicológica y ya el niño va madurando, pero yo siento que también es parte de los problemas de la enfermedad, y aunque el no haya vivido mi alcoholismo activo, si vivió malos momentos todavía de la relación familiar.

De los Grupos para Hijos...

Los conozco poco, pero igual que Al-Anon, considero que es vital, que es bueno.

No sé que debieran hacer los jóvenes de Al-Anon para que esto tuviera mayor difusión, porque me parece que no hay mucha difusión en la sociedad y en Alcohólicos Anónimos, porque no los conocen mucho tampoco en AA. Se les menciona, pero no se le toma mucha importancia, como que no ha habido un enfoque, a mi parecer. Y si AA demandan de muchos grupos, pues Al-Anon y Al-Anon para Hijos Adultos, deberían ser mas grupos, porque si la enfermedad del alcoholismo afecta a toda la familia, todos deberíamos asistir.

Cuando escucho compartir a los HAA y a los Alateen.

Me emociona mucho, especialmente los Alateen, porque dice sus sentimientos muy reales además yo soy muy sensible, me emociona mucho y hasta siento que no puedo soportar muchas veces el sufrimiento que se fue por el que pasaron mis hijos, y en el que se que podrían estar si yo regreso nuevamente al camino andado. La preocupación en lo que los metería. Me ha servido escucharlos porque eso me ayuda a comprender un poquito mas a mis hijos, a comprender el daño que efectivamente uno ocasiona por la inconsciencia de no saber que el alcoholismo se puede detener y que es una enfermedad.

Las características o formas de ser de los hijos de los alcohólicos.

Pienso que se identifican bien facilmente al hijo de un alcohólico o a la familia de un alcohólico. Pongo mi propio caso como ejemplo, cuando alguna vez recuerdo que íbamos a la iglesia, mi esposa y mis hijos adelante y yo atrás. Mis hijos con mucha neurosis, si alguien tocaba la puerta, salían bien enojados. Ahora, cuando menos esto no sucede, quizá en el niño chiquito, entonces, las reacciones son muy notables donde hay un enfermo alcohólico, además de los destrozos en el hogar. El comportamiento es completamente diferente, es de agresividad, de decir adelante y la esposa con los niños atrás, seguro que ahí hay problemas. Si hay armonía en esa familia será por momentos, porque la distracción principal del borracho o del alcohólico es la bebida, no la responsabilidad.



por muchos años.

El otro es como que más sensible, de un chipil, y mucho muy depresivo, para él cualquier injusticia que pase en el mundo le duele y la siente demasiado, se decepciona y empieza a tomar para adormecer sus sentimientos y sus emociones.

El estuvo ya mucho tiempo en el Programa, ahorita lo dejó y lo veo y digo «Dios mío, a mí me duele», pero como en las juntas vemos los temas de que es lo que va a pasar, cómo afecta el alcoholismo si se continúa jugandoles el papel... Un día le dije: «yo sería capaz de darle a Dios mi vida por ti, pero finalmente sé que no te va a ayudar en nada, porque sé que tienes tú que hacer algo por ti, sabes tú dónde está la ayuda, ya la probaste y te dio resultado, pero si quieres continuar en esta situación, adelante». Nosotros tuvimos que salir adelante cada uno por sus propios medios, pero al mismo tiempo todo mundo papá y mamá de todos. Así yo lo veo, como que soy su papá y su mamá y me duele mucho que esté pasando por esas cosas, casi «si quieres me pongo de tapete para que no te pase nada», le digo, pero así me imagino a Dios, un padre amoroso que me dice «¡hija no vayas por ahí porque te va a doler», pero finalmente Dios nos dio nuestro libre albedrío y otra vez dice «no hice robots, si quieres seguir por allá, pues síguelo, te va a doler, pero es lo que estás tú eligiendo». Así igual yo con mi hermano, y también me veo a mí si ya vi que por aquí no es, ¿por qué me enteré, por qué me empené en seguir por el camino que a mí no me toca?

EL ALCOHOLISMO SEGUN LO QUE YO HE CONOCIDO

Cuando a mí me dijeron que era una enfermedad, yo no lo creía, ¡bonito enfermedad ¿no? Ya muy borracho me escabullí y pues que rico. Y pensé ¿nada más porque la Organización Mundial de la Salud dice que es una enfermedad ya lo tengo que creer? No, tengo qué ver qué onda. Entonces me doy a la tarea de asistir a juntas abiertas de AA y ver qué está pasando del otro lado. Cuando empiezo a ver que ellos también sufren, que su culpa es muy grande, que les duele mucho golpear a su mujer y a sus hijos, que el dolor que cargan es tan fuerte y que si yo tengo miedo ellos tienen doblemente miedo, y que tan grande es ese miedo que no se atreven a decir te quiero y que en lugar de golpear quisieran decir «ayúdame, te quiero mucho, no te quiero lastimar». Empecé a comprender muchas cosas, porque cuando esto me escapa a las fuerzas de alguien igual que las enfermedades físicas, como cuando uno dice «yo quisiera estar bien, de veras es mi deseo estar bien, pero no puedo, necesito que alguien me ayude», entonces lo empiezo a considerar como una enfermedad si lo veo desde ese punto de vista y me ayuda a comprenderlo, no es una adicción de que se diga «quiero ser adicto y ya», o me doy a la bebida porque sé me olvida y ya, sino ver que hay cosas atrás de todo esto y comprendo que esto sí escapa a sus fuerzas, a su voluntad, porque no a voluntad voy a dejar de tener gripa, por ejemplo, sino que tengo que tomar una serie de medicamentos para salir de la enfermedad. El alcoholismo es una enfermedad terrible porque se tiene toda la vida y es doble trabajo para ellos, los alcohólicos, porque en mi caso «como familiar» es como si tengo que cuidarme de mis emociones, estar al pendiente de ellas, pero además estaría lo dañino de algo que quizá te gusta mucho «el alcohol».

Esto quizá lo hubiera aprendido en mis libros o en otro lugar, pero siento que la diferencia de ir al Grupo Al-Anon para Hijos Adultos es muy grande cuando nada más ocupas el intelecto; cuando le pones corazón, cuando entra tu emoción, entra también lo que es la tolerancia, la compasión, la aceptación y el amor, no nada más decir «es una enfermedad, sigue la receta y ahí nos vemos». Siento que es importante implicar al sentimiento, porque cuando se conjugan intelecto y emoción, me razono, me cuestiono y decido, y en cuanto a mi emoción, no porque es un enfermo alcohólico deajo de amar, sino porque yo soy una persona que me preocupa de la persona; una cosa es el alcoholismo y otra cosa es mi hermano, por ejemplo.

APARTE DE LOS PASOS Y LAS TRADICIONES EN EL GRUPO UTILIZAMOS...

Tenemos mucha literatura, lo que son los conceptos, lemas y nuestra experiencia personal.

Los lemas son frases sencillas que puedes utilizar fácilmente en la vida cotidiana, y digo fácilmente entre comillas, porque muchas veces, si digo el de «Mantenlo simple», puedo pensar que frase tan sencillita, pero a la hora de practicarla, cuando estás pasando por algo fuerte y te dicen «Tranquila, manténlo simple», en ese momento contestas «Vete al carajo con tu manténlo simple, porque no puedo, vete al carajo con tu Programa y con todo porque definitivamente ahorita estoy iracunda, no sé qué hacer, estoy con mi emoción y mi razonamiento todos revueltos y ¡ay!». Entonces lo que casi siempre hago es pedir «ahorita no me hablen, denme diez minutos para razonar», sentir, digerirlo y saber qué es lo que voy a hacer». Entonces me doy mi tiempo para ver qué es lo que más me conviene. Así empiezo a decidir. Todo esto me lo va dando el seguimiento de los Pasos y Tradiciones y la convivencia con los demás, el saber que si te tomas un tiempo nadie te está carrerando para que decidas o para que vivas, o para nada. Eso me ayuda. Por eso está otro lema «Poco a poco se va lejos» que también me indica que me tengo que tomar mi tiempo. En cuanto a los conceptos... la mayoría de la gente dice que son «en Al-Anon» para prestar servicio a nivel estructural y todo eso, pero a mí también me ayuda en cuanto a la estructura en mi casa, ahí también hay un papá, que en este caso serían las Oficinas Generales, de ahí parten muchas cosas, pero ese papá no lo sería si no existiéramos los hijos, porque finalmente nos necesitamos unos a otros y necesitamos lo que nos dice, por ejemplo, el 4º Concepto, «La participación es la llave de la armonía». Me empiezo a dar cuenta de que de los Pasos agarré la humildad de las Tradiciones necesitas la Unidad y de los Conceptos la participación, y si conjugo todo esto puedo estar con mi familia unidos, ahora si unidos, puedo estar participando y contribuyendo a que esta familia realmente sea una familia, y si me baso en una actitud realmente humilde, no voy a decir «es que a mí no me toca lavar el baño o preguntar a como está el jitomate porque a mí me da pena», sino que ¿sabes qué?, échale humildad, te toque o no te toque, todo esto empieza a formar parte de ti y tú dices ¡claro que se puede! Y se puede simplemente si participo, si contribuyo, y esto nos lo dan los Conceptos. El 9º Concepto por ejemplo, no me acuerdo como dice el enunciado, pero se refiere a que nos roamos los Servicios, o sea que las actividades que uno tiene que hacer para que el grupo funcione y Al-Anon en su totalidad funcione.

Entonces, si yo estoy prestando servicio en mi casa, y que son rotativos en el grupo o a nivel estructural en todo Al-Anon, es decir que nadie va a tener el poder, ni para que se crea más, y eso es por su propio bien; entonces igual, para que no te creas tú el dueño del baño, porque luego pasa de que se dice en la casa «no me ensucies el baño, o ya me dejaste afuera no sé qué», eso me ayuda porque las cosas no son mías, nada en la vida es mía, ni siquiera mi propia vida, esa le pertenece a Dios, entonces para qué me hago. Así, un día te toca el baño y a mí los trastes y luego al revés... Y son esas cosas que me ayudan a colaborar en la armonía. Lo más de mi agarrar de los Pasos, las Tradiciones y de los Conceptos. Estoy prestando servicio, me estoy recuperando y estoy aprendiendo a convivir con la gente y con mi familia. Todo eso conjugado, más los lemas y la literatura con la que te estás alimentando también intelectualmente, es decir tener las bases, salgo porque salgo, la cuestión es querer, echarle voluntad que tú digas «si se puede lograr». La cosa es constancia, disciplina, dedicación.

LA LITERATURA.

Son folletos y libros que mandan de la Oficina Mundial a través de nuestra Oficina General que está en México. Ahí la podemos acudir. Son experiencias que surgen de los mismos grupos, de las mismas personas que tienen un poco más de



vivencia del Programa y práctica del mismo. Se seleccionan las experiencias, hay un comité que se dedica a elegir las experiencias, es gente que ha vivido más el Programa y decide lo que sirve para que se ponga en la Literatura, y esto pasa a llamarse Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC). Toda esta selección se hace en la Conferencia.

Yo Lina no me dedico nada más a leer la Literatura Aprobada por la Conferencia, porque para mí Al-Anon es una parte de mi vida, pero no es todo, hay muchísimas más cosas que me ayudan, como mis libros de Og Mandino, de Richard Bach, cosas así. A mí me gusta mucho ese tipo de literatura. Hay gente que dice «a mí no me va la literatura motivacional». Yo pienso que el objetivo final es que todos estemos bien, y si yo lo logro de esta manera y otra gente nada más con la pura Literatura Aprobada por la Conferencia, también es respetable. Finalmente el objetivo es que uno esté bien.

EL SERVICIO.

Es la oportunidad que tengo de crecer espiritualmente a través de los Pasos, Tradiciones, Conceptos, Lemas, Literatura. Es la conjugación de todo esto, cuando ya no puedes ser egoísta, aunque lo quisieras ser; egoísta al decir «quiero reconocimiento». Cuando puedes dar algo de ti a los demás con amor, eso es servicio para mí. Decir que ya no lo vivo como si fuera humillante el pasarte una taza de café, o acompañarte a que tomes tu microbús hacia tu casa. A mí me costó mucho trabajo conseguirlo. En el tiempo en que yo llegué al grupo el servicio se vivía como todo un privilegio, era muy peleado porque la gente le echaba muchas ganas con tal de conseguir algún servicio, porque quería prestar ayuda a las demás gentes, pero para esto aprendí que primero debía aprender a dejarme querer y eso me costaba mucho trabajo. Estaba muy acostumbrada a decir «golpéame, patéame, pero no me digas que me quieres porque entonces no puedo, me das en la torre bonito», y más porque estaba acostumbrada a pelear físicamente con mis hermanos, estaba curtida por los golpes. Cuando me empiezan a dar un besito, que me empiezan a abrazar «que te quiero mucho y no sé qué», te juro que me lastimaban más que los golpes que me daba con mis hermanos. Cuando empiezo a solicitar servicio y no quedaba y no quedaba, dentro del grupo, hasta que me acerqué a una muchacha y le dije «oye, ¿por qué si yo me propongo y me propongo una y otra vez por ejemplo para Coordinador para las juntas, o para simplemente pasar la cesita, lo que es nuestra 7a. Tradición, por qué no quedo, por qué no votan por mí». Y ella me dijo «¿Sabes qué, lo que pasa es que tú estás buscando reconocimiento, y mientras no te des a ti lo que estás pidiendo de la demás gente, no vas a quedar nunca. Primero necesitas respetarte y quererte, darte amor a ti para que puedas darle amor a los demás». Eso yo lo veía como que muy lejos «¡tal, pues cuándo lo voy a lograr!». Un día me dediqué a mí, a ver los Pasos y lo que era todo el Programa. De repente dije «lo voy a intentar», y en ese momento no dije «quedo porque quedo», sino que pensé «¿sabes qué Dios? tú has visto que me estoy esforzando porque quiero ayudarme y ayudar a los demás», aunque en este caso no dije primero «ayudar a los demás», primero me puse yo.

Dije «quiero ayudarme y poder ayudar a los demás, pero en base a lo que ya tengo, tal vez no sea mucho, pero ya tengo algo dentro de mí. Que se haga tu voluntad. Ya no quiero que vean que Lina hizo muy bien los Programas y el formato y todo eso.»

Cuando me van diciendo que sí y por unanimidad, dije ¡qué padre!, porque en ese tiempo conseguir quedarte era muy difícil, porque había cinco o más candidatos.

Cuando pasó eso me sentí tan bien porque me di cuenta de que entonces iba por el camino correcto, y lejos de llamarme soberbia al decir «ya lo conseguí ahora ya los voy a mandar», fue adoptar una actitud humilde de decir «Estoy para servirte». Al principio sí me costó trabajo, porque me sentía como pavoreal y ser humilde me costó mucho trabajo, pero finalmente lo entendí y lo mejor de todo lo pude sentir. Entonces el servicio lo tomo ahora como que primero que

nada es para mi recuperación y si en este sentido te estoy ayudando también a ti, pues qué padre, doble gozo, porque ya no nada más me estoy ayudando a mí, también a ti... dando algo que igual que a mí me pasó me dieron, un poquito de atención, un poquito de cariño. Es padre porque uno dice «lo estoy haciendo por mí», pero como dicen «entre más seas, más tienes para compartir».

LOS EVENTOS.

Hay muchísimos eventos en Al-Anon. El objetivo sigue siendo siempre el mismo: prestarnos ayuda unos a otros, prestar ayuda al familiar o amigo del alcohólico. Nos reunimos a nivel nacional, distrito, o regional. Para que se haga el manejo de grupos más fácil, se hace por distritos. Hay eventos a nivel distrito, que son unas cuantas colonias, nos reunimos, se elige un tema y platicamos. A nivel nacional es la misma dinámica, nada más que el número de gentes va aumentando. Yo he estado en eventos. Me gusta mucho ir, aprendes mucho, aunque la forma de pensar de un lugar a otro varía y la cultura es diferente, ves que el otro está viviendo la misma situación del alcoholismo presente, y eso te ayuda a no hacer la situación ni más grande ni más pequeña, a mantenerlo simple, del tamaño que es: las experiencias de los demás te nutren.

¿ES OBLIGATORIO IR A LOS EVENTOS?

No. En Al-Anon nada es obligatorio. Ni te pasan lista, ni ven a qué horas llegas, nada de esto. Siento que ahí radica el éxito de las agrupaciones. Cuando en casa me dicen «tienes que hacer esto porque lo tienes que hacer, no hay de otra, no puedes elegir, es porque papá lo ordena y punto», lo haces con coraje, no lo haces porque te nazca. Cuando en Al-Anon te dicen «¿quién quiere prestar servicio? o ¿quién quiere servir café?», es el que quiera. Nada es a fuerza. Igual si quieres estar bien, ya sabes donde estamos, que clemente tomar, y si no, también se te respeta.

Y tú dices «¿no me van a regañar porque no vine? o ¿no me van a regañar porque llegué tarde?». Es algo emocionalmente sano porque no se te está obligando a que seas responsable, uno mismo a la hora de ir tomando conciencia sobre qué sí quieres y qué no, decides. Si quiero tomar las riendas de mi vida, tomado de la mano de Dios siempre, dices «sí quiero ser responsable, si quiero servir café, yo decido escuchar a otra persona». Si alguien te dice «quiero platicar contigo», y si no tienes ganas, no tienes tiempo o tienes otro compromiso, puedes decir honestamente «en este momento no puedo. ¿qué te parece si te hablo por teléfono? o cosas así». Es bonito porque no hay quien te esté empujando a que hagas las cosas. Lo haces porque quieres hacerlo y funciona más porque ves que no están ni papá ni mamá que regañan para hacerlo a fuerza. Lo hago porque quiero.

ACERCA DE COMO SURGIERON LOS GRUPOS PARA HIJOS ADULTOS...

No puedo platicar mucho sobre eso. Yo soy más dada a disfrutar, sentir y experimentar ya sea dolor o gozo o lo que sea. No soy buena grabándome fechas ni nada de eso. En este caso como es historia, no me interesa mucho. Una vez satisfecha mi curiosidad, porque una vez sí indagué, ajá, me satisfizo y sale. Lo hago a un lado. Finalmente lo que me interesa es el resultado. Puedo decir cuál fue el primer grupo en México, uno que se llama La Votiva, que en ese entonces se llamaba Al-Anon Juvenil y no Hijos Adultos de Alcohólicos; este cambio se dio en 1989 que se cambió el nombre y eso surgió porque había mucha gente ya mayor en Al-Anon Juvenil que ya no les quedaba el «juvenil». A mí así como que no me gustaba el cambio, porque yo lo sentí como que era más responsabilidad lo «adulto»; lo juvenil como que todavía me daba el chance de decir «Yo voy a seguir en el tiempo cuando se llamaba Al-Anon Juvenil. Cuando pasó todo esto hubieron una serie de descontentos y demás. Finalmente, quienes estaban en ese movimiento ganaron y se le quedó Al-Anon para Hijos Adultos, pero no me causó mayor

problema, porque cuando ya vas al objetivo, ya tienes conocimiento de a lo que vas, pues finalmente voy a lo que voy, porque quiero estar bien yo, quiero recuperarme y cómo se llama es lo de menos.

AHORA LAS COSAS COMO SON...

Como yo lo vivo, no sé la experiencia de cada quien, pero como yo lo vivo actualmente, es que existen ganas de salir adelante. Hay gente que quiere progresar, pero hay gente que también continúa en los grupos, que va se hicieron veteranos y que no quieren soltar el control. Ese es el peligro que corre uno, yo así lo siento, cuando no te mueves de un grupo o que permaneces en el mismo lugar por mucho tiempo y que empiezas a sentirte el dueño de las cosas, de los grupos, de Al-Anon. Cuando no hay movimiento, igual que el agua estancada, se pudre. Entonces este individuo ya no me está prestando ayuda ni se está prestando ayuda a sí mismo, y por lo tanto detiene el progreso de los demás. Yo siento que ahorita hay mucha gente que quiere innovar, por decirlo así. Cuando llegamos uno cree que está haciendo cosas nuevas, pero que ya han pasado una y otra vez; pero al fin y al cabo la gente que llega por primera vez es nuevo y lo quiere intentar, y se vale. Igual que como veo ahorita a los adolescentes que creen que están descubriendo el hilo negro, pero no, para nada. Igual yo lo sentí en su momento que dije «ya descubri esto!, pero ¿cuál?».

Sin embargo se vale, porque te traen fuerzas, te renuevan la ilusión, la esperanza, el querer hacer cosas; te despiertan de tu letargo, cuando ya pasaste mucho tiempo en un lugar, así como que ya te la llevas al pasito, ya no haces nada porque según tú ya te lo sabes todo, ya no hay nada más que conocer. Cuando llegan estas gentes y empiezan, ¿por qué no hacemos esto, por qué no lo organizamos así...?, aunque ya lo hayas hecho, el vivir nuevamente esa experiencia te enriquece. Hay muchas ganas de progresar, pero algunas personas que ya tienen mucho tiempo no las deja. Tal vez no de manera abierta diga «no lo haces», pero como es demasiado el conocimiento que se tiene del Programa que te detiene; te lavan el coco bien bonito y te contestan «en la página no sé qué de la literatura no sé qué» y tú les dices «tiene razón».

Tienen razón porque te están hablando con bases, pero te están manejando el Programa.

Ahorita yo sí he notado no nada más en mi grupo sino en varios, que hay cierta apatía, ya no se pelea el privilegio de tener servicio, al contrario, ahora es «por favor, sírve», «ayúdame», se está duplicando y yo digo ¿en dónde está la humildad que se debe tener? Parece increíble que casi tengas que arrodillarte para decirle a la gente ¡ayúdate!

Me pasa mucho en los eventos que uno se esmera y le platicas a la gente, salen llorando y muy movida, pero ¿qué pasa cuando llegan a su casa? «¡Baja los zapatos! ¿no te diges?, ¡eres un estúpido! Acabas de estar en un evento y dices que vas a cambiar, que vas a hacer no sé cuántas cosas, y lo primero que te dicen es lo primero que haces».

¿Dónde está el crecimiento? Como que la gente ya lo quiere peladito y a la boca, ya no quiere esforzarse. Lo noto en los eventos, cada vez la asistencia es mucho menor. Pero si la gente no quiere hacer algo por su vida, ni modo, yo estoy haciendo mi parte y cada quien decide. Tal vez sea una crisis y se necesite un cambio, pero no queremos ahorita vislumbrar cuál es exactamente ese cambio y mientras estemos confundidos, no queda más que seguir haciendo lo que sabemos hacer, hasta que tengamos la visión para poder cambiar algo. Si noto mucha apatía y el poco avance que se logra tener. De repente no hay buenos padrinos, la gente no está preparada para ayudar a alguien a salir adelante, no está haciendo nada por sí mismo, y mientras tu crecimiento está detenido no puedes ayudar a nadie, y más vale ser honestos, siento yo, y que sí se te acerca alguien a pedirte ¿quieres ser mi madrina?, contestar «me gustaría, pero no estoy preparada». Creo que es preferible que la otra persona se sienta rechazada, porque así se siente uno cuando le dicen que no, pero preferible que sea así por un momento a que le

destruyes la vida o que lo hagas un ser dependiente. Si ya de por sí te dieron en la torre en tu vida, no voy a contribuir a que te pase lo mismo, y peor porque tú crees haber llegado al lugar adecuado y te vas a ir con la finta. Es mejor decir «no puedo», ser honesta contigo misma y decir «yo ahorita ando muy mal, también estoy necesitando ayuda». Es preferible.

¿SIGUE SIENDO AL-ANON PARA HIJOS ADULTOS EL LUGAR ADECUADO PARA MÍ?

Sí y no. Sí por la gente que llega por primera vez. Yo hablo de esto porque ya tengo cierto tiempo y ya me di la oportunidad de estar preguntando qué hay detrás de todo.

Estar cuestionando una y otra vez. Pero a la gente que llega por primera vez sí se le está cubriendo su necesidad afectiva, el conocimiento que necesita tener sobre el alcoholismo y cómo le está afectando, el descubrir que la vida no es todo negra, negra, que no nada más existe el alcoholismo en el mundo; el que sepan que es una enfermedad.

Por ese lado sí. En el caso mío, yo ya llegué a tener cierto conocimiento, siento que ya tengo las bases para seguir caminando, porque ya descubrí que hay una vida mejor, adelante, tengo herramientas del Programa para seguir adelante. A mí me sirve en el sentido de que sé dónde encuentro la ayuda, sé qué es lo que necesito y cuál es el medicamento para determinada situación. Eso me sigue a mí sirviendo, y tal vez ya no sea tan constante en las juntas porque mi necesidad ya no es tan grande, pero sí necesito seguirme apoyando en los principios, que no se me olviden, porque si dejo de leerlos y tenté dolo a la mano, y al ratito ya regresé a la misma actitud o peor porque ya tengo el conocimiento. Siento que es más difícil cuando tienes conocimiento de algo, cuando tienes un problema, las defensas se hacen más fuertes y es más difícil, y si encima de eso lo dejo... Puedo contribuir a que esto salga adelante con un lema de Al-Anon que me dice «Que empiece por mí». Veo la crisis, existe, es real, no es algo inventado. Entonces, ¿qué es lo mejor que puedo hacer? Practicar los principios yo. Tengo que empezar por mí, tal vez el de al lado no quiera, tal vez al de enfrente le dé miedo, pero acuerdate que las actitudes son contagiosas, ¿qué es lo mejor que puedo hacer? Echarle ganas yo. Si el otro está muy lastimado o muy necesitado, pues tú decides, si te das cuenta de lo que está pasando, seguimos siendo seres humanos, no puede estar todo el tiempo bien todo, lo mejor que puedo hacer es seguir con mis principios, aplicarlos lo mejor posible. Si no encuentro fácilmente un buen padrino, puedo ver de los que tienen tiempo quién sigue practicando los Pasos.

Tal vez me cueste más trabajo conseguir un padrino, antes quizá era más fácil, pero sí existen.

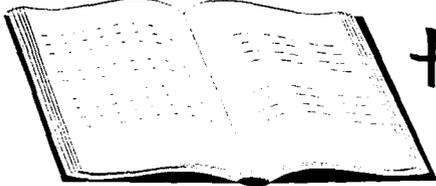
¿HASTA CUANDO PERTENECERE A UN GRUPO?

Eso no lo sé. El día de hoy, eso es lo que me enseña también el grupo vivir un día a la vez. El día de hoy tengo esa necesidad. Si mañana no, quien sabe, no lo sé. Pero el día de hoy la tengo. No lo tengo previsto ni hay un límite de tiempo. En Al-Anon puedes estar toda la vida, o un día nada más, o un ratito, lo que tú quieras.

Al-Anon siempre va a estar ahí, eso espero, que siempre esté ahí. O aunque no lo estuviera. A mí ya me ayudó bastante, me ayudó a saber que sola no puedo y que se vale pedir ayuda, que no tienes que hacerte la todopoderosa y decir «superlina ya llegó al ataque».



HALLAZCOS



HALLAZGOS

Considerando la información presentada, es posible afirmar que los Grupos de Familia Al-Anon, incluyendo en ellos a los Grupos Alateen y Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos ilustran suficientemente al familiar de un alcohólico, o de varios alcohólicos y alcohólicas, lo que se debe saber y lo que se debe hacer con respecto al alcoholismo, tanto para el individuo que lo padece como para sí mismos en la vida cotidiana.

La afección familiar, y en especial en el hijo adulto, se refleja en el relato mismo de cada uno de quienes permitieron dar a conocer sus vivencias personales. En esta parte que se presenta a manera de conclusión, no se trata de evaluar a Memo, Salvador, Jonás, Mario, Jorge y Lina, a lo que dijeron, cómo lo dijeron, por qué sí, por qué no, y si se trata de que por medio de sus palabras quede expresado cómo es el hijo de un alcohólico y el miembro de los grupos Al-Anon para Hijos Adultos.

Como en este caso se trata de un Ensayo-Reportaje, la pretensión es mover a la reflexión de la problemática, no de los individuos como tales. Las historias de vida aquí presentadas mantienen entre sí una coherencia en cuanto al fenómeno, lo que resulta en constantes que permiten ubicarlo, delimitarlo. A lo largo de este trabajo se fueron dando frases y testimonios que iban afirmando lo que se pretendía investigar en un principio, según se enunció en la hipótesis y el objetivo. Así, Memo proporcionó el marco de la problemática, Salvador indicó los inicios de los Grupos para Hijos Adultos de Alcohólicos en México, en 1973, así como su integración a la estructura de funcionamiento Al-Anon y Alateen que ya existía en nuestro país. Jonás nos habló de su familia y de cómo formar un grupo. Mario platicó acerca de su familia, de él mismo como hijo de un alcohólico y las características del Programa de 12 Pasos, mismo que Memo comentó paso a paso en su propia vivencia. Jorge reflejó la problemática del joven desubicado por su natural crecimiento en una sociedad que resultó más hostil al considerar su propia afección como resultado de convivir con un padre alcohólico y las repercusiones de este hecho en su familia. Lina por su parte se refirió sobre las actitudes de su familia y sus propias vivencias como hija de un alcohólico, cómo llegó a un grupo Al-Anon y su opinión sobre el funcionamiento de los grupos.

Cuando se realizaron las entrevistas, los seis entrevistados tuvieron toda la disposición para aportar sus vivencias en este trabajo, ya que todos coincidieron en que en Al-Anon mismo se establece la necesidad de compartir las experiencias propias y del programa con otros que aún viven sin conocer la problemática del alcoholismo y sufren estas consecuencias. En algunos casos, como se indicó en su oportunidad en el apartado de la junta del 'Recién Llegado', fue necesario utilizar pseudónimos o sólo nombres de pila para conservar el anonimato de quienes aportaron de los tan íntimos y privados que pudieran afectar a terceras personas.

Otras conclusiones que se pueden indicar son:

- 1- Todos los entrevistados coinciden en afirmar que los Grupos Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos les han proporcionado la ayuda para la comprensión y aceptación del alcoholismo de alguno de sus familiares.
- 2- De acuerdo con Blake y Haroldsen, la 'socialización' es un proceso sociopsicológico que dura toda la vida y durante el cual el individuo incorpora las normas, valores y pautas de comportamiento que su sociedad destaca, y que el proceso de socialización se dicotomiza a menudo en formal e informal; lo que se aprende con los amigos, la familia y otros medios en contextos informales se conoce como socialización informal. En cambio, cuando se trata de una situación estructurada se dice que el proceso de aprendizaje es socialización formal, la escuela es un ejemplo de ello. Los medios de comunicación masiva, por su influencia en el individuo, son un importante factor de socialización' (Blake, Haroldsen, 1975:75-76).

Así, al considerar que en la familia del alcohólico se distorsionan las funciones de los miembros, las relaciones de interacción y formas de comunicación, por lo que el individuo entra en conflicto de rol, lo que deviene en circunstancias que afectan su propio funcionamiento y el de su grupo de referencia, el Programa Al-Anon le proporciona al hijo del alcohólico un espacio para que se comunique a través de la identificación con personas que tienen sus mismas características de forma de vida familiar, buscando llegar a la empatía, y le sugiere la utilización de estructuras temáticas y filosóficas que mejorarán sus formas de comunicación, entendida como el proceso que

...ce avanzar positivamente, en cuanto a funcionamiento, ...us grupos de referencias social, logrando una mejor integración, aunque el alcohólico continúe bebiendo o no.

El Programa Al-Anon, basado en los 12 Pasos propuestos por los Grupos de Alcohólicos Anónimos propone un proceso de resocialización, es decir, de adopción de conductas que sustituyan a las anteriores, con el fin de reducir el conflicto o la indefinición de rol, en este caso como hijo y en los demás grupos a los que ha de adaptarse el adulto para hacer su vida. Sin embargo, el programa enuncia que la 'recuperación', entendida aquí según el concepto de resocialización, depende de un 'esfuerzo propio' por parte del individuo, no se trata de fórmulas mágicas o algo así. Incluso los entrevistados indican la necesidad de establecer un compromiso en la vivencia de los principios sugeridos para alcanzar un nivel personal en esa recuperación.

3- Las formas de funcionamiento interno en un Grupo HAA también son explicadas por los entrevistados y comprobados mediante la observación participante. Algunos de esos datos se plasman en la junta del 'Reclón Llegado', sin embargo, al respecto son muy ilustrativos en las explicaciones directas los miembros HAA.

4- Lina es la única mujer miembro de HAA entrevistada en este trabajo; los demás son cinco muchachos.

Al respecto es necesario anotar las dificultades que se presentaron para que las muchachas permitieran la realización de una entrevista de este tipo. Pareciera que les es más difícil abrirse a las profundidades de situaciones comunes al alcoholismo, aun cuando exista la vivencia del Programa HAA. Incluso se pudo detectar que no existen tantas mujeres como hombres que permanezcan en los grupos en la misma proporción de tiempo, ya que algunos HAA llevan más de 20 años en el Programa.

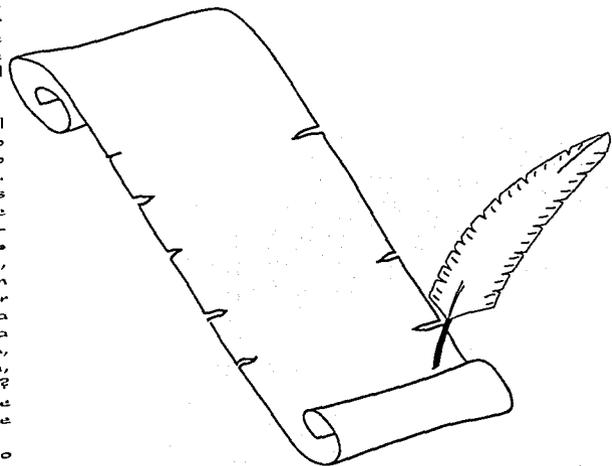
Esto no significa que en las juntas diarias o en el horario normal no acudan bastantes mujeres, sin embargo pareciera que su trayectoria y permanencia en un grupo HAA es más corta comparada con la de los hombres. Incluso se pudo detectar que los hombres pueden ser más renuentes a aceptar la ayuda de un grupo, como se le denomina al principio básico de funcionamiento de Al-Anon, «prestar ayuda a los familiares de los alcohólicos» pero una vez que están dentro, permanecen, acuden, ayudan, sirven, comparten, y aunque las mujeres lo hacen también, el cuestionamiento no resuelto en este trabajo, por los alcances del mismo, es ¿lo hacen en la misma proporción? ¿Cuál es su perspectiva?, un fin, ¿qué pasa con la trayectoria de las hijas adultas en un Grupo HAA, su permanencia, asimilación y vivencia del Programa, participación y servicio en la estructura de funcionamiento? ¿Cuál es su experiencia particular, qué ocurre cuando se casan, deben superar una crisis o vivir su relación de pareja?

5- Todos los entrevistados anotaron también aspectos como su relación con el alcohol y las cosas que no les gustan de

estar en un Grupo Al-Anon. La intención de tocar estos temas fue la de hablar tanto de aspectos positivos como negativos con respecto a los grupos para ofrecer un equilibrio en los puntos de vista.

6- En las ocasiones cuando se presentan datos que ilustran el contexto de la problemática, como surgimiento de las bebidas alcohólicas, sistema social, comunicación, etcétera, no se hace un análisis exhaustivo en el que se compare el Programa o los grupos, ya que este tipo de teoría es sólo complementaria a la información interna que proporcionan los entrevistados.

Finalmente, se considera que el tema desarrollado en esta investigación es extenso, por lo que quedan muchos puntos por explorar en quizá, futuras investigaciones. Todo depende de la manera como quiera acercarse al fenómeno, por ejemplo, faltaría explicar y analizar el modelo comunicativo que se desarrolla entre los miembros de un Grupo Al-Anon para Hijos Adultos de Alcohólicos, o el desarrollo del alcoholismo en personas que han conocido el Programa, o el papel de la mujer en los grupos, o los testimonios de las experiencias de la transición de los miembros Alateen a HAA y luego a Al-Anon tradicional, o la pertenencia a un grupo AA y el descubrimiento de la necesidad de apoyo de las propuestas en HAA, es decir, cuando el alcohólico descubre que es o fue hijo de un alcohólico, o las esposas de los alcohólicos que tuvieron también padres con problemas en su forma de beber ... Así, las posibilidades de continuar haciendo investigación son bastante amplias.



BIBLIOGRAFIA Y HEMEROGRAFIA GENERAL CONSULTADA

- 1) Abruch Linder, Miguel. (Compilador)
(1980) METODOLOGIA DE LAS CIENCIAS SOCIALES. UNAM ENED Acatlán, México. 1974. 398 pp.
- 2) Abt, L.A.; Bellak, Leopold.
(1985) PSICOLOGIA PROYECTIVA. Enfoque clínico de la personalidad total. Col. Psicometría y Psicológico #23. Paidós, México, 1987. 285 pp.
- 3) ALCOHOLICOS ANONIMOS LLEGA A LA MAYORIA DE EDAD. BREVE HISTORIA DE AA. Ed. en español. 12a. Edición. Central Mexicana de Servicios Generales de AA, A. C. México, 1985. 350 pp.
- 4) Berlo, David K.
(1960) EL PROCESO DE LA COMUNICACION. Introducción a la teoría y a la práctica. El Ateneo, México, 1984. 239 pp.
- 5) Black, Claudia.
(1981) NO HABLAR, NO CONFÍAR, NO SENTIR. Los efectos del alcoholismo sobre los hijos y cómo superarlos. Editorial Concepto, México, 1991. 172 pp.
- 6) Blake, Reed; Haroldsen, Edwin.
(1975) TAXONOMIA DE CONCEPTOS DE COMUNICACION. Del pensamiento a la palabra. Limusa-Moriega Editores, México, 1988. 175 pp.
- 7) Bravo, Francisco.
(1988) LA EXCELENCIA EN LA COMUNICACION. Del pensamiento a la palabra. Limusa-Moriega Editores, México, 1988. 93 pp.
- 8) Chinoy, Ely.
(1961) LA SOCIEDAD. Una introducción a la Sociología. Fondo de Cultura Económica, México, 1987. 424 pp.
- 9) Davidoff, Linda L.
(1980) INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA. 2a. Ed. Mc Graw Hill, México, 1984. 794 pp.
- 10) De la Mora Medina, José Sánchez Rivera, Roberto.
(1981 a) ANTOLOGIA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACION. Tomo I. UNAM, CCH Vallejo, México, 1981. 245 pp.
- 11) De la Mora Medina, José.
(1981 b) COMUNICACION 2. Cuaderno de Trabajo. UNAM, CCH Vallejo, México, 1981. 222 pp.
- 12) Décima Reunión Nacional de Al-Anon Juvenil en Delta. Boletín Informativo de la Central Mexicana de Servicios Generales Al-Anon, A.C., Año 12, No. 58, Julio-Agosto de 1988. p. 4
- 13) Del Rio Reynaga, Julio.
(1994) PERIODISMO INTERPRETATIVO. EL REPORTAJE. Trillas, México, 1994. 195 pp.
- 14) Eco, Umberto.
(1977) COMO SE HACE UNA TESIS. Técnicas y procedimientos de investigación, estudio y escritura. GEDISA, España, 1992. pp. 209-214.
- 15) EL LIBRO GRANDE DE ALCOHOLICOS ANONIMOS. Versión en español de la 3a. Ed. del original en inglés. Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., México, 1989.
- 16) Escobedo, Antonio.
(1994) LAS DROGAS. De los orígenes a la prohibición. Colecc. Alianza Cien. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes. Alianza - Editorial Patria, México, 1994. 96 pp.
- 17) González Reyna, Susana.
(1991) PERIODISMO DE OPINION Y DISCURSO. Géneros periodísticos I. Trillas, México, 1991. 179 pp.
- 18) Hernández- León, Manuel Humberto.
(1975) SOCIOLOGIA. Col. Temas de Ciencias Sociales. Porrúa, México, 1980. 79 pp.
- 19) Jaffe, Jerome; Petersen, Robert; Hodgson, Ray.
(1980) VICIOS Y DROGAS. Problemas y soluciones. Col. La Psicología y Tú. HARLA, México, 1991. 128 pp.
- 20) Kadushin, Alfred.
(1974) LA ENTREVISTA EN EL TRABAJO SOCIAL. El temperamento. México, 1974. pp. 175-184.
- 21) Lazo, Donald M.
(1990) LO QUE USTED DEBE SABER, LO QUE USTED DEBE HACER. Ed. Paulinas, Bogotá, Colombia, 1990. 156 pp.

22) Leñero, Vicente; Marín, Carlos.
(1986) **MANUAL DE PERIODISMO.** Tradados y Manuales Grijalbo, México, 1986.

315 pp.

23) Linn, Dennis; Linn, Sheila.
(1992) **PERTENECER.** Lazos entre la sanación y la recuperación. PROMEXA, México, 1992.

310 pp.

24) **LOS GRUPOS AL-ANON ALATEEN EN ACCION.** Folleto de Al-Anon.

25) (1974) **MANUAL DE SERVICIO PARA LOS GRUPOS AL-ANON ALATEEN.** 7a. Ed. Central Mexicana de Servicios Generales Al-Anon, A.C., México, 1989.

52 pp.

26) Menéndez, Eduardo.
(1990) **MORIR DE ALCOHOL.** Saber y hegemonía médica. Col. Los Noventa #48. Alianza Editorial-COMACULTA, México, 1990.

277 pp.

27) Merlon, Robert K.
(1949) **TEORIA Y ESTRUCTURA SOCIALES.** F.C.E., México, 1980.

739 pp.

28) Montaner, Pedro; Moyano, Rafael.
(1989) **¿COMUNICACIONES?** Del gesto a la telemática. Biblioteca de Recursos Didácticos. Alhambra, México, 1989.

156 pp.

29) Paoli, José Antonio.
(1983) **COMUNICACION E INFORMACION.** Trillas-UAM, México, 1990.

pp.11-31.

30) (1989) **"PONENCIAS APROBADAS POR LA XVI CONFERENCIA DE SERVICIOS NACIONALES"** en Delta. Boletín Informativo de la Central Mexicana de Servicios Al-Anon, Año 13, No. 62, Marzo-Abril de 1989.

p. 6

31) Ricci, Bill; Dio, E.; Zani, Bruno.
(1986) **LA COMUNICACION COMO PROCESO SOCIAL.** Col. Los Noventa. #41 Alianza Editorial-COMACULTA México, 1990.

291 pp.

32) Schwartz, Howard; Jacobs, Jerry.
(1984) **SOCIOLOGIA CUALITATIVA.** Métodos para la reconstrucción de la realidad. Trillas, México, 1984.

559 pp.

33) Taylor, S.J.; Bogdan, R.
(1984) **INTRODUCCION A LOS METODOS CUALITATIVOS DE INVESTIGACION.** La búsqueda de significados. La Empresa. Paidós, Argentina, 1990.

343 pp.

34) Timasheff, Nicolás.
(1955) **LA TEORIA SOCIOLOGICA.** Su naturaleza y desarrollo. F.C.E., México, 1971.

pp. 276-291.

35) Toussaint, Florence.
(1981) **CRITICA DE LA INFORMACION DE MASAS.** Trillas, México, 1982.

pp. 13-40.

36) Velasco Fernández, Rafael.
(1981) **ESA ENFERMEDAD LLAMADA ALCOHOLISMO.** Trillas, México, 1990.

96 pp.

37) W., Bill.
(1967) **TAL COMO LA VE BILL.** La forma de vida de AA. Selección de escritos del cofundador de AA. Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C. México, 1972.

183 pp.

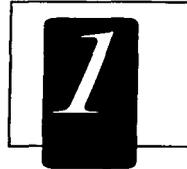
38) Wolff, Werner.
(1950) **INTRODUCCION A LA PSICOPATOLOGIA.** Breviarios. F.C.E., México, 1992.

300 pp.

DIRECTORIO

- 1) AA WORLD SERVICES, Inc.
P.O. Box 459 Grand Central Station,
New York, N.Y. 10163, U.S.A.
- 2) AL-ANON FAMILY GROUP
HEADQUARTERS, Inc.
P.O. Box 862, Midtown Station, New
York, N.Y. 10018-0862, U.S.A.
- 3) ALCOHOLICOS ANONIMOS.
Oficinas de Servicios Generales de
Alcohólicos Anónimos. 5 de Mayo #39.
Plots 1 y 2. A.P. 2970. Admón de Correos
#1 CP 06000 México, D.F.
Tel.: 5 12 03 17 5 12 32 68
- 4) GRUPOS FAMILIARES AL-ANON.
Oficinas Generales de Servicios Al-Anon
Río Nazas #185 Col. Cuauhtémoc.
A.P. 5-082 C.P. C.P.06500 México, D.F.
Tel.: 2 08 96 67 2 08 96 07

En el próximo número...



*Las formas comunicacionales
internas en los Grupos Al-Anon.
(Análisis del Modelo de
Comunicación Intragrupal).*

*El proceso de alcoholización en la
estructura social.*



*El rito de la celebración del
Aniversario de un Grupo Al-Anon.*



Un abuelo de alcohólico en Al-Anon.

*Testimonio de un AA que se apoyó en
los Grupos HAA.*





IX REUNION DE HIJOS ADULTOS DE ALCOHOLICOS
Y ALATEEN
DISTRITO FEDERAL



9 y 10 de Diciembre de 1995.

Auditorio Principal de la Federación de Sindicatos
de Trabajadores al Servicio del Estado (FSTSE)

Dirección: Gómez Farías No. 40
Col. San Rafael