



Universidad de San Carlos de Guatemala  
Departamento de Estudios de Postgrado  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Maestría en Prevención y Atención Integral  
a Conductas Adictivas

EL ROL DEL SENTIDO DE VIDA EN LA RECUPERACIÓN  
DE UNA PERSONA CON TRASTORNO POR USO DE SUSTANCIAS  
DENTRO DE UN GRUPO DE AUTOAYUDA

Lic. Gustavo Adolfo De la Roca Álvarez

Guatemala de la Asunción, julio del año 2024

## **MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO**

Maestro Mynor Estuardo Lemus Urbina

**Director**

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal de León

**Secretaria**

M.A Karla Amparo Carrera Vela

M.Sc. José Mariano González Barrios

**Representantes de los Profesores**

Viviana Raquel Ujpán Ordóñez

Nery Rafael Ocox Top

**Representantes Estudiantiles**

M.A. Olivia Marlene Alvarado Ruíz

**Representante de Egresados**

## **MIEMBROS DEL CONCEJO ACADÉMICO**

Maestro Mynor Estuardo Lemus Urbina

**Director**

Maestro Ronald Amilcar Solís Zea

**Director Departamento de Postgrado**

Maestra Gabriela Alvarez García

Maestro Francisco José Ureta Morales

Maestro Miguel Alfredo Guillén Barillas

Maestro José Mariano González Barrios

**Docentes titulares**



Universidad De San Carlos De Guatemala  
Escuela De Ciencias Psicológicas  
Departamento de Estudios De Postgrado  
Centro Universitario Metropolitano -CUM-  
9ª. Avenida 9-45 zona 11 Edificio "A" Oficina 206  
Tel. 2418-7572 postgrado@psicousac.edu.gt

**D.E.P.Ps 169-2024**  
Guatemala 17 de julio de 2024

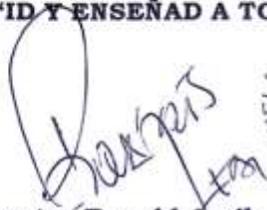
**Autorización para impresión trabajo de graduación  
Maestría en Prevención y Atención Integral  
de Conductas Adictivas 2º cohorte**

Licenciado (a)  
de la Roca Alvarez Gustavo Adolfo  
Escuela de Ciencias Psicológicas

Maestrante:

**Después de saludarle cordialmente, transcribo a usted el Punto SEXTO del ACTA No. CADEP-Ps-08-2024 de fecha veinticuatro de junio del dos mil veinticuatro** El director del Departamento de Estudios de Postgrado solicitó al Mtro. Mario Colli como coordinador de la maestría para que presente el informe como responsable del dictamen técnico favorable de los trabajos finales de los maestrantes de la Maestría en Prevención y Atención Integral de Conductas Adictivas 2da. cohorte. Este trabajo representa el último paso para culminar con los requisitos de graduación de la Maestría. Para tal efecto, los miembros del Concejo Académico del Departamento revisaron los documentos que fueron presentados y realizaron algunas preguntas sobre contenidos que fueron de interés debido a lo innovador del tema, la metodología utilizada, entre otros. Considerando, Reglamento del Sistema de Estudios de Postgrado, Capítulo III, Evaluación del Rendimiento Académico, Artículo 61. Atribuciones del Consejo Académico, literal b, Resolver los asuntos presentados por el Director de Estudios de Postgrado; sobre la Dirección del Departamento, Artículo 66. Atribuciones de la Dirección, literal f, Organizar y supervisar el funcionamiento del control académico basado en lo dispuesto por la Coordinadora General del Sistema de Estudios de Postgrado, n. Extender certificación de cursos, constancia de derechos de graduación y certificación de actas de graduación; sobre la evaluación del rendimiento académico de los estudiantes, Artículo 86. Graduación. Cumplidos los requisitos estipulados en este Reglamento y en el Normativo específico de la Unidad Académica, se le otorgará al profesional el grado que corresponda en acto público. Considerando, el Normativo del Departamento de Estudios de Postgrado de la Escuela de Ciencias Psicológicas, en el artículo 9, Funciones del Concejo Académico, literal g, Conocer sobre asuntos estudiantiles de los programas de estudios de postgrado, tales como proyectos de investigación, solicitudes específicas y otros asuntos no previstos, se **ACUERDA:** Autorizar, la impresión del trabajo final de graduación con título **"El Rol del Sentido de Vida en la Recuperación de una Persona con Trastorno por Uso de Sustancias dentro de un Grupo de Autoayuda"**

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**



**Maestro Ronald Amilcar Solís**  
**Director Departamento de Postgrados**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**



Universidad De San Carlos De Guatemala  
Escuela De Ciencias Psicológicas  
Departamento de Estudios De Postgrado  
Centro Universitario Metropolitano -CUM  
9ª. Avenida 9-45 zona 11 Edificio "A" Oficina 407  
Tel. 2418-7561 postgrado@psicousac.edu.gt

Guatemala, 28 de abril del 2022

Maestro  
Ronald Solís Zea  
Director Departamento de Estudios de Postgrado  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Universidad de San Carlos de Guatemala  
Presente

Maestro Solís:

Reciba un saludo cordial. Por este medio hago de su conocimiento que emito **DICTAMEN TÉCNICO FAVORABLE** al trabajo de graduación del estudiante Gustavo de la Roca Alvarez con registro académico 199912894, previo a optar al grado de Maestro en Prevención y atención integral en las conductas adictivas, el cual acompañé durante su realización. Dicho trabajo de graduación lleva por título "El Rol del Sentido de Vida en la Recuperación de una Persona con Trastorno por Uso de Sustancias dentro de un Grupo de Autoayuda".

Atentamente,

M. Sc. Mario Colli Alonso  
Coordinador Maestría en Prevención y atención integral de las conductas adictivas. Colegiado No. 4323.

Autor

Gustavo Adolfo De la Roca Álvarez

Licenciado en Psicología

Colegiado No. 14799

# Contenido

Introducción.....	5
Capítulo 1 .....	7
Generalidades .....	7
Capítulo 2, Fundamentación Teórica.....	19
Capítulo 3, Marco metodológico .....	37
Capítulo 4, Resultados del Trabajo de Campo .....	43
Capítulo 5, Conclusiones y Recomendaciones .....	51
CAPÍTULO 6 .....	53
<b>PROPUESTA DE INTERVENCIÓN:</b> .....	53
<b>“Compartir nuestra Luz por el Servicio”. El Servicio como fuente de Sentido de vida.</b> .....	53
<b>6.1. ANÁLISIS DE PARTICIPANTES:</b> .....	53
<b>6.2. Análisis de problemas:</b> .....	58
<b>6.3. Análisis contextual y diagnóstico</b> .....	59
<b>6.4. Análisis de objetivos</b> .....	60
Árbol de objetivos.....	61
<b>6.5. Análisis de opciones</b> .....	62
<b>6.6. Marco Conceptual</b> .....	65
<b>6.7 Matriz del proyecto</b> .....	72
<b>6.8. Presupuesto</b> .....	95
<b>6.9 Cronograma de actividades</b> .....	96
<b>6.10 Evaluación</b> .....	96
<b>6.11 Referencias:</b> .....	98
ANEXOS.....	101

## Introducción

Los grupos de autoayuda nacieron por la necesidad que una colectividad de personas tenía para combatir o aliviar alguna enfermedad o un padecimiento en común. Lamentablemente estas personas no tenían a ningún lado a donde ir o alguien con quién acudir, ya fuera porque su comunidad o nación no les ofreciera la ayuda sanitaria necesaria o por la naturaleza de su padecimiento, el cual podía provocar rechazo entre la gente debido a prejuicios o estereotipos negativos. Las adicciones son un ejemplo de esto.

Al principio del siglo XX el alcoholismo era visto como una “mala costumbre” y un vicio que laceraba a una sociedad conservadora y mojigata. Sencillamente el borracho era una persona mala e irresponsable, un ser despreciable que prefería dejar a su familia desamparada antes que dejar su vicio. Lo mismo ocurrió después con el boom de las drogas. Nadie se planteaba siquiera el profundo sufrimiento que estas personas padecían, mucho menos imaginaban que el alcoholismo, o cualquier otra adicción, podía ser una enfermedad. No fue sino hasta que aparecieron las figuras de Bill W y el Dr. Bob, 2 alcohólicos recuperados, que cambiaron estos paradigmas, probando ante el mundo que su padecimiento era, en efecto, una enfermedad y que no respondía a una tesis moral baja de quienes lo padecían.

Alcohólicos Anónimos (AA) y su homólogo, Narcóticos Anónimos (NA) basan la recuperación de sus miembros en un programa estructurado en 12 pasos que ha demostrado ampliamente su eficacia y al apoyo mutuo que se dan unos a otros. Se rehumaniza al adicto, le da las herramientas necesarias para mantenerse lejos del consumo y lo hace dueño de su vida y de sus decisiones. Pero, dentro de todo este proceso, ¿qué rol juega el tener un Sentido de Vida? Frankl ya lo dijo claramente, una persona sin un Sentido de Vida es una persona sin rumbo y sin punto de llegada, literalmente una piedra tirada al aire.

Lo que ocurre con el sentido de vida es que, además de darnos el norte o una dirección clara a nuestra existencia, es también una fuente de motivación constante de la cual se puede sacar la fuerza necesaria para cambiar la vida. Y recordemos que una de las principales razones por las cuales una persona adicta no puede cambiar es precisamente por una falta de motivación. En los grupos de autoayuda esto se conoce como tener una mala actitud.

Por lo anteriormente dicho se presenta este trabajo, cuyo propósito es el de demostrar que cuando una persona adicta logra darle un sentido a su vida, es capaz de recuperarse de su adicción de una forma efectiva y permanente.

# Capítulo 1

## Generalidades

### 1.1. Línea de Investigación:

Área: Salud mental dentro del contexto de la realidad guatemalteca.

Línea de Investigación: Adicciones, causas y efectos, prevención y tratamiento.

### 1.2. Planteamiento del Problema:

#### Preguntas de Investigación:

**Pregunta General:** ¿Puede una persona con Trastorno por Uso de Sustancias, asistente a Grupos de Autoayuda dentro del área metropolitana de la ciudad de Guatemala, lograr su recuperación efectiva después de darle un sentido a su vida?

**Pregunta Específica 1:** ¿Cómo ha sido el camino de recuperación de una persona con Trastorno por Uso de Sustancias asistente a Grupos de Autoayuda dentro del área metropolitana de la ciudad de Guatemala?

**Pregunta Específica 2:** ¿Cuáles son los pilares que le dan sentido a las vidas de las personas con Trastorno por Uso de Sustancias en recuperación asistente a grupos de autoayuda dentro del área metropolitana de la ciudad de Guatemala?

## **Grupos de Autoayuda**

Un Grupo de Autoayuda se define como “grupos de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema en común” (Sánchez, Hernández, & Diez de Urdanivia, 2019, pág. 127). Los Alcohólicos Anónimos (AA) fueron el grupo pionero. El movimiento fue fundado en los Estados Unidos en 1935 por 2 alcohólicos en recuperación que descubrieron que les era más fácil mantener su sobriedad ayudando a otros “borrachos” a mantener la suya, encontrando la fortaleza para dejar de beber en la espiritualidad y en el servicio. AA se define como “una agrupación de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del Alcoholismo” (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 2015, pág. 13).

La organización inició en Guatemala el 6 de enero de 1960 y actualmente cuenta con 1,110 grupos a nivel nacional distribuidos entre los 22 departamentos del país, con sus respectivos municipios, aldeas, colonias, caseríos y zonas urbanas. Se estima que existen, aproximadamente, unas 30 mil personas alcohólicas recuperadas. El programa de recuperación de AA se basa en 12 principios básicos, llamados Los 12 Pasos, y en Doce Tradiciones que se aplican a la vida de la Comunidad en sí misma y resumen los medios por los que AA mantiene su unidad y se relaciona con el mundo, la forma en que vive y se desarrolla.

El otro grupo de autoayuda de importancia para este trabajo son los Narcóticos Anónimos (NA), que se definen como “una confraternidad o asociación sin ánimo de lucro compuesta por hombres y mujeres para quienes las drogas se habían convertido en un problema muy grave. Somos adictos en recuperación y nos reunimos con regularidad para ayudarnos a permanecer «limpios»” (Narcóticos Anónimos Guatemala, 2019). Este grupo nació en 1953 en Los Ángeles, California, y basa su programa en los 12 pasos y las 12 tradiciones de AA.

## **Conductas adictivas**

Tanto AA como NA definen al alcoholismo y a la drogadicción, respectivamente como “una enfermedad incurable, crónica, progresiva y mortal que, sin embargo, se puede tratar y controlar” (Narcotics Anonymous World Services, Inc., 2014, pág. 7). Es una definición que va de la mano con la de la American Psychological Association (APA) y con la del National Institute on Drug Abuse (NIDA). La APA define a la adicción como “un trastorno crónico con factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales, que influyen en su desarrollo y mantenimiento... que pueden conducir a un uso o exposición regular crónicos y provocar cambios cerebrales.” (APA, 2020). Por su parte, el NIDA define la adicción de la siguiente manera:

La adicción es una enfermedad crónica caracterizada por la búsqueda y el uso de drogas, ya sea de forma compulsiva o difícil de controlar, a pesar de sus consecuencias nocivas. La decisión inicial de tomar drogas es voluntaria para la mayoría de las personas, pero su uso repetido puede provocar cambios cerebrales que desafían el autocontrol de una persona adicta e interfieren con su capacidad para resistirse al impulso de consumirla. Estos cambios cerebrales pueden ser persistentes, por lo que la adicción a las drogas se considera una enfermedad "recurrente": las personas que se recuperan de los trastornos por consumo de drogas tienen un mayor riesgo de volver a consumirlas incluso después de años de no tomarlas (NIDA, 2018).

Ambas definiciones coinciden en que el uso crónico de las diferentes sustancias adictivas provoca cambios cerebrales que podrían llegar a ser irreversibles y que constituyen daños al funcionamiento normal del sistema nervioso, tanto periférico como central, lo que se traduce en una pérdida gradual del autocontrol y del pensamiento crítico y un gradual deterioro a la calidad de vida del paciente. Estos cambios son llamados neuroadaptación, afectando y modificando el Circuito de la Recompensa dentro del cerebro, y hacen posible que la persona sufra los efectos de

tolerancia y abstinencia, lo que define el fenómeno de la dependencia. (Fernández, León, & De la Torre, 2016 , pág. 48).

Básicamente, una conducta adictiva implica que cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química de por medio (Echeburúa & de Corral, 2010 , pág. 92). Es cualquier droga o conducta que haga a la persona esclava de sí misma en su cuerpo, en su mente o en su espíritu. Lo cual equivale a decir que la esencia de cualquier adicción está en esclavizar al ser humano (Cañas J. , 2013, pág. 103). Una droga sería cualquier cosa que causara dependencia, ya sea una sustancia química, una conducta o, incluso, alguna persona. Debemos comprender como dependencia a “la necesidad subjetiva de realizar imperativamente la conducta para restaurar un equilibrio homeostático, y la supeditación del estilo de vida al mantenimiento del hábito conforman el núcleo central de la adicción” (Echeburúa, 1999, pág. 19).

## **El sentido de vida**

Es imposible hablar sobre el sentido de vida sin hablar de Logoterapia o de la figura de su creador, Víktor Frankl, y su experiencia en los campos de concentración de la Segunda Guerra Mundial. Fue precisamente el trauma de los horrores vividos en estos campos lo que lo llevo a establecer un nuevo sistema de psicoterapia, la Logoterapia, y una nueva orientación antropológica de investigación, el Análisis Existencial.

“La logoterapia puede ser comprendida como un sistema de psicoterapia que se fundamenta en una filosofía de la existencia. Sus fundamentos pueden ser sistematizados en tres instancias: la libertad de voluntad, la voluntad de sentido y el sentido de la vida” (Avellar, Veloso, Salvino, & Bandeira, 2017, pág. 376). Noblejas (1994, pág. 17) indica qué es una psicoterapia centrada en el sentido, o sea una ayuda que se le da a una persona que sufre para que pueda recuperar la capacidad de percibir todas las posibilidades que hay en su vida.

En este punto cabe destacar que el placer (voluntad de placer) y el poder (voluntad de poder) no pueden ser considerados como sentidos de vida desde ningún punto de vista. El placer es un resultado natural de haber encontrado el sentido a la existencia. Pero en la medida en que se busca como objetivo, pierde su esencia y resulta cada vez más difícil de alcanzar. Por otro lado, el poder se podría considerar más bien un medio para conseguir placer. El problema es cuando se persigue como una meta de vida, pues no hay forma de saciar a alguien que solo quiere acumular riqueza, ya que siempre tendrá espacio para un poco más.

Según Frankl (2004, pág. 133) podemos descubrir o realizar el sentido de la vida siguiendo 3 diferentes caminos: el primero es realizando una acción. No parece necesario extenderse demasiado explicando este primer camino, pues resulta bastante claro. Basta con pensar en un artista plástico, totalmente entregado a su arte como un medio para trascender. El artista vive eternamente en su arte.

### **El sentido del amor**

El segundo camino para descubrir el sentido de la vida se produce por medio de algo que Frankl llama “donación de la existencia” (2004, pág. 133). Nadie es conocedor de la esencia de otro ser humano si no lo ama” (Frankl V. , 2004, pág. 134). Erich Fromm sostiene que el amor es la respuesta al problema de la existencia humana. “El amor es una actividad, no un efecto pasivo; es un “estar continuado”, no un súbito arranque. En el sentido más general puede describirse el carácter activo del amor afirmando que amar es fundamentalmente dar, no recibir” (Fromm, 1999).

### **El sentido del sufrimiento**

En el sufrimiento, Frankl encontró el tercer camino para descubrir el sentido de la vida. “Cuando dispone de un sentido, el hombre está capacitado para afrontar incluso el sufrimiento. Encontrar un sentido nos aleja de preguntar a la vida ¿por qué

me pasa esto a mí?, ¿por qué he de tener yo este sufrimiento?” (Noblejas & Rodríguez, 2005, pág. 107). No es en el sufrimiento como tal, sino en la actitud que tomamos frente a él, en cómo lo soportamos. “La desgracia nunca es algo puro, pero tampoco la felicidad. Pero apenas la convertimos en relato, damos un sentido al sufrimiento y comprendemos, mucho tiempo después, como pudimos transformar una desgracia en maravilla. ya que todo hombre herido se ve forzado a la metamorfosis” (Cyrulnik, 2006, pág. 10).

### **La voluntad de sentido**

Frankl sostiene que toda persona siente una necesidad apremiante de darle un sentido a su vida. “La búsqueda por parte del hombre del sentido de su vida constituye una fuerza primaria y no una racionalización secundaria de sus impulsos instintivos” (Frankl, 2004). El mismo Frankl (2003) sostenía que el hombre sólo es capaz de auto realizarse en la medida en que cumple un sentido. Sin embargo, también indica que la auto realización no puede ser una meta por sí misma. Esta es, más bien, un resultado de encontrar su propio sentido

### **El vacío existencial**

Cuando la voluntad de sentido se malogra, sobreviene la frustración existencial. Y con el tiempo, esta puede devenir en el vacío, que podría describirse como un estado de profundo aburrimiento crónico, en el que no encontramos nada que nos llame la atención, nada que nos aparte de ese ritmo parsimonioso con el que caminamos, lo cual no significa que la vida vaya despacio, pues a menudo resulta en lo contrario. El vacío existencial es, literalmente, no saber o no poder dar un valor a nuestra existencia y nos guía hacia una vida sin ningún propósito, una vida totalmente carente de metas. “El hombre actual no sufre tanto bajo el sentimiento de que tiene menos valor que otros, sino más bien bajo el sentimiento de que su existencia no tiene sentido” (Frankl, 2003).

## **Neurosis noógena**

Frankl planteó que existen 3 dimensiones en toda persona, íntimamente relacionadas, pero igualmente autónomas: biológica, psicológica y noética o espiritual. La neurosis noógena tiene su origen en la dimensión noética o espiritual de la persona y puede extender sus repercusiones en los psicofisiológico a nivel de correlación psico neuro-inmuno-endocrinológica (Luna, 2015). Luna (2015) agrega “La neurosis noógena es un sentimiento de falta de significado de la vida, es una frustración existencial en el sentido que permanece frustrada de dar un sentido a la propia existencia.”

## **El vacío existencial y la adicción noógena**

Se puede decir con propiedad que la frustración de la Voluntad de Sentido, es decir, el fracaso en darle un sentido a la vida desembocará, casi invariablemente, en un Vacío Existencial. Y el Vacío Existencial, por medio de una Neurosis Noógena, puede derivar una Conducta Adictiva. “Un fracaso en la búsqueda de un sentido provoca un desvío desengañado y enfermizo de la pregunta del sentido y una búsqueda del placer más intensa, con la esperanza de que lo agradable pueda compensar la falta de sentido” (Lukas, 2001). Esta falta de sentido imposibilita la experiencia de una felicidad intensa y verdadera y esto provoca un esfuerzo extra por conseguirla. Sin embargo, precisamente este sobreesfuerzo imposibilita alcanzarla (lo que en Logoterapia se conoce como la Intención Paradójica), pues la felicidad es, simplemente, el resultado de una acción entretejida con sentido. No se puede palpar ni forzar. Tal es el origen de las Adicciones Noógenas.

## **El sentido de vida y la recuperación de la adicción**

Rodríguez y Ruiz (1999) concluyeron que el vacío existencial es una de las causas principales que predisponen al consumo de drogas. Escritores y pensadores como Erich Fromm y Víktor Frankl ya habían advertido sobre la deshumanización del

ser humano que inició con la revolución industrial y que alcanzó un nivel morboso y sangriento durante las 2 grandes guerras, que dejó al mundo con un saldo de más de 60 millones de muertos. Cañas (2000) identifica en dos paradigmas principales esta deshumanización del hombre contemporáneo: la violencia como causa de las dos grandes guerras (primera mitad del siglo) y las adicciones como causa de la esclavitud existencial de la persona (segunda mitad del siglo). Y sostiene, además, que la falta de Sentido es una de las causas de esa violencia y de las adicciones. Las conductas adictivas funcionan también como un mecanismo de huida, como un medio de escape de esta realidad deshumanizada. Por lo tanto, no es posible hablar de una recuperación total de una adicción sin hablar de un sentido de vida. Esto es lo que el mismo Cañas llama “rehumanización”.

Concluamos por el momento que todo tipo de adicciones presenta el denominador común de provocar en las personas enganchadas una existencia esclava y vacía de sentido y que, por tanto, lo más definitivo que habría que abordar son las causas existenciales independientemente del modelo terapéutico que se proponga para rehumanizarlas (Cañas J. , 2013).

### **1.3. Justificación**

El vacío existencial es un estado que deja a la persona caminando a oscuras sin una dirección segura hacia la cual encaminar su vida ni una noción clara sobre su valor. Es vivir en medio de un aburrimiento crónico que no les permite a las personas disfrutar de los regalos que les hace la vida, pues no son capaces de verlos o de valorarlos. Por lo mismo, no son capaces de valorar su propia existencia. Erich Fromm sostiene que el mundo actual vive en un modo de existencia que él llama “Modo del Tener”, que significa que se mide la importancia y trascendencia de nuestra vida, de nuestra existencia, en la cantidad de bienes materiales que poseemos o en lo abultada que pueda estar nuestra cuenta bancaria. La gente sueña con la riqueza de hombres como Elon

Musk o Jeff Bezos, los 2 hombres más ricos del mundo en la actualidad. Esta naturaleza del ser nace y depende directamente del concepto de la propiedad privada, que nos da el derecho casi ilimitado a acumular bienes y conservarlos indefinidamente (Fromm, 1976, pág. 83). El problema es que si somos lo que tenemos, nunca estaremos satisfechos de lo que somos porque jamás tendremos suficiente.

El mismo Fromm reconoce que el tener bienes nos da una sensación de seguridad frente a un mundo en el que nos sentimos totalmente solos, pero, al final, nos traerá aislamiento. Si no queremos compartir lo que tenemos, por fuerza debemos dejar fuera a los demás de nuestras vidas. Así, pues, pasamos de un estado de “separatividad”, que es la ansiedad causada por sabernos independientes de nuestro medio, separados de la naturaleza (Fromm, 1999, pág. 28) a una desesperación por no ser capaces de conectarnos con los demás. A una soledad total, a una deshumanización. La necesidad más profunda del hombre es de superar su separatividad, abandonar la prisión de su soledad (Fromm, 1999, pág. 29). Y casi siempre, esa separatividad viene acompañada del vacío existencial.

El problema aquí es que si uno mismo no conoce el valor de su propia existencia, no puede juzgar el valor justo de la existencia de los demás ni de las cosas que lo rodean y corre el riesgo de perder cosas y personas muy valiosas o de aferrarse con demasiada fuerza a cosas, personas y/o situaciones que podrían resultarle nocivas o peligrosas. ¿Cuántos casos existen de mujeres que se mantienen al lado de un hombre que las maltrata por el temor a quedarse solas? ¿O cuántas personas soportan un trabajo ingrato que los hace infelices por temor a quedarse sin nada si lo dejan? Por supuesto, tener un sentido de vida no le garantiza a ninguna mujer que nunca se topará con un hombre abusador. Pero al conocer su propio valor como persona será muy difícil que acepte ser agredida y degradada.

El vacío existencial evoluciona en una neurosis noógena, la cual conmina a las personas a correr en busca de sustitutos a eso que no tienen en su interior, a buscar emociones que los saquen de su sopor. Y muy a menudo esos sustitutos son algún tipo de droga que los saque de la realidad en la que se mueven diariamente. Alguna sustancia o conducta que los haga sentir vivos aunque sea por un momento. Recordemos que toda conducta adictiva es una conducta de evasión.

Si el hombre es incapaz de conectarse con sus semejantes, no es capaz de establecer vínculos afectivos sanos. Es decir, no puede amar. Entonces, ¿qué es lo más sencillo de hacer? Rodearse de objetos, de bienes y de valores materiales. El amor es el único camino para llegar a lo más profundo del alma de otra persona, pues nadie puede conocer realmente a otro ser humano si no lo ama (Frankl V. , 2004, pág. 134). Uno de los participantes de este estudio identificado como “E”, ya había caído en una situación de calle debido a sus adicciones cuando llegó por primera vez a NA. Declaró durante su entrevista que ese fue el único sitio en el que lo recibieron con los brazos abiertos. Es más, recuerda con claridad que ese primer día sus compañeros le dijeron lo siguiente:

*Te vamos a cuidar mientras aprendés a cuidarte...*

*Te vamos a respetar mientras aprendés a respetarte...*

*Te vamos a querer en lo que aprendés a quererte...*

Según “E”, esto fue lo que hizo la diferencia entre la vida y la muerte para él, porque, por primera vez en muchos años, se sintió verdaderamente amado. Y poco a poco, a base de constancia, logró darle un nuevo sentido a su vida dentro del mismo grupo. Conocer su sentido de vida le ahorra a una persona de estar en esa situación, pues ya no necesita recurrir a entes externos para sentirse viva, pues esa sensación de vitalidad la consigue en su propio interior. Solamente hay que pensar en el caso del mismo Víktor Frankl, el creador de la

logoterapia. Él mismo declaró que encontró su sentido de vida en ayudar a los demás a encontrar el suyo.

Por lo anteriormente dicho, el autor de este estudio sostiene que un paciente adicto puede encontrar una poderosa motivación para vencer su dependencia si logra encontrar un sentido para su vida. Y sostiene, además, que dentro de su proceso de psicoterapia se debe propiciar el descubrimiento o la adquisición de dicho sentido, independientemente de la corriente psicoterapéutica a la que su terapeuta pertenezca.

#### **1.4. Alcances:**

Investigación Cualitativa: El propósito de la investigación es examinar la forma en que las personas con problemas de adicción, asistentes a grupos de autoayuda, perciben y experimentan su enfermedad y logran darles un significado a sus propias vidas.

Alcance Fenomenológico: El diseño fenomenológico se enfoca en el significado, estructura y esencia de una experiencia vivida por una persona, en este caso una persona con Trastorno por Uso de Sustancias.

#### **1.5. Objetivos:**

1.5.1. **Objetivo General:** Comprobar que las personas con Trastorno por Uso de Sustancias, asistentes a grupos de autoayuda dentro del área metropolitana de la ciudad de Guatemala, logran una recuperación efectiva después de darle un sentido a su vida.

1.5.1.1. **Objetivo Específico 1:** Analizar el camino de recuperación de una persona con Trastorno por Uso de Sustancias, asistente a grupos de autoayuda dentro del área metropolitana de la ciudad de Guatemala.

1.5.1.2. **Objetivo Específico 2:** Identificar los pilares que le dan sentido a las vidas de las personas con Trastorno por Uso de Sustancias en recuperación, asistentes a grupos de autoayuda dentro del área metropolitana de la ciudad de Guatemala.

## Capítulo 2, Fundamentación Teórica.

### Grupos de Autoayuda

En un mundo globalizado como el nuestro, con innumerables regiones de diversos niveles de prosperidad y desarrollo, han nacido una enorme variedad de enfermedades consideradas multicausales, multifactoriales y recidivantes, es decir, incurables y crónicas y, por tanto, sumamente complejas. Aunque sean controlables, su tratamiento resulta muy costoso, tanto para el que las padece como para la sociedad en general. De allí nacieron los grupos de autoayuda, como una alternativa para darle solución. Se les define como “grupos de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema en común” (Sánchez, Hernández, & Diez de Urdanivia, 2019). Se pueden clasificar en tres grandes clases de acuerdo con su racionalidad y su estructura: las clínicas privadas, cuya racionalidad es económica; las institucionales con racionalidad política y de salud; y los llamados grupos anónimos, cuya racionalidad es de apoyo mutuo (Sánchez, Hernández, & Diez de Urdanivia, 2019).

Fueron los Alcohólicos Anónimos el Grupo de Autoayuda pionero en el mundo. El movimiento nació en los Estados Unidos en 1935 en Akron, Ohio, por iniciativa de “Bill W” (William Griffith Wilson), un agente de Bolsa de Nueva York, y el “Dr. Bob S” (Robert Holbrook Smith), un cirujano de Akron. Ambos eran alcohólicos y estaban fuertemente influenciados por el Grupo Oxford, una sociedad que recalcaba la aplicación de valores espirituales universales a la vida diaria y que influyó de forma decisiva en la espiritualidad del grupo. En el momento de su encuentro, Bill W había conseguido permanecer sobrio durante varios meses y había notado que le era más fácil mantener su sobriedad cuando ayudaba a otros “borrachos” a salir adelante. Bill W encontró la fortaleza para dejar de beber en la espiritualidad y el servicio. Posteriormente ambos hombres comenzaron a trabajar con los pacientes alcohólicos internados en el Hospital Municipal de Akron y poco a poco, conforme pasaba el tiempo, la organización fue tomando forma, ayudados en gran medida por la excelente

cobertura mediática que recibieron a través de periódicos y revistas y al apoyo que reconocidas personalidades les dieron.

Los Alcohólicos Anónimos (AA) se definen como “una agrupación de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del Alcoholismo” (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 2015). La base de la estructura de la organización son los Grupos (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 2012), cuya conciencia está representada por un Representante de Servicios Generales (R.S.G.) elegido dentro del mismo Grupo. Los Grupos se organizan en Distritos, representados por los Miembros del Comité de Distrito (M.C.D.), electos por los R.S.G. de los Grupos. Estos M.C.D seleccionan a quienes formarán parte del Comité de Área. Finalmente está la Conferencia, compuesta por los Delegados de Área, los Custodios, los Directores de A.A. World Services y de Grapevine y los miembros del personal de la Oficina de Servicios Generales y de Grapevine. Tradicionalmente, los Delegados de Área constituyen los dos tercios del pleno de la Conferencia. Bill W. escribió en el Concepto I: “Hoy día los grupos de A.A. tienen la responsabilidad final y la autoridad fundamental de nuestros servicios mundiales...” (Bill W, 2018), dejando claro en el Concepto II que los grupos “delegaron a la Conferencia la plena autoridad para el mantenimiento activo de nuestros servicios mundiales, y por este medio, convirtieron a la Conferencia en la voz activa y conciencia efectiva de toda nuestra Comunidad” (Bill W, 2018).

La organización inició en Guatemala el 6 de enero de 1960 y actualmente cuenta con 1,110 grupos a nivel nacional distribuidos entre los 22 departamentos del país, con sus respectivos municipios, aldeas, colonias, caseríos y zonas urbanas. Se estima que existen, aproximadamente, unas 30 mil personas alcohólicas recuperadas. El programa de recuperación de AA se basa en 12 principios básicos, llamados Los 12 Pasos. Estos son:

- ✚ Primer Paso: “Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables”.

- ✚ Segundo Paso: “Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio”.
- ✚ Tercer Paso: “Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos”.
- ✚ Cuarto Paso: “Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos”.
- ✚ Quinto Paso: “Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos”.
- ✚ Sexto Paso: “Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter”.
- ✚ Séptimo Paso: “Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos”.
- ✚ Octavo Paso: “Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos”.
- ✚ Noveno Paso: “Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros”.
- ✚ Décimo Paso: “Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente”.
- ✚ Onceavo Paso: “Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla”.
- ✚ Doceavo Paso: “Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos”.

Extraídos de (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 2015).

AA también posee Doce Tradiciones que se aplican a la vida de la Comunidad en sí misma y resumen los medios por los que AA mantiene su unidad y se relaciona con el mundo, la forma en que vive y se desarrolla. Estos son:

- ✚ Primera Tradición: “Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de AA”
- ✚ Segunda Tradición: “Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan”.
- ✚ Tercera Tradición: “El único requisito para ser miembro de AA es querer dejar de beber”.
- ✚ Cuarta Tradición: “Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos de AA o a AA considerado como un todo”.
- ✚ Quinta Tradición: “Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo”.
- ✚ Sexta Tradición: “Un grupo de AA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de AA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial”.
- ✚ Séptima Tradición: “Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera”.
- ✚ Octava Tradición: “AA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales”.
- ✚ Novena Tradición: “AA como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven”.
- ✚ Décima Tradición: “AA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas”.

- ✚ Onceava Tradición: “Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine”.
- ✚ Doceava Tradición: “El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades”.

Extraídos de (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 2015).

El otro grupo de autoayuda de importancia para este trabajo son los Narcóticos Anónimos (NS). Este grupo nació en 1953 en Los Ángeles, California. Su fundador fue Jimmy Kinnon y otros adictos en recuperación. Antes de NA, muchos adictos asistían a las reuniones de AA, pero la autonomía de sus grupos les permitía elegir si recibir adictos o solamente alcohólicos. Debido a esto AA autorizó a Kinnon a basar su programa en los 12 pasos y las 12 tradiciones de AA.

NA se define como “una confraternidad o asociación sin ánimo de lucro compuesta por hombres y mujeres para quienes las drogas se habían convertido en un problema muy grave. Somos adictos en recuperación y nos reunimos con regularidad para ayudarnos a permanecer «limpios»” (Narcóticos Anónimos Guatemala, 2019).

## **Conductas adictivas**

Tanto AA como NA definen al alcoholismo y a la drogadicción, respectivamente como “una enfermedad incurable, crónica, progresiva y mortal que, sin embargo, se puede tratar y controlar” (Narcotics Anonymous World Services, Inc., 2014). Es una definición que va de la mano con la de la American Psychological Association (APA) y con la del National Institute on Drug Abuse (NIDA). La APA define a la adicción como “un trastorno crónico con factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales, que influyen en su desarrollo y mantenimiento... que pueden conducir a un uso o

exposición regular crónicos y provocar cambios cerebrales.” (APA, 2020). Por su parte, el NIDA define la adicción de la siguiente manera:

La adicción es una enfermedad crónica caracterizada por la búsqueda y el uso de drogas, ya sea de forma compulsiva o difícil de controlar, a pesar de sus consecuencias nocivas. La decisión inicial de tomar drogas es voluntaria para la mayoría de las personas, pero su uso repetido puede provocar cambios cerebrales que desafían el autocontrol de una persona adicta e interfieren con su capacidad para resistirse al impulso de consumirla. Estos cambios cerebrales pueden ser persistentes, por lo que la adicción a las drogas se considera una enfermedad "recurrente": las personas que se recuperan de los trastornos por consumo de drogas tienen un mayor riesgo de volver a consumirlas incluso después de años de no tomarlas (NIDA, 2018).

Ambas definiciones coinciden en que el uso crónico de las diferentes sustancias adictivas provoca cambios cerebrales que podrían llegar a ser irreversibles y que constituyen daños al funcionamiento normal del sistema nervioso, tanto periférico como central, lo que se traduce en una pérdida gradual del autocontrol y del pensamiento crítico y un gradual deterioro a la calidad de vida del paciente. Estos cambios son llamados neuroadaptación y hacen posible que la persona sufra los efectos de tolerancia y abstinencia, lo que define el fenómeno de la dependencia. (Fernández, León, & De la Torre, 2016 , pág. 48).

La neuroadaptación se produce, principalmente, dentro del Circuito de la Recompensa, también llamado Sistema Dopaminérgico, y es uno de los elementos cruciales en el fenómeno de la adicción. Evolutivamente, el objetivo de este circuito es fijar conductas dentro del cerebro que han demostrado ser beneficiosas para el organismo por una variedad de razones. La dopamina es el principal neurotransmisor que utiliza este circuito para la transmisión de información y juega un papel primordial en todas las adicciones gracias a su habilidad para regular la influencia de la

recompensa, la espera de la recompensa, la motivación, las emociones y los sentimientos del placer (Fernández, León, & De la Torre, 2016 , pág. 39). Se trata de una catecolamina que se sintetiza a partir de la tirosina y que interviene en conductas motivadas, como la ingesta de agua y de alimento o el sexo. Su hiperactividad está relacionada con algunos trastornos psicóticos, como alucinaciones y estados maníacos. Por otra parte, su hipoactividad está implicada con disfunción motriz, déficit en el comportamiento dependiente de motivación y alteraciones en la percepción emocional (Fernández, León, & De la Torre, 2016 , pág. 29).

Todas las drogas que se consumen en exceso producen una activación directa general del sistema de recompensa cerebral, que está implicado en el refuerzo comportamental y en la producción de recuerdos. Esta activación del sistema de recompensa es tan intensa que incluso se descuidan las actividades normales (American Psychiatric Association, 2014, pág. 481).

Básicamente, una conducta adictiva implica que cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química de por medio (Echeburúa & de Corral, 2010 , pág. 92). Es cualquier droga o conducta que haga a la persona esclava de sí misma en su cuerpo, en su mente o en su espíritu. Lo cual equivale a decir que la esencia de cualquier adicción está en esclavizar al ser humano (Cañas J. , PSICOTERAPIA Y REHUMANIZACIÓN DE LAS ADICCIONES. UN MODELO PARA LA BIOÉTICA, 2013). Una droga sería cualquier cosa que causara dependencia, ya sea una sustancia química, una conducta o, incluso, alguna persona. Debemos comprender como dependencia a “la necesidad subjetiva de realizar imperativamente la conducta para restaurar un equilibrio homeostático, y la supeditación del estilo de vida al mantenimiento del hábito conforman el núcleo central de la adicción” (Echeburúa, 1999).

Las conductas adictivas son consideradas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una de las enfermedades del “tercer estadio” (Levín, 2016). Estas

son aquellas enfermedades que han alcanzado proporciones epidémicas debido a los cambios en las condiciones sociales de las familias y las comunidades, como el desempleo, la violencia, las migraciones, etc. Según Becoña & Cortés (2010), todas las conductas adictivas presentan 3 aspectos: la compulsión o pérdida de control, los síntomas de abstinencia que produce la no realización de la conducta adictiva y la tolerancia. Esta última se entiende como “el proceso por el que la persona que consume una sustancia tiene la necesidad de incrementar la ingestión de la sustancia para conseguir el mismo efecto que tenía al principio” (Becoña & Cortés, 2010). Con respecto a la pérdida de control pareciera ser la característica principal de este problema, pero ese solamente es porque es el rasgo más visible. Sin embargo, Echeburúa (1999) sostiene que su núcleo fundamental es la experimentación del síndrome de abstinencia, sea esta una adicción química o psicológica. Como síndrome de abstinencia se entiende a una serie de signos y síntomas caracterizados por la aparición de trastornos físicos y psicológicos de intensidad diversa cuando se interrumpe la administración de la sustancia adictiva o la práctica de la conducta adictiva (Becoña & Cortés, 2010).

Se puede hablar de 2 tipos de adicciones: las adicciones químicas y las adicciones conductuales o psicológicas. Sobre las primeras no hay mucho que decir, pues han sido estudiadas ampliamente y son aquellas en las que una sustancia es introducida dentro del organismo y provoca cambios en el funcionamiento normal del sistema nervioso. En cuanto a las adicciones psicológicas son aquellas que se desarrollan cuando una persona ha perdido el control de una determinada conducta, como los juegos de azar, el ejercicio físico, las relaciones sexuales, etc. Y se les consideran como adicción ya que su interrupción provoca el síndrome de abstinencia. Echeburúa y de Corral (2010 , pág. 92) sostienen que esto es precisamente lo que caracteriza a una adicción, además de la pérdida de control y la dependencia.

## **El sentido de vida**

Es imposible hablar sobre el sentido de vida sin tocar la figura de su creador, Víktor Frankl, y del sistema de psicoterapia que él mismo creó, la Logoterapia. Víktor Emil Frankl nació el 26 de marzo de 1905 en la ciudad de Viena, Austria, dentro de una familia judía sin saber que estaba destinado a colaborar significativamente en el desarrollo de la psicología, una ciencia que apenas estaba naciendo. Sus aportes vinieron a revolucionar la forma en la que se veía tanto la neurosis como la normalidad, elevando el campo de estudio de la psicología a un nivel espiritual. Sin embargo, estos aportes nacieron en el marco de uno de los episodios más oscuros y tristes de la historia de la humanidad: En el año de 1942, en pleno apogeo de la Segunda Guerra Mundial, Frankl es arrestado por la Gestapo junto con varios miembros de su familia, e internado en un campo de concentración.

“La experiencia de Frankl en los campos de concentración le permite constatar en carne propia que el ser humano tiene la capacidad de encontrar un significado, un sentido a cualquier circunstancia de la vida, aún en aquellos momentos más absurdos y dolorosos” (Luna, 2015). Fue precisamente el trauma de los horrores vividos en estos campos lo que lo llevo a establecer un nuevo sistema de psicoterapia, la Logoterapia, y una nueva orientación antropológica de investigación, el Análisis Existencial. “La logoterapia y el análisis existencial son dos facetas de un mismo planteamiento. Mientras que análisis existencial indica, principalmente, una tendencia de investigación antropológica, logoterapia hace referencia, fundamentalmente, a un método de tratamiento psicoterapéutico” (Noblejas, 1994). “La vida de Víktor Frankl es claro testimonio de su pensamiento científico. Es la coherencia entre el hombre y el científico lo que hace atractivo el análisis existencial y la logoterapia” (Briceño, 2013).

“La logoterapia puede ser comprendida como un sistema de psicoterapia que se fundamenta en una filosofía de la existencia. Sus fundamentos pueden ser sistematizados en tres instancias: la libertad de voluntad, la voluntad de sentido y el sentido de la vida” (Avellar, Veloso, Salvino, & Bandeira, 2017). Noblejas (1994) indica qué es una psicoterapia centrada en el sentido, o sea una ayuda que se le da a una persona que sufre para que pueda recuperar la capacidad de percibir todas las

posibilidades que hay en su vida. Y aquí, por sentido se entiende, básicamente, al esfuerzo que toda persona debe hacer por darle un significado a su propia existencia y, por lo tanto, una dirección y una meta. ¿Por qué estoy vivo? ¿De qué sirve mi vida? ¿Cuál es mi propósito? En este punto cabe aclarar que el sentido de la vida “difiere de un hombre a otro, de un día a otro y de una hora a otra. Por tanto, lo que importa no es el sentido de la vida en formulaciones abstractas, sino el sentido concreto de la vida de un individuo en un momento determinado” (Frankl, 2004). “La pregunta del hombre por el sentido de las cosas y, por tanto, de sí mismo como ser en el mundo, está en los orígenes de la actitud filosófica y concierne a todos los seres humanos” (Cañas J. , 2010).

Un ejemplo de esto puede ser el caso de Giuseppe Creazza, un diácono italiano de la Pía Orden de San Cayetano sobre quien caía la responsabilidad de la pastoral juvenil de la Parroquia San Cayetano, ubicado sobre el anillo periférico, en la zona 7 de la capital. Era un hombre totalmente entregado a los jóvenes, en quienes veía un potencial infinito si se les sabía guiar. E incluso, ya anciano y con 3 infartos encima, no paraba su frenética actividad. Y cuando alguien le preguntó que por qué lo hacía, ya que por su edad ya podía jubilarse, él respondía “porque esta es mi vida y me gusta vivirla”. El trabajo con niños y adolescentes era la misión de su vida, lo que daba sentido a su existencia.

En este punto cabe destacar que el placer (voluntad de placer) y el poder (voluntad de poder) no pueden ser considerados como sentidos de vida desde ningún punto de vista. El placer es un resultado natural de haber encontrado el sentido a la existencia. Pero en la medida en qué se busca como objetivo, pierde su esencia y resulta cada vez más difícil de alcanzar. Erich Fromm ya había señalado, tras estudiar la práctica del hedonismo radical por parte de las élites en diferentes épocas de la historia (los patricios de la antigua Roma, la nobleza de las ciudades italianas renacentistas o la burguesía inglesa y francesa de los siglos XVIII y XIX, por ejemplo) que la satisfacción ilimitada de los deseos en realidad no produce bienestar ni marca el camino a la felicidad (Fromm, 1976). Veamos, por ejemplo, a un paciente con

adicción al sexo. Lo lógico sería ver que el paciente busca constantemente mantener relaciones sexuales por una necesidad patológica de sentir placer. Sin embargo lo que se observa “es una conducta sexual irrefrenable que genera autogratisfación y, especialmente, el alivio de un malestar interno” (Echeburúa, 1999). En realidad, lo que busca es disminuir un malestar y no sentir y/o disfrutar de un placer. “...el deseo sexual puede ser estimulado por la angustia de la soledad, por el deseo de conquistar o ser conquistado, por la vanidad, por el deseo de herir y aún de destruir, tanto como por el amor” (Fromm, 1999).

Sin embargo, mientras que el placer es un resultado natural del sentido de la vida, el poder podría considerarse más bien un medio para conseguirlo. Por ejemplo, tener una posición económica desahogada puede ser considerado como un vehículo que nos brinda comodidades y seguridad y una mayor facilidad para alcanzar nuestras metas. El problema es cuando se persigue como una meta de vida. No hay forma de saciar a alguien que solo quiere acumular riqueza, pues siempre tendrá espacio para un poco más. Es lo que Erich Fromm llama el “Modo de Existencia del Tener”, que básicamente quiere decir que el ser humano, influenciado y orillado por el mundo actual, ha terminado por definir su propia existencia en base a las cosas que posee. Es decir, mientras más tiene más es. “La naturaleza del modo de existencia de tener surge de la naturaleza de la propiedad privada. En este modo de existencia, lo único importante es adquirir propiedades y el derecho ilimitado de conservar lo adquirido” (Fromm, 1976). Esto lleva al ser humano a tomar una postura egoísta frente al mundo. Sin embargo, el mismo Fromm hace una distinción entre el “tener caracterológico”, que es al que nos hemos referido, y el “tener existencial” que se refiere a que para sobrevivir el ser humano requiere que tengamos, conservemos, cuidemos y usemos ciertas cosas. El “Modo de Existencia del Tener” está directamente enfrentado al “Modo Existencial del Ser”, que sostiene que la existencia del hombre se enriquece solo cuando trasciende las barreras del ego y deja fluir libremente todas sus potencialidades, entre las que se encuentra la capacidad de amar.

Según Frankl (2004) podemos descubrir o realizar el sentido de la vida siguiendo 3 diferentes caminos: el primero es realizando una acción. No parece necesario extenderse demasiado explicando este primer camino, pues a consideración del autor de este estudio, resulta bastante claro. Basta con pensar en un artista plástico, totalmente entregado a su arte como un medio para trascender. El artista vive eternamente en su arte.

### **El sentido del amor**

El segundo camino para descubrir el sentido de la vida se produce por medio de algo que Frankl llama “donación de la existencia” (Frankl V. , 2004). Esta donación de la existencia puede ser, por ejemplo, el estremecimiento conmovedor que alguien puede sentir al estar de pie sobre un volcán y ver la aurora en el horizonte. Pero también puede ser la cercanía que se siente al estar cerca de un ser amado. “El amor es el único camino para arribar a lo más profundo de la personalidad de un hombre. Nadie es conocedor de la esencia de otro ser humano si no lo ama” (Frankl V. , 2004). Erich Fromm sostiene que el amor es la respuesta al problema de la existencia humana. “El amor es una actividad, no un efecto pasivo; es un “estar continuado”, no un súbito arranque. En el sentido más general puede describirse el carácter activo del amor afirmando que amar es fundamentalmente dar, no recibir” (Fromm, 1999).

### **El sentido del sufrimiento**

En el año de 1942 Víktor Frankl fue arrestado por la Gestapo e internado en el campo de concentración de Auschwitz, iniciando un camino plagado de horrores que duraría por 3 años, hasta el día de su liberación. A lo largo de su cautiverio tuvo que adaptarse a una realidad llena de crueldad y buscar la forma de mantener su mente lúcida y su espíritu entero para poder sobrevivir. Pues resulta que, en el sufrimiento, Frankl encontró el tercer camino para descubrir el sentido de la vida. “Cuando dispone de un sentido, el hombre está capacitado para afrontar incluso el sufrimiento. Encontrar un sentido nos aleja de preguntar a la vida ¿por qué me pasa esto a mí?, ¿por qué he

de tener yo este sufrimiento?” (Noblejas & Rodríguez, 2005). No es en el sufrimiento como tal, el sentido está en la actitud que tomamos frente a él, en cómo lo soportamos. Boris Cyrulnik, en su libro “La maravilla del dolor” (2006) plantea que no hay desgracia maravillosa y se cuestiona si debemos someternos cuando sobreviene la adversidad. Pero si decidimos combatir, ¿con qué armas contamos? “La desgracia nunca es algo puro, pero tampoco la felicidad. Pero apenas la convertimos en relato, damos un sentido al sufrimiento y comprendemos, mucho tiempo después, como pudimos transformar una desgracia en maravilla. ya que todo hombre herido se ve forzado a la metamorfosis” (Cyrulnik, 2006).

### **La voluntad de sentido**

Frankl sostiene que toda persona siente una necesidad apremiante de darle un sentido a su vida. “La búsqueda por parte del hombre del sentido de su vida constituye una fuerza primaria y no una racionalización secundaria de sus impulsos instintivos” (Frankl, 2004). Buscar algo que nos satisfaga a un nivel profundo, algo que nos haga trascender o dejar un legado detrás de nosotros, es una necesidad de la que nadie se escapa. El mismo Frankl (2003) sostenía que el hombre sólo es capaz de auto realizarse en la medida en que cumple un sentido. Sin embargo, también indica que la auto realización no puede ser una meta por sí misma. Esta es, más bien, un resultado de encontrar su propio sentido

### **El vacío existencial**

Cuando la voluntad de sentido se malogra, sobreviene la frustración existencial. Y con el tiempo, esta puede devenir en el vacío. Si el sentido de vida es darle un significado a nuestra existencia o una dirección, esto sería precisamente lo contrario. Podría describirse como un estado de profundo aburrimiento crónico, en el que no encontramos nada que nos llame la atención, nada que nos aparte de ese ritmo parsimonioso con el que caminamos, lo cual no significa que la vida vaya despacio, pues a menudo resulta en lo contrario. El vacío existencial es, literalmente, no saber o

no poder dar un valor a nuestra existencia y nos guía hacia una vida sin ningún propósito, una vida totalmente carente de metas. “El hombre actual no sufre tanto bajo el sentimiento de que tiene menos valor que otros, sino más bien bajo el sentimiento de que su existencia no tiene sentido” (Frankl, 2003).

“De ordinario, la frustración existencial no es manifiesta sino latente. El vacío existencial puede quedar larvado, permanecer enmascarada” (Frankl, 2003). Por ejemplo, pensemos en ese hombre que se entrega al trabajo como un loco, pasando hasta 10 o 12 horas diarias en la oficina, para acumular dinero y poder; o al deportista que se ejercita hasta el agotamiento, pues nunca se siente satisfecho con los logros alcanzados; o a un hombre soltero totalmente entregado a la búsqueda del placer sexual. “Cuando se pone en duda lo indispensable que resulta el sentido en la propia existencia, (...) cuando se desvanece la vivencia de un sentido, se hipoteca el terreno afectivo” (Lukas, 2001).

### **Neurosis noógena**

Víktor Frankl planteó que existen 3 dimensiones en toda persona, íntimamente relacionadas, pero igualmente autónomas: biológica, psicológica y noética o espiritual. Y es dentro de la dimensión noética en donde realizó sus principales aportes. La neurosis noógena tiene su origen en la dimensión noética o espiritual de la persona y puede extender sus repercusiones en los psicofisiológico a nivel de correlación psico neuro-inmuno-endocrinológica (Luna, 2015). “Hablamos de neurosis noógena en los casos en que, en última instancia, un problema espiritual, un conflicto moral o una crisis existencial se basan etiológicamente en la neurosis correspondiente” (Frankl, 2018). Podría decirse que es la necesidad del hombre de pedirse a sí mismo cuentas sobre el sentido de su existencia (Frankl V. , 1992, pág. 138). Luna (2015) agrega “La neurosis noógena es un sentimiento de falta de significado de la vida, es una frustración existencial en el sentido que permanece frustrada de dar un sentido a la propia existencia.”

## **El vacío existencial y la adicción noógena**

Se puede decir con propiedad que la frustración de la Voluntad de Sentido, es decir, el fracaso en darle un sentido a la vida desembocará, casi invariablemente, en un Vacío Existencial. Y como ya se anotó anteriormente, el Vacío Existencial casi siempre se mantiene en un estado latente, manifestándose de diversas maneras, siendo una de estas por medio de una neurosis noógena. Se puede poner como ejemplo el siguiente caso: Milvia S, una mujer de mediana edad cuyo matrimonio se derrumbó luego de que su marido la dejara por una mujer considerablemente más joven. Esta señora, para paliar su sentimiento de inadecuación y la soledad en la que se sumió, comenzó a enredarse en relaciones efímeras con diversos hombres que, invariablemente, terminaban en una relación sexual. La adrenalina de la seducción la hacía sentir joven y deseada, aumentaba su autoestima y le traía algo parecido a la felicidad, pero que no duraba mucho tiempo, por lo que debía reiniciar el proceso constantemente. Con el tiempo, la “felicidad” que sentía en cada aventura disminuía en intensidad y duración, por lo que debía aumentar los encuentros, tanto en número como en intensidad, llegando, incluso, a desarrollar conductas bastante riesgosas. Milvia S se aferró a una rutina emocional y sexual que, a la larga, la hacía infeliz, que no la satisfacía y que no tenía ningún futuro. Es más, con el tiempo se iba haciendo más riesgosa y cuando intentaba dejarla, sentía angustia, mucha ansiedad y otros síntomas similares a los de un síndrome de abstinencia. Ella había perdido el control y se veía controlada por una necesidad que la superaba y ante la cual no tenía voluntad, había desarrollado una adicción.

El Vacío Existencial, por medio de una Neurosis Noógena, puede derivar una Conducta Adictiva. Por ejemplo, un ejecutivo de una empresa multinacional adicto al trabajo porque eso le da una sensación de importancia a su vida y que, además, para poder mantener su ritmo frenético de trabajo consume también cocaína. Otro ejemplo puede ser un joven que termina enganchado a la marihuana para conseguir un “poquito de paz interior”, pues desea evadirse de las altas e insensatas expectativas que sus padres tienen de él. O un hombre cuya amada esposa acaba de fallecer y por

eso intenta “ahogar sus penas” con el alcohol, al mejor estilo de una canción ranchera. “Un fracaso en la búsqueda de un sentido provoca un desvío desengañado y enfermizo de la pregunta del sentido y una búsqueda del placer más intensa, con la esperanza de que lo agradable pueda compensar la falta de sentido” (Lukas, 2001). Esta falta de sentido imposibilita la experiencia de una felicidad intensa y verdadera y esto provoca un esfuerzo por conseguirla. Sin embargo, precisamente este esfuerzo imposibilita alcanzarla (lo que en Logoterapia se conoce como la Intención Paradójica), pues la felicidad es, simplemente, el resultado de una acción entretejida con sentido. No se puede palpar ni forzar. Tal es el origen de las Adicciones Noógenas.

### **El sentido de vida y la recuperación de la adicción**

En su tesis de graduación de licenciatura, Fabiola Irán Rodríguez García y Mario Alfredo Ruiz Juárez (1999) concluyeron que el vacío existencial es una de las causas principales que predisponen al consumo de drogas. Pero ¿qué hay más allá de la adicción? ¿Por qué un adicto a la heroína querría pasar por el sufrimiento del síndrome de abstinencia con tal de dejar su adicción? ¿Qué podría encontrar un alcohólico crónico más allá de las botellas que le diera la fuerza y la motivación necesaria para abandonar su vicio? Y esta pregunta es muy importante porque se sobreentiende que la vida de un alcohólico crónico ha sufrido un deterioro considerable. El autor de este estudio realizó una entrevista, en el año 2005 para la materia de Psicopatología General de la carrera de Licenciatura en Psicología, a un anciano que padecía de alcoholismo crónico y que vivía en las calles. Cuando se le preguntó que por qué no intentaba dejar de “chupar” su respuesta fue la siguiente:

*¿Y pa' qué? ¿Yo pa' qué quiero dejar de chupar? Ya no tengo casa... mi familia ya no me quiere... y ya muy viejo estoy, si fuera patojo pues talvez, pero ya estoy viejo... y ni que algo bonito me juera a pasar si dejo el guaro... no, mejor me muero luego...*

Escritores y pensadores como Erich Fromm y Víktor Frankl ya habían advertido sobre la deshumanización del ser humano que inició con la revolución industrial y que alcanzó un nivel morboso y sangriento durante las 2 grandes guerras, que dejó al mundo con un saldo de más de 60 millones de muertos. “La gravedad del fenómeno adictivo procede de su amplitud social y sobre todo existencial, es decir de un posicionamiento vivencial que incluso nos atrevemos a decir que ya está generando un nuevo ‘puesto del hombre en el cosmos’” (Cañas J. , 2013). El mismo Cañas (2000) identifica en dos paradigmas principales esta deshumanización del hombre contemporáneo: la violencia como causa de las dos grandes guerras (primera mitad del siglo) y las adicciones como causa de la esclavitud existencial de la persona (segunda mitad del siglo). Y sostiene, además, que la falta de Sentido es una de las causas de esa violencia y de las adicciones. Sobre la violencia, Fromm (1947) afirma que los impulsos destructivos tienen por raíz la imposibilidad de resistir a la sensación de aislamiento e impotencia. “Representa una forma de huir de un insoportable sentimiento de impotencia, dado que se dirige a eliminar todos aquellos objetos con los que el individuo debe compararse” (Fromm, 1947). Las conductas adictivas funcionan también como una huida, como un medio de escape. Sin embargo, a diferencia de la violencia, las adicciones buscan evadirse, no eliminar.

No es posible hablar de una recuperación total de una adicción sin hablar de un sentido de vida. No se puede pretender que una persona con problemas de adicciones quede completamente rehabilitada si no encuentra un sentido a su vida. Esto es lo que Cañas llama “rehumanización”.

Concluamos por el momento que todo tipo de adicciones presenta el denominador común de provocar en las personas enganchadas una existencia esclava y vacía de sentido y que, por tanto, lo más definitivo que habría que abordar son las causas existenciales independientemente del modelo terapéutico que se proponga para rehumanizarlas (Cañas J. , 2013).

Lamentablemente, en nuestro medio el tratamiento de las adicciones de la mayoría de los centros de rehabilitación se encuentra enfocado únicamente en las consecuencias físicas, es decir, que el paciente logre atravesar el periodo de desintoxicación. Pero no van más allá, como tratar de identificar las causas de la dependencia, por ejemplo (Rodríguez & Ruiz, 1999).

## Capítulo 3, Marco metodológico

### 1.6. Diseño de la investigación:

Cualitativa fenomenológica. Parafraseando a Hernández, Fernández, & Baptista (2014, pág. 493), lo que se busca con esta investigación no es describir un evento o eventos, sino describir y entender un fenómeno, como lo es el Trastorno por Abuso de Sustancias, desde el punto de vista de cada participante de los grupos de autoayuda y desde una perspectiva construida colectivamente por ellos mismos.

Se eligieron 3 grupos: Alcohólicos Anónimos de la Parroquia San Cayetano, en la Zona 7 de la capital; los Alcohólicos Anónimos del Centro Comercial Montufar, en la Zona 9; y los Narcóticos Anónimos de Carabanchel, de la Zona 11 capitalina. La razón de dicha elección es que, debido a la pandemia de COVID 19, la mayor parte de Grupos de Autoayuda han visto disminuir a sus asistentes y los 3 grupos anteriores aún conservaban una mediana afluencia.

La inmersión se realizó por medio de visitas a los dichos grupos con la intención de ganarse la confianza de sus miembros y su anuencia a participar en el estudio. Asimismo era necesario conocer la manera en la que trabajan y de qué forma abordan el problema de las adicciones. También era importante que el investigador se empapara con sus postulados teóricos y su metodología. Casi desde el inicio quedó claro que tanto AA como NA no llevaban registros ni estadísticas de sus miembros. Esto se debe a que el anonimato y la autonomía son 2 de las Doce Tradiciones con las que tanto AA como NA se organizan (son la Cuarta y la Duodécima, respectivamente) (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 2015, págs. 142, 179). Por esta misma razón, sus miembros tienen libertad para vivir su proceso de recuperación a su ritmo y desde su propia realidad personal.

Debido a lo anterior se eligió el diseño cualitativo fenomenológico, pues quedó claro desde el principio que no sería posible analizar desde un punto de vista cuantitativo el tema elegido para esta investigación. Además, lo que el autor de este estudio buscaba originalmente, era conocer las razones que llevaron a los participantes del estudio a comenzar el consumo y cómo fue que lograron dejarlo. Básicamente, sus experiencias de vida.

A medida que las visitas se iban realizando se fueron definiendo los criterios para la selección de la muestra, estableciéndose finalmente en 3 años de abstinencia. La razón de dicha temporalidad es que los Grupos de Autoayuda consideran que es el tiempo ideal que una persona tarda en “reordenar” su vida y poder encauzarla hacia una normalidad saludable. Cabe aclarar que no existe literatura que apoye esta afirmación, pero en AA se le considera “sabiduría oral” que les ha dejado la experiencia.

La recolección de los datos se realizó mediante una entrevista estructurada, diseñada por el autor de este estudio y revisada y corregida por 2 psicólogas con amplia experiencia. Los datos recabados fueron analizados por medio de una matriz de datos (ver archivo adjunto).

### **1.7. Sujetos:**

Se seleccionaron personas con TUS pertenecientes a grupos de autoayuda y con un mínimo de 3 años de abstinencia. Los rangos de edad son muy variados y van desde los 22 hasta los 85 años. Así mismo varía también el tiempo de abstinencia, que va desde los 3 años hasta los 40. Estos rangos tan amplios se deben, principalmente, a que los grupos de autoayuda agrupan personas de muy diversas edades con la única condición de querer dejar de consumir y el requisito principal para el estudio era de 3 años de abstinencia.

Por otro lado solamente participaron varones en el estudio debido a que no fue posible encontrar a ninguna mujer en los grupos. Esto responde a varias razones. La primera es que la mayoría de participantes en los grupos son hombres debido al estigma que hay sobre una mujer con TUS. Por otro lado, las féminas con TUS prefieren buscar ayuda con psicólogos y psiquiatras o asistir a grupos de AA/NA solo de mujeres. Cabe destacar también que la actual situación provocada por la pandemia de COVID19 ha provocado que los grupos de autoayuda vieran disminuidos sus participantes drásticamente, pues muchos prefieren no asistir para no arriesgarse a un posible contagio.

El nivel académico y socioeconómico de los participantes en este estudio también difiere mucho, pues los grupos de autoayuda, tanto Narcóticos Anónimos como Alcohólicos Anónimos ponen como único requisito para forma parte de ellos el deseo de dejar de consumir. Sin embargo se observa niveles académicos y socioeconómicos más bajos en los NA en comparación con los AA. Esto se debe, principalmente, a que drogas como el “crack” son populares en estratos sociales bajos por sus bajos costos y generan dependencia en un corto período de tiempo, mientras que el alcohol es una droga social que no provoca dependencia en tan rápidamente.

## **1.8. Instrumentos:**

### **1.8.1. Entrevista Estructurada:**

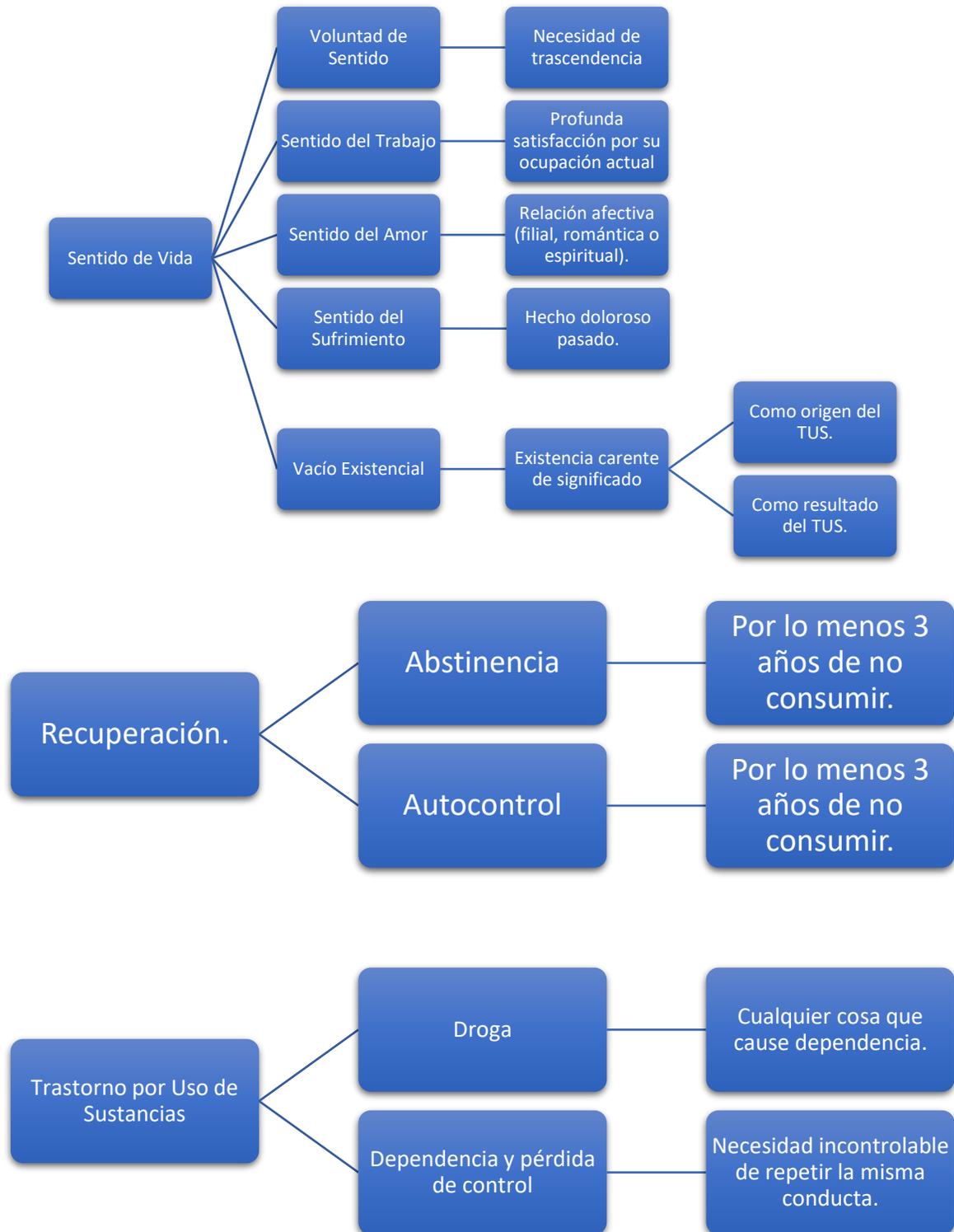
Contiene preguntas abiertas que buscan conocer la historia del consumo de drogas del entrevistado, de cómo se inició con su adicción y de cómo logró superarla. Las preguntas se enfocan en la experiencia personal de recuperación del entrevistado.

El instrumento consta de 15 preguntas divididas en 3 bloques. El primero busca conocer la historia de la adicción del participante, cómo fue que se

inició en el consumo y el tipo de drogas que utilizaba. El segundo bloque trata de la recuperación del participante, desde el momento en que se dio cuenta que tenía un problema y decidió dejar de consumir hasta el momento en el que logró parar de hacerlo. Y el tercer bloque analizar su vida actual como adicto en recuperación, haciendo énfasis en cómo es que se ha logrado mantener sobrio desde su último consumo.

La entrevista fue revisada y corregida para su validación por las Licenciadas en Psicología Ana María Córdova Zeceña (Colegiada 1084) y Lily Eliam Leiva (Colegiada 7867), ambas profesionales con amplia experiencia en la psicología clínica. La Licenciada Córdova sugirió, tras su primera revisión, dividirla en 3 bloques y no en los 2 en que estaba dividida originalmente, argumentando que era importante separar el análisis de su inicio en el consumo con el de su recuperación. La Licenciada Leiva, dada su experiencia en investigación, se centró más en las preguntas del cuestionario, enfocándose en que estas recabaran la información que se buscaba y que no resultaran redundantes.

### 1.8.2. Árbol de Categorías:



**1.9. Procedimiento de investigación:**

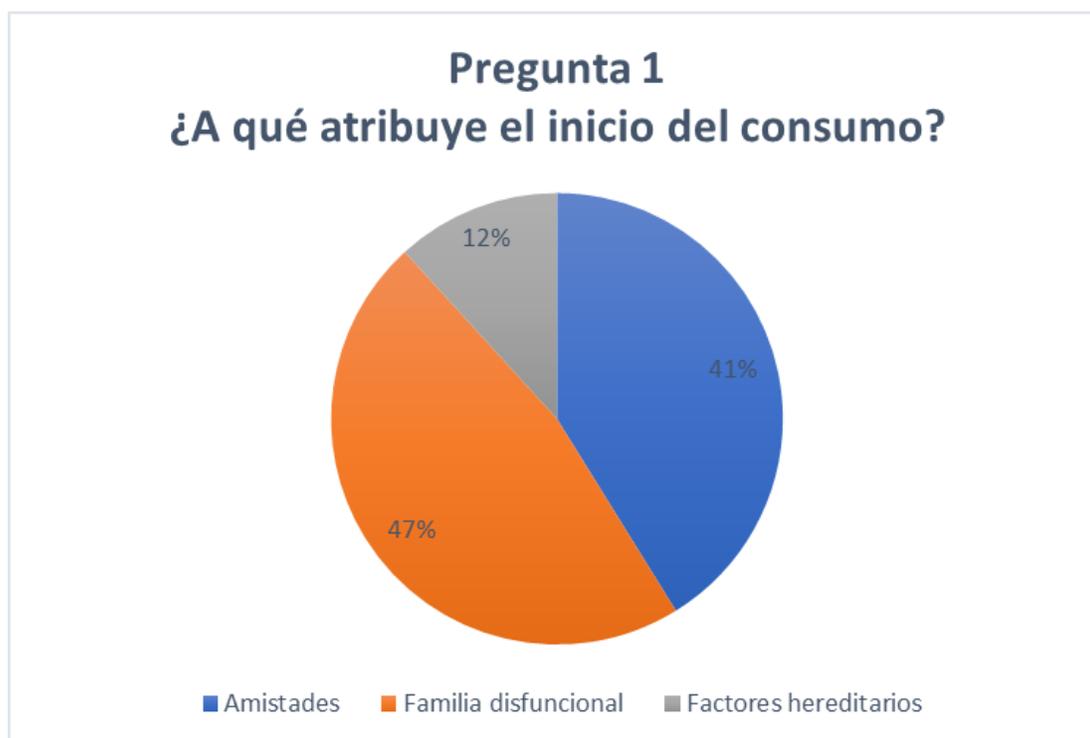


## Capítulo 4, Resultados del Trabajo de Campo

La muestra estuvo conformada por 14 participantes pertenecientes a los Grupos de Autoayuda, de los cuales 5 pertenecían a Narcóticos Anónimos y 9 a Alcohólicos Anónimos. Se les aplicó una entrevista estructurada (la misma viene adjunta en los anexos) que fue grabada por medio del teléfono celular del investigador y posteriormente transcrita utilizando el programa online Sonix. Dichas entrevistas se organizaron de forma cronológica, según se llevaron a cabo tras cita previa con los participantes.

Los datos recabados fueron analizados por medio de una Matriz de Datos (Ver archivo adjunto) según los criterios del Árbol de Categorías y sus indicadores.

**Cuadro 1. ¿A qué atribuye el inicio del consumo?**

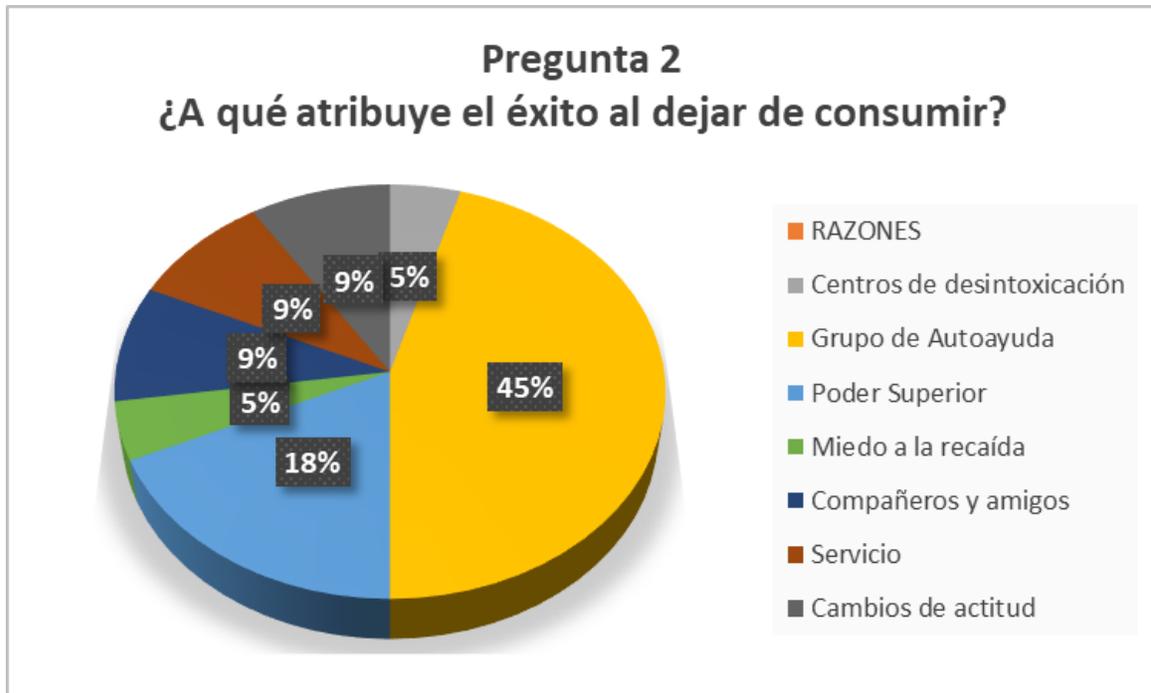


**Fuente: elaboración propia con resultados de esta investigación.**

En la **pregunta número 1** se tiene que los participantes refirieron 3 posibles razones para el inicio de su consumo: la influencia de las amistades, una familia disfuncional, y un factor hereditario. Sin embargo, todos los participantes que adujeron que el inicio de su consumo fue por factores hereditarios provenían de familias adictas. Además, varios de los que refirieron haber iniciado por la presión de sus amistades explicaron que buscaban la aprobación de sus iguales, pues en sus casas no obtenían nada de eso. Entonces, se puede concluir que la principal razón para iniciar el consumo, y por mucho, fue provenir de familias disfuncionales. De hecho, en una extensa revisión publicada en el año 2012 (Becoña, y otros, 2012, pág. 257) los autores concluyeron que los principales factores de riesgo familiares para el consumo pueden agruparse en 3 categorías: los padres consumidores de sustancias, una estructura familiar no intacta y la psicopatología de los padres. En dichas categorías se pueden incluir a la totalidad de las familias de los participantes de este estudio.

Los participantes que le achacaron a su familia disfuncional su inicio en el consumo de sustancias, y varios otros que se decantaron por los factores Hereditarios y la Presión de las Amistades, refieren haber crecido en un ambiente tenso, lleno de violencia física y psicológica. En este sentido, se sabe que un entorno hostil puede causar graves problemas en el desarrollo normal de un niño. Jorge Barudy, renombrado psiquiatra chileno, lo dijo de una forma muy elocuente: “Uno de los grandes logros de los investigadores de lo humano ha sido demostrar la importancia de las relaciones afectivas y de los cuidados mutuos en la conservación de la salud psíquica” (Barudy & Dantagnan, 2005, pág. 23).

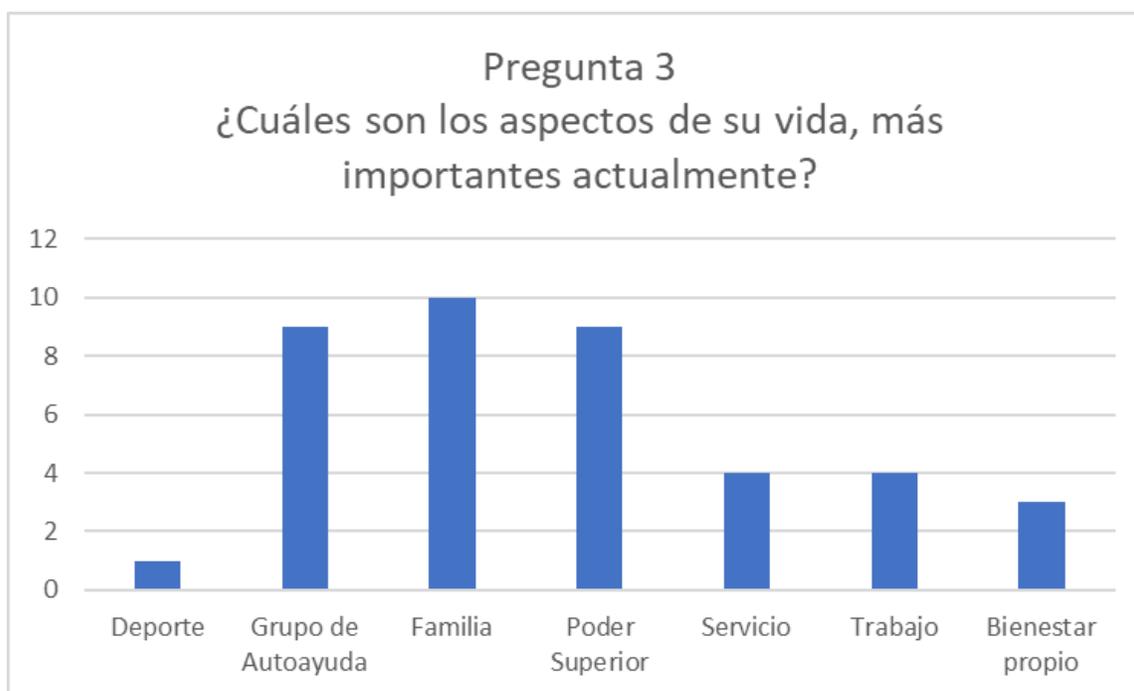
**Cuadro 2. ¿A qué atribuye el éxito al dejar de consumir?**



**Fuente: elaboración propia con resultados de esta investigación.**

En la **pregunta número 2** se encontró que el 45% de los aspirantes indicaron que pueden atribuirle el éxito al cese del consumo a su Grupo de Autoayuda. Detrás y bastante lejos, aparece el poder superior con 18%. Esto es congruente con uno de los efectos secundarios que los grupos de autoayuda suelen provocar en sus miembros, como lo es la dependencia. Recordemos que un Grupo de Autoayuda no es un Grupo de Psicoterapia Grupal, por lo que los problemas emocionales subyacentes al TUS no suelen ser tratados. Sin embargo, sus miembros logran suspender el consumo gracias al apoyo y a la aceptación que sus compañeros les brindan. Por esta razón, muchos de los participantes en este estudio sienten un fuerte apego por su grupo.

**Cuadro 3. ¿Cuáles son los aspectos de su vida más importantes actualmente?**



**Fuente: elaboración propia con resultados de esta investigación.**

Los resultados de la **pregunta número 3** arrojan que los aspectos más importantes en las vidas de los participantes actualmente son: la Familia, el Grupo de Autoayuda y el Poder Superior. Estos resultados son congruentes con los de la **pregunta número 4**, “¿Cuáles son los ejes de su vida?”, en la que los mismos aspectos obtuvieron los puntajes más altos. Se puede afirmar también, que estos aspectos forman parte de los pilares que sostienen a cada uno de los participantes y, por lo tanto, son los aspectos que les dan sentido a sus vidas.

La **pregunta número 5**, “Si pudiera hablar con su YO del pasado, ¿qué consejo le daría?” arrojó un resultado bastante particular. Casi dos terceras partes de los participantes no quisieron responderla y uno más declaró que “no le diría nada” porque “no se le puede negar el sufrimiento a nadie”. Estos resultados son congruentes con la filosofía de los Grupos de Autoayuda. Estos les enseñan a sus miembros a no vivir en el pasado, deben vivir un día a la vez y en el presente, en el aquí y ahora.

El pasado no se puede cambiar, así que no vale la pena quedarse estancado en él si es que se quiere salir adelante. Y es más, grupos como AA y NA les enseñan a sus miembros a no sentirse avergonzados por lo vivido anteriormente, por lo que, al final, no vale la pena pensar en “qué hubiese pasado si...” o “qué hubiese hecho diferente”. Por otro lado, y siguiendo a Frankl, estos grupos también valoran mucho al dolor y al sufrimiento como un camino de recuperación por medio de la resiliencia. Ellos le llaman “Tocar Fondo” y sostienen que es necesario en la mayoría de los casos para que el adicto decida dejar de consumir. Dicen que “hasta que al bolo no le duele algo, no cambia”.

En este camino de recuperación, la resiliencia juega un papel muy importante. Se podría decir que la resiliencia es la capacidad que permite sobreponerse a la adversidad, recuperarse y salir fortalecido de ella (Redondo-Elvira, Ibañez del Prado, & Barbas-Abad , 2017, pág. 118). O sea que es un proceso constante, Cyrulnik dice que la resiliencia “es más que resistir, es también aprender a vivir” (2006, pág. 191), otro elemento al que los grupos de autoayuda dan gran importancia.

**Cuadro 4. ¿En qué momento se dio cuenta que tenía un problema de adicción? (qué había perdido el control de su consumo).**

<b><u>Pregunta 6</u></b>	
<b><u>¿En qué momento se dio cuenta que tenía un problema de adicción? (Que había perdido el control de su consumo)</u></b>	
<b>RAZONES MÁS SOBRESALIENTES</b>	<b># DE PERSONAS</b>
Esconder insumos para drogarse	1
Intentar detenerse y no conseguirlo	2
Cuando comenzó a robar y mentir	1
Cuando ingresó a un centro de desintoxicación	2
"Tocar fondo"	7
Visita a un grupo de autoayuda	1
Cuando alguien más comenzó a advertirle de su consumo	1

**Fuente: elaboración propia con resultados de esta investigación.**

Siguiendo el hilo de la pregunta anterior, la **pregunta número 6** nos muestra que “Tocar Fondo” es la principal razón por la que los participantes se dieron cuenta

que tenían un problema de adicción. Un resultado similar se obtuvo de la **pregunta número 7**. En AA y NA le llaman “Su Fondo” al punto más bajo que cualquiera de sus miembros alcanzó. O mejor dicho, es el punto más alto de deterioro físico, mental y social que alcanzó antes de tomar la decisión de dejar de consumir. El “Fondo” puede ser desde quedar en situación de calle hasta tener un accidente, perder un matrimonio o un trabajo, etc. Todo depende del miembro del grupo, según su caso particular, pero si debe ser algo cuya pérdida le cause sufrimiento. Por ello le llaman “Su Fondo”.

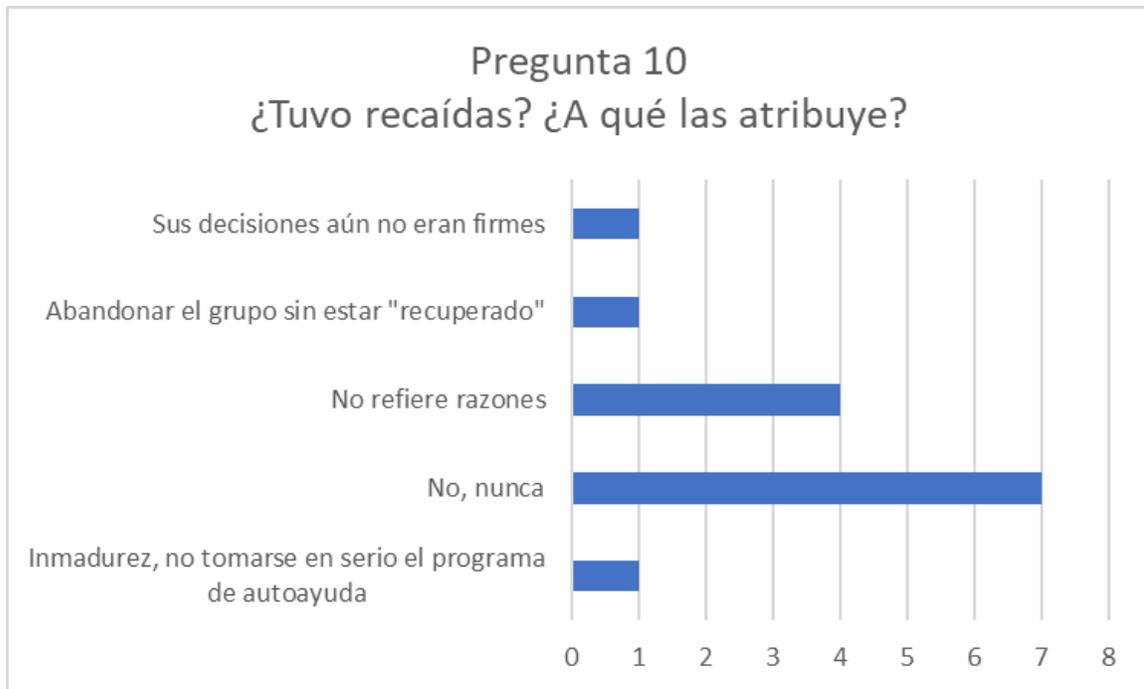
La **pregunta número 8**, “¿Cuáles fueron sus primeros pasos para tratar de dejar el consumo? Y si no funcionaron estos primeros pasos, ¿qué cree que ocurrió?” dio como resultado que el “Ingreso a un Centro de Desintoxicación (CAIPA)” y “Comenzar a Asistir a AA/NA” fueron mencionados 6 veces cada uno. También los participantes mencionaron que la principal razón por la que estas primeras tentativas no tuvieron éxito fue por la mala actitud de ellos. Que aún no se “habían rendido” frente a la adicción y seguían creyendo que la podían controlar.

Según el Modelo Transteórico del Cambio de Prochaska y DiClemente, estarían en la etapa de “Contemplación” o de “Preparación”, incluso en la de “Pre-Contemplación”, pues muchos de los participantes dijeron haber asistido por primera vez a un grupo porque “lo llevaron”. Este modelo se fundamenta en la premisa básica de que el cambio en el comportamiento es un proceso gradual y que dependen de los diversos niveles de motivación y de intención de cambio que las personas tienen (Cabrera, 2000, pág. 3). Esto hace posible que el terapeuta pueda planificar intervenciones y estructurar programas que responden a las necesidades particulares de cada individuo.

La **pregunta número 9** continúa en la misma línea que la anterior: “¿En qué momento tuvo éxito y por qué?”. 10 de los 14 participantes mencionaron que tuvieron éxito cuando comenzaron a asistir al grupo (AA o NA). Mencionaron también que parte de este éxito se lo deben a su cambio de mentalidad, se “rindieron finalmente ante la

droga/alcohol". Esto significa que renunciaron a la idea de que son capaces de controlar dichas sustancias.

**Cuadro 5. ¿Tuvo recaídas? ¿A qué las atribuye?**



**Fuente: elaboración propia con resultados de esta investigación.**

En la **pregunta número 10** se cuestionó a los participantes sobre si habían tenido alguna recaída en su proceso de recuperación. De los 14 participantes exactamente la mitad refirió no haber tenido nunca una recaída. En este punto es necesario apuntar que esos mismos 7 participantes que nunca tuvieron recaídas asistían regularmente a un Grupo de Autoayuda. Y de esos 7, en la **pregunta número 11** (“Cuando finalmente logró la abstinencia, ¿a qué le atribuye el éxito?”), 5 coincidieron en que la razón de su éxito fue su pertenencia al Grupo de Autoayuda (AA o NA). Solamente 2, “I” y “K”, dijeron que la razón de su éxito fue su Poder Superior. Volviendo con la **pregunta número 10**, 4 participantes no refirieron ninguna razón concreta para su recaída, aducen que fue un poco de todo.

Continuando con la **pregunta número 11**, el “Poder Superior” y un “Cambio de Actitud” fueron las siguientes 2 razones a las cuales los participantes le atribuyen su

éxito en dejar de consumir. En los Grupos de Autoayuda, cuando se habla de un “Cambio de Actitud”, por lo general se refieren a abandonar la idea de tener cualquier tipo de control sobre la sustancia a la que son adictos. Una vez que han aceptado su incapacidad para controlar su consumo se dice que su actitud ha cambiado y que pueden iniciar su recuperación con humildad.

En la **pregunta número 13**, “¿Cuánto tiempo lleva de abstinencia?”, se observa que 5 de los participantes llevan poco más de 3 años, uno lleva 8 y otro 9; 2 participantes llevan 10 años de abstinencia, uno lleva 13 y 2 más llevan 19. Finalmente un participante lleva 29 o el último lleva 32.

## **Capítulo 5, Conclusiones y Recomendaciones**

### **1.10. Conclusiones:**

1.10.1. Los miembros de la muestra estudiada coinciden en describir su vida mientras estuvieron en consumo como un caos y muy desordenada, lo que en los grupos de autoayuda se describe como ingobernable. La mayoría identificó 3 aspectos de sus vidas que logran darles orden y equilibrio. Estos son: la identificación de un Poder Superior, sus Familias y su propio Grupo de Autoayuda (AA o NA). En su mayoría coinciden en describir estos 3 aspectos como sus pilares, que podemos identificar también como sus Sentidos de Vida.

1.10.2. En los grupos de autoayuda se conoce como “Tocar Fondo” al momento en el que una persona con Trastorno por Uso de Sustancias lo ha perdido todo o ha perdido algo muy importante de su vida debido a su adicción. Consideran que toda persona que pretenda superar este problema debe alcanzar “Su Fondo”, pues al hacerlo queda en la capacidad de poder identificar una motivación que logre sacarlo adelante. La falta de motivación, o “Mala Actitud” se identifica como el principal problema para poderse recuperar de un TUS.

1.10.3. En general, este estudio ha podido identificar 3 pilares fundamentales dentro de las personas con TUS asistentes a grupos de autoayuda: el Poder Superior, concebido como una identificación personal e íntima de Dios; la Familia y el mismo Grupo de Autoayuda.

### **1.11. Recomendaciones:**

1.11.1. Diseñar un programa sencillo y de fácil aplicación para los Grupos de Autoayuda, específico para guiar a sus miembros en el camino para la

adquisición de un Sentido de Vida y que sea compatible con el programa que dichos grupos manejan.

1.11.2. Identificar los orígenes subyacentes del TUS de las personas asistentes a los grupos de autoayuda, pues al resolver dichos problemas se facilita enormemente la adquisición de un sentido de vida y la superación del problema de adicción.

1.11.3. Se debe propiciar que los asistentes de grupos de autoayuda con TUS puedan identificar los principales pilares de su vida y trabajar con ellos de manera de hacer los más firmes y profundos.

## CAPÍTULO 6

### PROPUESTA DE INTERVENCIÓN:

**“Compartir nuestra Luz por el Servicio”. El Servicio como fuente de Sentido de vida.**

### 6.1. ANÁLISIS DE PARTICIPANTES:

La mayoría de los miembros de la muestra estudiada coinciden en describir su vida mientras estuvieron en consumo como un caos y muy desordenada, lo que en los grupos de autoayuda se describe como ingobernable. De igual forma identificaron 3 aspectos que logran darles orden y equilibrio. Estos son: la identificación de un Poder Superior, sus Familias y su propio Grupo de Autoayuda (AA o NA). En su mayoría coinciden en describir estos 3 aspectos como sus pilares. Por lo tanto, se pueden identificar también como sus Sentidos de Vida.

CATEGORÍA	ACTOR	ROL Y OBJETIVOS	RELACIÓN PREDOMINANTE	JERARQUIZACIÓN DE SU PODER	RECURSOS Y MANDATOS
A. Grupos de Autoayuda	1. Alcohólicos Anónimos de Montufar.	<ul style="list-style-type: none"><li>Los Grupos de Alcohólicos Anónimos (AA) se definen como una comunidad de hombres y mujeres alcohólicos que se han agrupado para</li></ul>	1. El Grupo de AA de San Cayetano se muestra a favor.	Alto. Al ser uno de los 3 Grupos de Autoayuda que participaron en la investigación, su anuencia o renuencia a participar en el presente proyecto	<ul style="list-style-type: none"><li>Política Nacional contra las Adicciones y el Tráfico Ilícito de drogas. (Política No. 54 Guatemala).</li></ul>

	<p>2. Alcohólicos Anónimos de San Cayetano.</p> <p>3. Narcóticos Anónimos de Carabanchel.</p>	<p>resolver sus problemas comunes y ayudar a sus compañeros que sufren a recuperarse de esa enfermedad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los Grupos de Narcóticos Anónimos (NA) se definen de igual manera, con la diferencia de que su comunidad busca que sus miembros superen sus problemas de adicción a distintos tipos de drogas.</li> </ul>	<p>2. El Grupo de AA de Montúfar se muestra a favor.</p> <p>3. El Grupo de NA de Carabanchel se muestra a favor.</p>	<p>es decisivo en su ejecución.</p> <p>Alto, por la misma razón anterior.</p> <p>Alto, por la misma razón anterior.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Constitución de la República de Guatemala.</li> <li>El Código Procesal Penal, decreto No. 51-92.</li> <li>La ley Contra la Narco actividad, Decreto No. 48 92 de octubre de 1992 y las modificaciones del decreto número 32-99 de agosto de 1999.</li> <li>Doce Pasos y Doce Tradiciones de los Alcohólicos Anónimos.</li> </ul>
B. Asistentes a los	1. Líderes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los Grupos de AA y de NA no poseen una estructura jerárquica fija o formal, sus líderes son elegidos dentro de las mismas comunidades para coordinar actividades</li> </ul>	1. Los líderes tanto de los 2 grupos de AA como los del grupo de NA se muestran a favor.	Alto. Los líderes de los Grupos de Autoayuda son miembros muy activos y con una trayectoria destacada dentro de su grupo y poseen un peso	

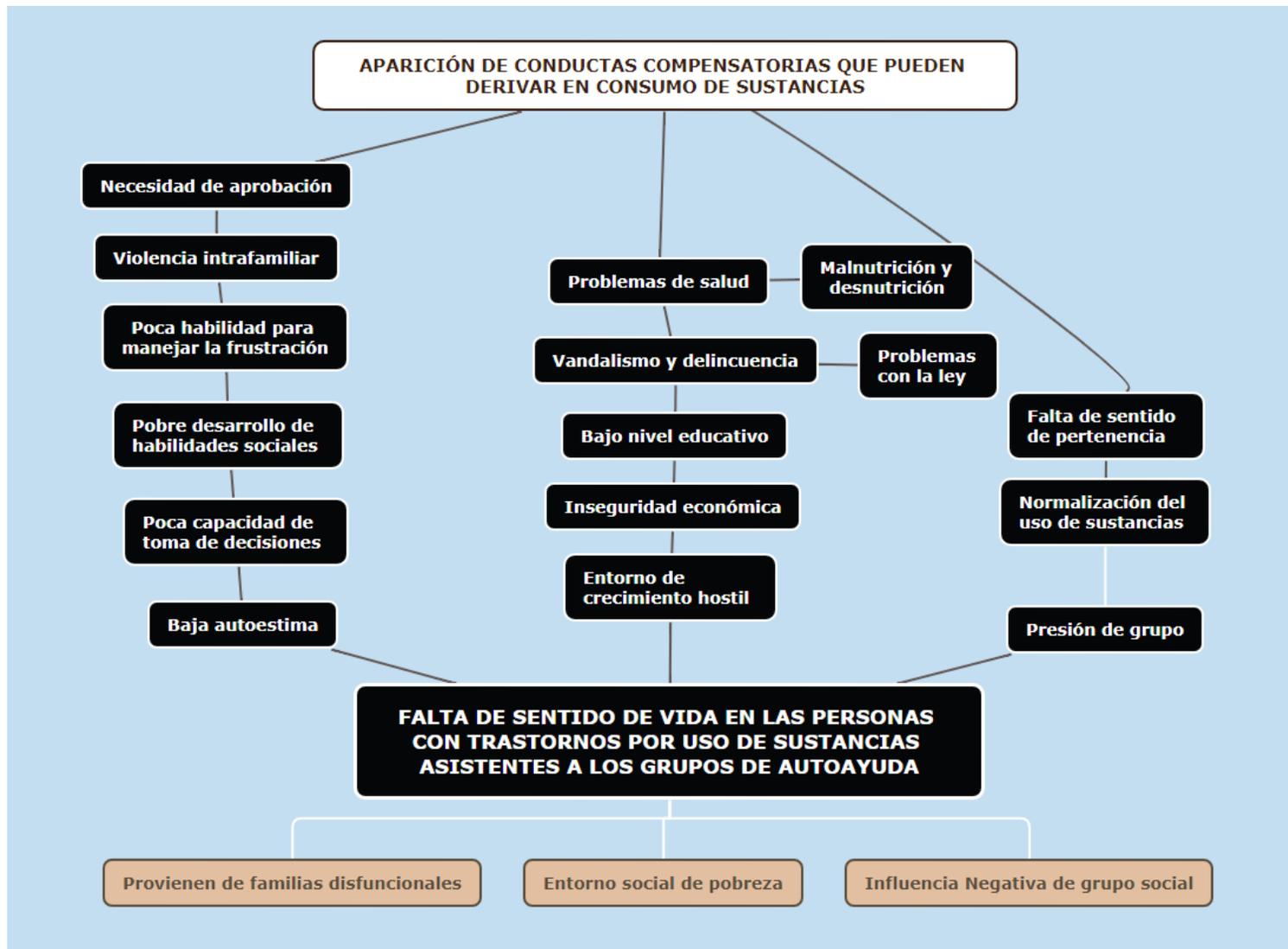
<p>Grupos de Autoayuda</p>	<p>1.1. Padrinos.</p> <p>2. Asistentes.</p>	<p>y servicios específicos, como abrir las reuniones diarias, por ejemplo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los padrinos son los miembros de las comunidades con mayor experiencia y tiempo de sobriedad, que ocupan un rol de acompañamiento directo a los miembros más recientes con el fin de transmitir su experiencia y la sabiduría de quien ha adquirido con el tiempo. Su autoridad dentro del grupo es más bien moral.</li> </ul>	<p>2. Los padrinos tanto de los grupos de AA como el de NA se muestran a favor.</p> <p>3. Los miembros en general de</p>	<p>considerable como autoridades morales. Por lo anterior se entiende que su anuencia o renuencia a participar en el presente proyecto es decisivo en su ejecución.</p> <p>Medio. Los padrinos son miembros muy respetados dentro de los grupos de autoayuda y poseen una considerable autoridad moral. Sin embargo su influencia puede limitarse a unos pocos miembros.</p> <p>Bajo. Los participantes de los</p>	
----------------------------	---	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>El rol de los asistentes de los Grupos de Autoayuda es el de prestarse apoyo mutuo, con el único objetivo de abandonar el consumo ya sea de alcohol o de drogas, aprendiendo de las experiencias de cada uno.</li> </ul>	<p>los grupos de AA y del grupo de NA se muestran a favor.</p>	<p>grupos, como personas individuales, tienen un nivel bajo de poder de decisión y, generalmente, siguen a sus figuras de autoridad</p>	
<p>C. Familiares de los Asistentes de los Grupos de Autoayuda</p>	<p>1. Familiares de los Asistentes de los Grupos de Autoayuda</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las familias de una persona con problemas de adicción muestran una serie de características muy particulares que afectan de formas muy negativas en cada faceta en la vida de sus miembros. Son tanto víctimas del problema de adicción de uno de sus miembros, como victimarios del mismo. Por lo mismo juegan un papel muy importante tanto en el</li> </ul>	<p>1. Debido a la situación de aislamiento social que la pandemia de COVID 19 ha provocado, además de la naturaleza anónima de los grupos, no me fue posible contactar o relacionarme con los familiares.</p>	<p>Medio. Las familias de los miembros de los Grupos de Autoayuda pueden ejercer una influencia considerable en la vida y en la recuperación de dichos miembros. Sin embargo, en general, se muestran anuentes a las actividades desarrolladas dentro del grupo, pues el mismo representa una</p>	

		mantenimiento de la adicción como en su recuperación.		mejora sustancial dentro de sus vidas.	
--	--	---	--	--	--

En este punto debo anotar que, debido a la pandemia de COVID-19, todos los grupos de autoayuda vieron disminuida la cantidad de asistentes a sus reuniones, pues muchos preferían quedarse resguardados en su casa ante la posibilidad de salir y contagiarse. Esto provocó que la población con la que se trabajó la investigación previa fuera pequeña y compuesta únicamente por hombres. Por consiguiente, se construyó la Relación Predominante con una muestra reducida, compuesta por miembros con un alto nivel de entusiasmo y compromiso con el grupo. Y por esta última situación, no se encontró a nadie que no estuviera a favor.

## 6.2. Análisis de problemas:



### **6.3. Análisis contextual y diagnóstico**

Se seleccionaron 3 Grupos de Autoayuda para la realización de este proyecto: Alcohólicos Anónimos de la Parroquia San Cayetano, Zona 7; Alcohólicos Anónimos del Centro Comercial Montufar, Zona 9; y Narcóticos Anónimos de Carabanchel, Zona 11, los 3 grupos ubicados en la Ciudad Capital. La investigación previa fue realizada con una muestra proveniente de los grupos anteriores compuesta por miembros con un mínimo de 3 años de abstinencia y rangos de edad muy variados, que iban desde los 22 hasta los 85 años. Así mismo el tiempo de abstinencia también variaba, pues iba desde los 3 años hasta los 40. Estos rangos tan amplios se debieron, principalmente, a que los grupos de autoayuda agrupan personas de muy diversas edades y que el único requisito para formar parte de la muestra era de 3 años de abstinencia.

Los 3 grupos están compuestos casi exclusivamente de hombres y tienen un número de participantes regulares muy bajo. Esto obedece a varios factores, primero está la situación actual causada por la pandemia de COVID-19 provocó que el número de asistentes a las reuniones bajará drásticamente, pues estos preferían no asistir para evitar el riesgo de contagio. Se espera que conforme la situación vaya volviendo a la normalidad, la afluencia de los grupos vuelva a sus números anteriores. Por otro lado, el hecho de que no existan mujeres actualmente en los 3 grupos es sumamente significativo, pues, en primer lugar, responde al estigma que existe hay sobre una mujer con TUS, ellas prefieren buscar ayuda con psicólogos y psiquiatras y mantener oculto su padecimiento. Por esta razón el número de mujeres en los grupos de autoayuda siempre ha sido bajo. Y, de nuevo, la situación causada por la pandemia disminuyó aún más sus números.

El nivel académico y socioeconómico de los participantes en este estudio también difiere mucho, pues los grupos de autoayuda, tanto Narcóticos Anónimos como Alcohólicos Anónimos ponen como único requisito para forma parte de ellos el deseo de dejar de consumir (Bill W, 2018). Sin embargo se observa que los NA provienen de estratos socioeconómicos más bajos que los AA y que actualmente tienen niveles académicos y socioeconómicos también más bajos en comparación con

los AA. Y entre los 2 grupos AA, el ubicado en Montúfar tiene los niveles socioeconómicos y académicos más altos, contándose entre sus filas profesionales de diversas áreas y pequeños y medianos empresarios.

Criterios como su filiación religiosa o política no son relevantes, ya que el único requisito para pertenecer a estos grupos de autoayuda es querer dejar de consumir. Los actores participantes en la propuesta serán los miembros de los Grupos de Autoayuda (AA y NA) y sus grupos familiares, siendo los primeros los principales beneficiarios y las familias los beneficiarios secundarios.

#### **6.4. Análisis de objetivos**

En la ilustración 2 se presenta la información “problematizada” hacia acciones concretas, que puedan ser de alcance y realización viable, las cuales constituirán la estructura central de la intervención. Se consideran aquellas estrategias, opciones y alternativas adecuadas para la implementación y puesta en marcha de la solución a los problemas detectados y plasmados en la ilustración 1 de análisis de problemas.

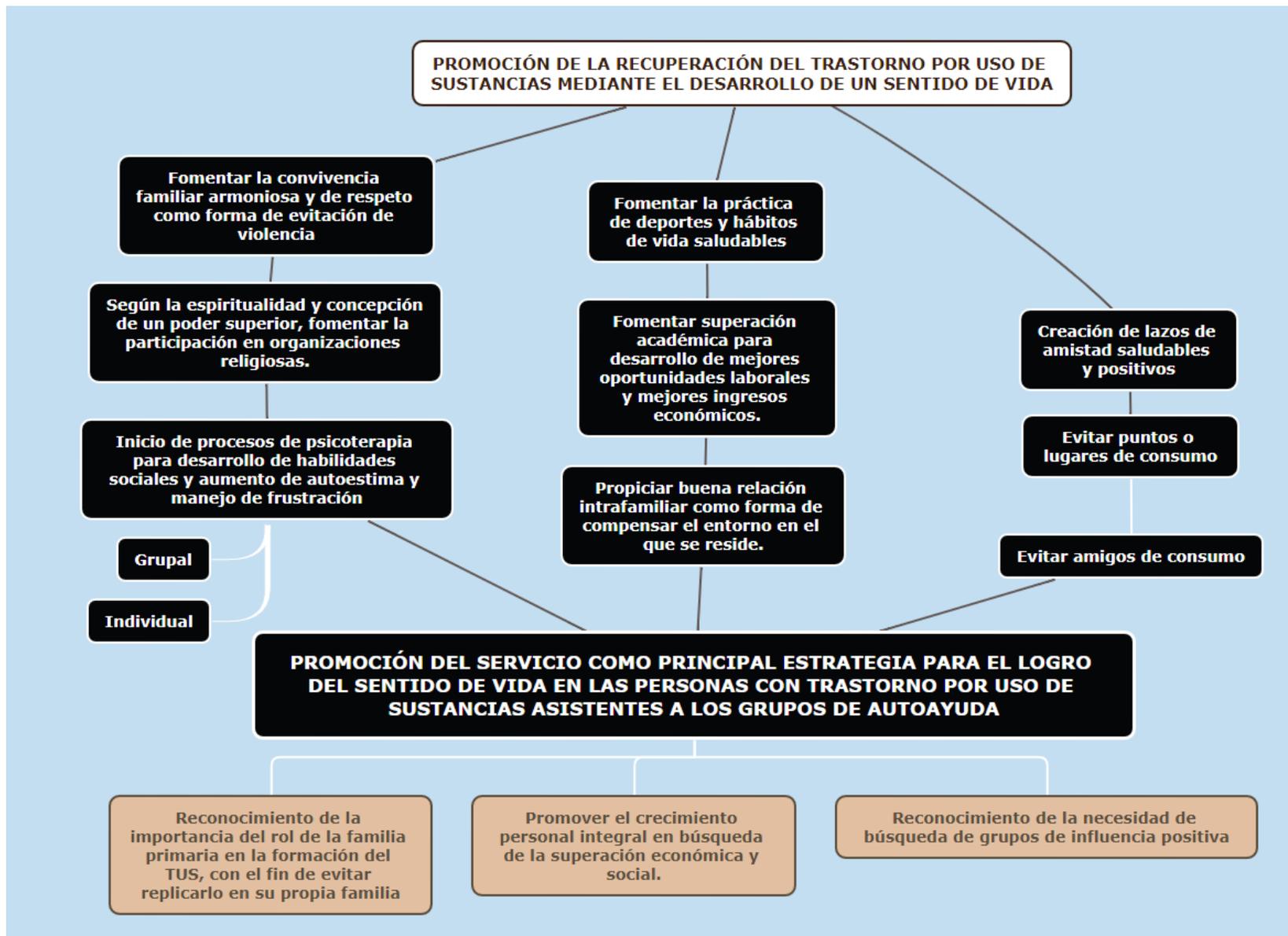
##### **Objetivo General:**

Propiciar el desarrollo del sentido de vida en las personas con Trastorno por Uso de Sustancias asistentes a los grupos de autoayuda de Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos, como una forma de recuperación de sus problemas de adicción.

##### **Objetivos específicos:**

- Dar a conocer las diferentes estrategias que los miembros de los grupos de autoayuda pueden poner en práctica para desarrollar un sentido de vida.
- Promover el servicio como la principal estrategia para que los miembros de los grupos de autoayuda puedan desarrollar un sentido de vida.
- Fomentar la participación de la familia en el proceso de recuperación en un paciente con TUS.
- Propiciar que los miembros de los Grupos de Autoayuda tomen parte en un proceso de psicoterapia con la finalidad de resolver los problemas subyacentes que provocan la adicción.

## Árbol de objetivos



## 6.5. Análisis de opciones

Tomando en cuenta lo establecido en el árbol de objetivos, se han identificado opciones que pueden contribuir a llevar a cabo estrategias enfocadas en el desarrollo de un sentido de vida.

Desarrollo de habilidades sociales para poder establecer relaciones sanas.	Los miembros de los Grupos de Autoayuda iniciaran un proceso de psicoterapia individual y/o grupal.
Aumento de la autoestima.	Los miembros de los Grupos de Autoayuda iniciaran un proceso de psicoterapia individual y/o grupal.
Aprendizaje de estrategias para un adecuado manejo de la frustración.	Los miembros de los Grupos de Autoayuda participarán en talleres destinados a aprender diversas habilidades. Además iniciaran un proceso de psicoterapia individual y/o grupal.
Fomentar la participación en organizaciones religiosas.	Según la concepción personal de un poder superior y de la espiritualidad de cada miembro de los Grupos de Autoayuda.
Promover la convivencia familiar armoniosa y de respeto como forma de evitación de la violencia.	Los miembros de los Grupos de Autoayuda y sus familias participarán en talleres destinados a aprender diversas habilidades. Además, los miembros de los Grupos de Autoayuda iniciaran un proceso de psicoterapia individual y/o grupal.
Propiciar una buena relación familiar como estrategia para compensar el entorno en el que viven.	Los miembros de los Grupos de Autoayuda y sus familias participarán en talleres destinados a aprender diversas habilidades. Además, los miembros de los Grupos de Autoayuda iniciaran un proceso de psicoterapia individual y/o grupal.
Fomentar la superación académica para el desarrollo de mejores oportunidades	Se alentará a los miembros de los Grupos de Autoayuda y a sus familias a completar los ciclos académicos

laborales y mejores ingresos económicos.	inconclusos y/o a superar el nivel que ya poseen.
Animar la práctica de deportes y de hábitos de vida saludables.	Los miembros de los Grupos de Autoayuda y sus familias participarán en talleres y pláticas destinados a aprender diversas habilidades.

Las opciones identificadas para promover el desarrollo de un sentido de vida y con ello ayudar a los miembros de Grupos de Autoayuda a superar su problema de adicción son:

### Análisis de las opciones:

CRITERIOS DE VALORACIÓN	OPCIÓN 1	OPCIÓN 2	OPCIÓN 3
	<b>Promoción de los actos de servicio como principal estrategia para el logro del sentido de vida en las personas con Trastorno por Uso de Sustancias asistentes a los Grupos de Autoayuda.</b>	<b>Aprendizaje de estrategias para un adecuado manejo de la frustración.</b>	<b>Establecer procesos de psicoterapia, individuales y grupales, en los miembros de los Grupos de Autoayuda.</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los miembros de los Grupos de Autoayuda participarán en actividades de servicio orientadas a la prevención en el consumo de drogas y alcohol.</li> <li>• Asistirán a organizaciones religiosas según su concepción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implementación de talleres y pláticas para desarrollar técnicas y habilidades de manejo de la frustración de los miembros de los Grupos de Autoayuda y a sus familias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los miembros de los Grupos de Autoayuda asistirán a sesiones regulares de psicoterapia con el objetivo de resolver los problemas subyacentes que provocaron sus problemas de adicción. La periodicidad de</li> </ul>

	<p>de un poder superior como un medio para mantener su crecimiento personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los miembros de los Grupos de Autoayuda continuarán asistiendo a las reuniones regulares de su comunidad.</li> </ul>		<p>dichas sesiones será establecida por el terapeuta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Las familias de los miembros de los grupos de autoayuda asistirán a los grupos de Al-Anon y a sesiones de psicoterapia cuando el caso lo requiera.</li> </ul>
<b>Costos</b>	Inversión Mínima.	Inversión Mínima.	Inversión Alta.
<b>Tiempo de Duración del Proyecto</b>	Un año más o menos, todo depende de la disponibilidad de los Grupos de Autoayuda.	No más de 6 meses, aunque depende de la disponibilidad de los Grupos de Autoayuda.	Es imposible definir un tiempo de duración.
<b>Tiempo que los participantes deberán invertir</b>	Depende de la disponibilidad de los Grupos para participar en las actividades. Pero se estima que cada actividad no pasará de las 2 horas.	Depende de la disponibilidad de los Grupos para participar en las actividades. Pero se estima que cada actividad no pasará de las 2 horas.	Entre una hora y 45 minutos por sesión a razón de 1 sesión semanal o quincenal, según lo que el terapeuta determine.
<b>Nivel de involucramiento de los participantes.</b>	Se necesita que los participantes tengan un nivel de involucramiento entre medio y alto para que puedan aprovechar todas las actividades que se les plantearán.	Realmente no es necesario un nivel de involucramiento demasiado alto para que los participantes puedan aprender las estrategias para un adecuado manejo de la frustración.	Es necesario que el nivel de involucramiento de los participantes sea alto, de lo contrario el proceso de psicoterapia no tendrá efecto alguno en sus vidas.

Luego del análisis realizado en el cuadro anterior, se concluye que la Opción Número 1 es la más viable, pues no solamente propicia que los participantes logren

desarrollar un sentido en su vida sino que no resulta excluyente de ninguna de las otras 2 opciones. La Opción Número 2 resulta demasiado incompleta para lo que se pretende y sus alcances serían muy cortos. Mientras que la Opción Número 3 resulta prohibitiva para muchos de los participantes debido a los altos costos de un proceso psicoterapéutico formal. Además, se hace muy difícil evaluar los avances utilizando esta opción y el tiempo que los participantes tendrían que pasar en psicoterapia es imposible de conjeturar.

## **6.6. Marco Conceptual**

Se puede definir a los grupos de autoayuda como “grupos de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema en común” (Sánchez, Hernández, & Diez de Urdanivia, 2019). Se pueden clasificar en tres grandes clases de acuerdo a su racionalidad y su estructura: las clínicas privadas, cuya racionalidad es económica; las institucionales con racionalidad política y de salud; y los llamados grupos anónimos, cuya racionalidad es de apoyo mutuo (Sánchez, Hernández, & Diez de Urdanivia, 2019). En un mundo globalizado como el nuestro, con innumerables regiones de diversos niveles de prosperidad y desarrollo, han nacido una enorme variedad de enfermedades consideradas multicausales, multifactoriales y recidivantes, es decir, incurables y crónicas y, por tanto, sumamente complejas. Aunque sean controlables, su tratamiento resulta muy costoso, tanto para el que las padece como para la sociedad en general. De allí nacieron los grupos de autoayuda, como alternativa de solución. Fueron los Alcohólicos Anónimos el grupo pionero en el mundo, en los Estados Unidos en 1935 por iniciativa de “Bill W.” y el “Doctor Bob”, en Akron, Ohio.

Los Alcohólicos Anónimos (AA) se definen como “una agrupación de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del Alcoholismo” (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 2015). AA nació en el año de 1935, en Akron, Ohio, (EEUU) fundado por Bill W. (William Griffith Wilson), un agente de Bolsa de Nueva York, y el Dr. Bob S. (Robert Holbrook Smith), un cirujano de Akron. Los 2 eran

alcohólicos y estaban fuertemente influenciados por el Grupo Oxford, una sociedad que recalca la aplicación de valores espirituales universales a la vida diaria y que influyó de forma decisiva en la espiritualidad del grupo. Bill W encontró la fortaleza para dejar de beber en esta espiritualidad. Posteriormente ambos hombres comenzaron a trabajar con los pacientes alcohólicos internados en el Hospital Municipal de Akron y poco a poco, conforme pasaba el tiempo, la organización fue tomando forma, ayudados en gran medida por la excelente cobertura mediática que recibieron a través de periódicos y revistas y al apoyo que reconocidas personalidades les dieron.

La base de la estructura organización de AA son los Grupos (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 2012), cuya conciencia está representada por un Representante de Servicios Generales (R.S.G.) elegido dentro del mismo Grupo. Los Grupos se organizan en Distritos, representados por los Miembros del Comité de Distrito (M.C.D.), electos por los R.S.G. de los Grupos. Estos M.C.D seleccionan a quienes formarán parte del Comité de Área. Finalmente está la Conferencia, compuesta por los Delegados de Área, los Custodios, los Directores de A.A. World Services y de Grapevine y los miembros del personal de la Oficina de Servicios Generales y de Grapevine. Tradicionalmente, los Delegados de Área constituyen los dos tercios del pleno de la Conferencia. Bill W. escribió en el Concepto I: “Hoy día los grupos de A.A. tienen la responsabilidad final y la autoridad fundamental de nuestros servicios mundiales...” (Bill W, 2018), dejando claro en el Concepto II que los grupos “delegaron a la Conferencia la plena autoridad para el mantenimiento activo de nuestros servicios mundiales, y por este medio, convirtieron a la Conferencia en la voz activa y conciencia efectiva de toda nuestra Comunidad” (Bill W, 2018).

La organización inició en Guatemala el 6 de enero de 1960 y actualmente cuenta con 1,110 grupos a nivel nacional distribuidos entre los 22 departamentos del país, con sus respectivos municipios, aldeas, colonias, caseríos y zonas urbanas. Se estima que existen, aproximadamente, unas 30 mil personas alcohólicas recuperadas.

El programa de recuperación de AA se basa en 12 principios básicos, llamados Los 12 Pasos. Estos son:

- ✚ Primer Paso: “Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables”.
- ✚ Segundo Paso: “Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio”.
- ✚ Tercer Paso: “Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos”.
- ✚ Cuarto Paso: “Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos”.
- ✚ Quinto Paso: “Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos”.
- ✚ Sexto Paso: “Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter”.
- ✚ Séptimo Paso: “Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos”.
- ✚ Octavo Paso: “Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos”.
- ✚ Noveno Paso: “Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros”.
- ✚ Décimo Paso: “Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente”.
- ✚ Onceavo Paso: “Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla”.
- ✚ Doceavo Paso: “Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos”.

Extraídos de (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 2015).

AA también posee Doce Tradiciones que se aplican a la vida de la Comunidad en sí misma y resumen los medios por los que AA mantiene su unidad y se relaciona con el mundo, la forma en que vive y se desarrolla. Estos son:

- ✚ Primera Tradición: “Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de AA”
- ✚ Segunda Tradición: “Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan”.
- ✚ Tercera Tradición: “El único requisito para ser miembro de AA es querer dejar de beber”.
- ✚ Cuarta Tradición: “Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos de AA o a AA considerado como un todo”.
- ✚ Quinta Tradición: “Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo”.
- ✚ Sexta Tradición: “Un grupo de AA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de AA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial”.
- ✚ Séptima Tradición: “Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera”.
- ✚ Octava Tradición: “AA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales”.
- ✚ Novena Tradición: “AA como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven”.

- ✚ Décima Tradición: “AA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas”.
- ✚ Onceava Tradición: “Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine”.
- ✚ Doceava Tradición: “El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades”.

Extraídos de (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 2015).

El otro grupo de autoayuda de importancia para este trabajo son los Narcóticos Anónimos (NS). Este grupo nació en 1953 en Los Ángeles, California. Su fundador fue Jimmy Kinnon y otros adictos en recuperación. Antes de NA, muchos adictos asistían a las reuniones de AA, pero la autonomía de sus grupos les permitía elegir si recibir adictos o solamente alcohólicos. Debido a esto AA autorizó a Kinnon a basar su programa en los 12 pasos y las 12 tradiciones de AA.

NA se define como “una confraternidad o asociación sin ánimo de lucro compuesta por hombres y mujeres para quienes las drogas se habían convertido en un problema muy grave. Somos adictos en recuperación y nos reunimos con regularidad para ayudarnos a permanecer «limpios»” (Narcóticos Anónimos Guatemala, 2019).

Tanto AA como NA definen al alcoholismo y a la drogadicción, respectivamente como “una enfermedad incurable, crónica, progresiva y mortal que, sin embargo, se puede tratar y controlar” (Narcotics Anonymous Worls Services, Inc., 2014). Es una definición que va de la mano con la de la American Psychological Association (APA) y con la del National Institute on Drug Abuse (NIDA) que ya fueron reseñadas en la investigación previa a este trabajo. Las 3 definiciones coinciden en que el uso crónico

de alguna sustancia adictiva provoca cambios cerebrales que podrían llegar a ser irreversibles. La mayoría de estos cambios constituyen daños al funcionamiento normal del sistema nervioso, tanto periférico como central, lo que se traduce en una pérdida gradual del autocontrol y del pensamiento crítico y un gradual deterioro a la calidad de vida del paciente. Las conductas adictivas son consideradas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una de las enfermedades del “tercer estadio” (Levín, 2016). Estas son enfermedades que han alcanzado proporciones epidémicas debido a los cambios en las condiciones sociales de las familias y las comunidades, como el desempleo, la violencia, las migraciones, etc.

Sin embargo, para efectos del presente trabajo se utilizará la definición de José Luís Cañas, que considera que una adicción es, básicamente, cualquier sustancia o conducta que hace a la persona esclava de sí misma en su cuerpo, en su mente o en su espíritu. Lo cual equivale a decir que la esencia de cualquier adicción está en esclavizar al ser humano (Cañas J. , 2010). Cañas sostiene, además, que una persona adicta es “una persona con un problema añadido” (Cañas J. L., 2015).

Concluamos por el momento que todo tipo de adicciones presenta el denominador común de provocar en las personas enganchadas una existencia esclava y vacía de sentido y que, por tanto, lo más definitivo que habría que abordar son las causas existenciales independientemente del modelo terapéutico que se proponga para rehumanizarlas (Cañas, 2013).

El mismo Cañas (2015) agrega que Las adicciones son síntoma de un malestar profundo y de falta de sentido de la vida. Básicamente, se entiende por “Sentido de Vida” al esfuerzo que toda persona debe hacer por darle un significado a su propia existencia, una dirección y una meta. ¿Por qué estoy vivo? ¿De qué sirve mi vida? ¿Cuál es mi propósito? Estas son preguntas que todo ser humano se hará en algún momento de su vida pues, tal y como lo indica Cañas (2010) se encuentra en el origen

mismo de cualquier actitud filosófica. La respuesta siempre será diferente de un hombre a otro, tal y como lo apunta Frankl (2004).

El mismo Frankl (2004) afirma que toda persona siente una necesidad apremiante de darle un sentido a su vida que constituye una fuerza primaria y sostiene que el hombre sólo es capaz de auto realizarse en la medida en que cumple un sentido (Frankl, 2003). Lo llama “voluntad de sentido”, la cual, cuando se frustra, sobreviene lo que el mismo autor denominó Vacío Existencial. Este podría describirse como un estado de profundo aburrimiento crónico, en el que la persona no encuentra nada que le llame la atención o que lo aparte de ese ritmo parsimonioso con el que camina, lo cual no significa que la vida vaya despacio, pues a menudo es todo lo contrario. El vacío existencial es, literalmente, no saber o no poderle dar un valor a la existencia y lleva a una vida sin ningún propósito, una vida totalmente carente de metas.

“Cuando se pone en duda lo indispensable que resulta el sentido en la propia existencia, (...) cuando se desvanece la vivencia de un sentido, se hipoteca el terreno afectivo” (Lukas, 2001) y esto nos llevará, con el tiempo, a desarrollar una neurosis noógena. “La neurosis noógena es un sentimiento de falta de significado de la vida, es una frustración existencial en el sentido que permanece frustrada de dar un sentido a la propia existencia” (Luna, 2015). El vacío existencial, por medio de una neurosis noógena, puede derivar en una conducta adictiva que desembocará en un Trastorno por Uso de Sustancias (TUS). Recordemos que toda adicción es siempre una conducta de evasión, en la que el paciente adicto busca escapar de la angustia que vive día con día.

Frankl (2004) sostiene que toda persona puede seguir hasta 3 diferentes caminos para descubrir o realizar su sentido de vida: por medio de una acción, por medio del amor o por medio del sufrimiento. Es de vital interés para el presente trabajo el primero de esos 3 caminos, buscar un sentido de vida por medio de una acción. Está puede ser un trabajo que apasione a la persona y lo haga trascender; o la realización o construcción de una obra de arte; o por medio de actos de servicio.

## 6.7 Matriz del proyecto

<p align="center"><b>FIN</b></p>	<p align="center"><b>Promoción del servicio como principal estrategia para propiciar el encuentro de un sentido de vida en las personas con Trastornos por Uso de Sustancias asistentes a los grupos de autoayuda de Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos.</b></p>		
<p align="center"><b>RESUMEN NARRATIVO DE OBJETIVOS</b></p>	<p align="center"><b>INDICADORES</b></p>	<p align="center"><b>MEDIOS DE VERIFICACIÓN</b></p>	<p align="center"><b>SUPUESTOS</b></p>
<p><b>Propósito:</b> Propiciar el desarrollo del sentido de vida en las personas con Trastorno por Uso de Sustancias, miembros de los grupos de autoayuda de Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos, como una forma de recuperación de sus problemas de adicción.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiempo de abstinencia de los miembros de los grupos de autoayuda.</li> <li>• Participación activa dentro del proyecto.</li> <li>• Alto nivel de satisfacción general dentro de sus vidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada miembro indica el tiempo que lleva sin consumir.</li> <li>• Listados de asistencia.</li> <li>• Los testimonios personales dentro de las reuniones regulares de sus grupos.</li> </ul>	<p>Los miembros de los grupos de autoayuda de Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos refieren a ver logrado un equilibrio dentro de sus vidas y un estado general de satisfacción y paz.</p>
<p align="center"><b>COMPONENTE 1</b></p>	<p align="center"><b>Propiciar que los miembros de los Grupos de Autoayuda tomen parte en un proceso de psicoterapia con la finalidad de resolver los problemas subyacentes que provocan la adicción.</b></p> <p><b>NOTA: dado que un proceso de psicoterapia es individual, privado y que el terapeuta tiene la obligación legal de mantener el secreto profesional, no se realizarán</b></p>		

	<b>actividades relacionadas con este componente, más allá de exhortar a los participantes a buscar el apoyo de un psicoterapeuta.</b>		
<b>COMPONENTE 2</b>	<b>Dar a conocer las diferentes estrategias que los miembros de los grupos de autoayuda pueden poner en práctica para desarrollar un sentido de vida.</b>		
<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>COSTOS</b>	<b>CONDICIONES PREVIAS</b>
1. Presentación del proyecto a los miembros de los grupos de autoayuda.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Bebidas y comida para compartir con los asistentes (aguas gaseosas, café, pizza, un pastel, etc.).</li> </ul>	<p>Bajo, con los grupos de AA, ellos cuentan con los equipos audiovisuales. Con NA tendría que prestar la cañonera.</p> <p>Tendría que llevar la bebida y los alimentos.</p>	Poco entusiasmo por parte de algunos miembros a participar, sobre todo los más dogmáticos mostrarán mucha resistencia.
2. Primera Evaluación Diagnóstica:  Sus objetivos son determinar el tiempo de abstinencia de cada participante, conocer las expectativas que tienen acerca de las actividades e identificar el nivel del sentido que le da a su vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Un cuestionario impreso.</li> <li>• Un lapicero negro.</li> </ul>	Bajo. Se gastará únicamente en las impresiones del cuestionario que pueden ser fotocopias.	Igual que el anterior.
3. Charla: ¿Qué es el sentido de vida y el vacío existencial?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> </ul>	Bajo.	Igual que el anterior.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un cuaderno de apuntes por participante (dichos cuadernos se convertirán en un “Diario de Trabajo”).</li> </ul>		
<p>4. Charla-Taller: ¿Cómo se manifiesta el vacío existencial en la vida diaria?</p> <p>Los asistentes deben identificar de qué forma se manifiesta el vacío existencial dentro de sus vidas. Se les dejará una tarea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	Bajo.	Poco entusiasmo por parte de algunos miembros a participar, sobre todo los más dogmáticos mostrarán mucha resistencia. Además se espera algo de resistencia a la hora de identificar de qué forma se manifiesta el vacío dentro de sus vidas.
<p>5. Tarea: después de la anterior charla-taller, el asistente deberá escribir en su Diario de Trabajo una reflexión acerca de las áreas de su vida en donde se manifiesta ese vacío y qué podría hacer para resolverlo. Esto será compartido libremente en el grupo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	Bajo.	Igual que el anterior.

antes de iniciar la siguiente charla.			
<p>6. Charla: Relación entre el vacío existencial y la adicción.</p> <p><b>NOTA: se aprovechará el tema de esta charla para exhortar a los participantes a iniciar un proceso de psicoterapia si es que aún no lo han hecho.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	Bajo.	Poco entusiasmo por parte de algunos miembros a participar, sobre todo los más dogmáticos mostrarán mucha resistencia.
<p>7. Charla-Taller: ¿Cómo se relaciona el vacío existencial con el problema de adicción de cada participante?</p> <p>Los participantes deben identificar de qué forma influye su vacío existencial en su problema de adicción.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	Bajo.	Poco entusiasmo por parte de algunos miembros a participar, sobre todo los más dogmáticos mostrarán mucha resistencia. Además, también se espera algo de resistencia a la hora de identificar de qué forma influye su vacío existencial en su problema de adicción.
<p>8. Tarea: después de la anterior charla-taller, el asistente deberá escribir en su Diario de Trabajo una reflexión acerca de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	Bajo.	Igual que el anterior.

<p>la manera en la que su vacío existencial influye en su problema de adicción, partiendo de la idea de que todas las adicciones son mecanismos de evasión. Será compartido libremente en el grupo antes de iniciar la siguiente actividad.</p>			
<p>9. Charla: ¿Cómo se originan las adicciones?</p> <p>Exponer el origen emocional de las adicciones dentro de la psique de una persona.</p> <p><b>NOTA: se aprovechará el tema de esta charla para exhortar a los participantes a iniciar un proceso de psicoterapia si es que aún no lo han hecho.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	Bajo.	Igual al anterior.

<p>10.Charla-Taller: ¿Qué es un genograma y para qué sirve?</p> <p>Los asistentes, luego de que el facilitador les enseñe, harán un genograma detallado de su familia de origen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	<p>Bajo.</p>	<p>Poco entusiasmo por parte de algunos miembros a participar, sobre todo los más dogmáticos mostrarán mucha resistencia.</p>
<p>11.Tarea: posterior a la charla del taller anterior, los asistentes deberán completar su genograma indicando cómo era su relación con cada uno de sus miembros y por qué era así, destacando sus a familiares más cercanos y los más distantes. Será compartido libremente en el grupo antes de iniciar la siguiente actividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diario de Trabajo</li> </ul>	<p>Bajo.</p>	<p>Poco entusiasmo por parte de algunos miembros a participar, sobre todo los más dogmáticos mostrarán mucha resistencia. Además, también se espera algo de resistencia a la hora de examinar sus relaciones con los diferentes miembros de sus familias.</p>
<p>12.Charla-Taller: ¿Qué rol jugaron los miembros más cercanos de las familias de cada</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	<p>Bajo.</p>	<p>Igual al anterior.</p>

<p>participante en sus vidas? Se utilizará la teoría del Análisis Transaccional.</p> <p>Los participantes reflexionarán sobre el papel jugado por cada miembro de su familia inmediata y/o los miembros que fueron más cercanos a él, dentro de su vida y como esto la afectó, positiva y negativamente.</p> <p><b>NOTA: se aprovechará el tema de esta charla para exhortar a los participantes a iniciar un proceso de psicoterapia si es que aún no lo han hecho.</b></p>			
<p>13.Tarea: posterior a la charla-taller anterior, el participante reflexionará sobre el rol que los miembros más significativos de su familia, positivos y</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	<p>Bajo.</p>	<p>Igual al anterior.</p>

<p>negativos, jugaron en el desarrollo de su adicción. Esto será compartido libremente en el grupo antes de iniciar la siguiente actividad.</p>			
<p>14.Charla: La importancia de la familia en el desarrollo de un niño.</p> <p>Exponer la importancia de los buenos cuidados a los niños para su adecuado desarrollo.</p> <p><b>NOTA: se aprovechará el tema de esta charla para exhortar a los participantes a iniciar un proceso de psicoterapia si es que aún no lo han hecho.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	<p>Bajo.</p>	<p>Poco entusiasmo por parte de algunos miembros a participar, sobre todo los más dogmáticos mostrarán mucha resistencia.</p>
<p>15.Charla-Taller: ¿Cuál es el estado actual de las familias de los participantes?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	<p>Bajo.</p>	<p>Poco entusiasmo por parte de algunos miembros a participar, sobre todo los más dogmáticos mostrarán mucha resistencia.</p>

<p>Los participantes reflexionarán acerca de si hay o no casos de adicciones dentro de sus propias familias.</p>			<p>También se espera encontrar resistencia ante el hecho de tener que reconocer que hay adictos en sus propias familias.</p>
<p>16. Tarea: posterior a la charla anterior, los participantes deberán reflexionar sobre los posibles casos de adicciones dentro de sus familias y pensar en acciones concretas que puedan ayudar a ese miembro a recuperarse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	<p>Bajo.</p>	<p>Igual que en el anterior.</p>
<p>17. Taller: Los participantes, ¿qué acciones podrían tomar para ayudar a un miembro de su familia que tenga problemas de adicciones?</p> <p>El grupo aportará ideas para que los participantes que tengan casos de adicciones en sus familias puedan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	<p>Bajo.</p>	<p>Igual que en el anterior.</p>

<p>tomar acciones que los ayude a su recuperación.</p> <p><b>NOTA: se aprovechará el tema de esta charla para exhortar a los participantes a iniciar un proceso de psicoterapia familiar si es que aún no lo han hecho.</b></p>			
<p>18. Segunda Evaluación.</p> <p>Se evaluarán los avances del, el cumplimiento del programa y el sentir de los participantes hacia el mismo. De igual forma los participantes evaluarán si han cumplido con todas las actividades y qué provecho le ha traído a sus vidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual para presentar el cuestionario.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo, en donde deberán contestar el cuestionario.</li> </ul>	Bajo.	Poco entusiasmo por parte de algunos miembros a participar, sobre todo los más dogmáticos mostrarán mucha resistencia.
<p><b>COMPONENTE 3</b></p>	<p><b>Promover el servicio como la principal estrategia para que los miembros de los grupos de autoayuda puedan desarrollar un sentido de vida.</b></p>		
<p><b>ACTIVIDADES</b></p>	<p><b>RECURSOS</b></p>	<p><b>COSTOS</b></p>	<p><b>CONDICIONES PREVIAS</b></p>
<p><b>El tercer componente del presente trabajo se trabajará en 2 fases. La primera será con los participantes del presente proyecto y que también son miembros de los Grupos de Autoayuda.</b></p>			
<p>19. Charla-Taller: En su camino a la</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> </ul>	Bajo.	Poco entusiasmo por parte de algunos miembros a

<p>recuperación, ¿han conocido a alguien que les haya dado ayuda desinteresada? ¿Qué tan importante fue esa ayuda para ellos en su proceso de recuperación?</p> <p>Los participantes reflexionarán en los actos de servicio desinteresados que han recibido y que los han ayudado en su recuperación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>		<p>participar, sobre todo los más dogmáticos mostrarán mucha resistencia.</p>
<p>20.Tarea: Posterior a la charla-taller anterior, los participantes deberán reflexionar sobre la importancia que esas ayudas desinteresadas jugaron en sus vidas, haciendo énfasis en lo que les hicieron sentir. Esto será compartido libremente en el grupo antes de iniciar la siguiente actividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	<p>Bajo.</p>	<p>Igual que el anterior.</p>

<p>21. Charla-Taller: importancia del servicio para la recuperación de una adicción y el crecimiento personal.</p> <p>Se expondrá la importancia de servir a los demás o a la comunidad y cómo eso puede favorecer al control de una adicción, usando como base el libro “El Arte de Amar” de Fromm. Se exhortará a los participantes más veteranos del grupo a que exterioricen sus experiencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	<p>Bajo.</p>	<p>Igual que el anterior.</p>
<p>22. Taller: Elaboración de un plan de servicio.</p> <p>Se exhortará a los miembros a más veteranos a que expongan como se vive el servicio dentro del grupo. Posteriormente se le propondrá a todo el grupo a planificar una serie de acciones que busquen la</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	<p>Bajo.</p>	<p>Igual que el anterior.</p>

prevención de conductas adictivas, por un lado, y la atención de personas que ya tienen una adicción.			
23. Tarea: Posterior al taller anterior, los participantes deberán pensar una propuesta para el servicio, la cual será expuesta y analizada en el taller siguiente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	Bajo.	Igual que el anterior.
24. Taller: Elaboración de un plan de servicio.  Se contempla que la planificación de las acciones de prevención y atención duren entre 2 a 3 sesiones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	Bajo.	Igual que el anterior.
25. Taller: Continuación con la elaboración de un plan de servicio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	Bajo.	Igual que el anterior.
26. Tercera Evaluación.  Se evaluarán los avances y el cumplimiento del programa y el sentir de los	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual para presentar el cuestionario.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> </ul>	Bajo.	Poco entusiasmo por parte de algunos miembros a participar, sobre todo los más dogmáticos mostrarán mucha resistencia.

<p>participantes hacia el mismo. De igual forma se evaluará si han cumplido con todas las actividades y qué provecho le ha traído a sus vidas. Sobre todo cómo se sienten los participantes hacia el servicio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diario de Trabajo, en donde deberán contestar el cuestionario.</li> </ul>		
<p><b>La segunda fase del tercer componente del presente trabajo se trabajará con las familias de los participantes del presente proyecto y que también son miembros de los Grupos de Autoayuda. Se iniciará cuando se complete hasta la actividad 23.</b></p>			
<p>27. Cuarta Evaluación Diagnóstica.</p> <p>Su objetivo será valorar el grado de involucramiento que muestran las familias de los participantes en su proceso de recuperación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Cuestionarios impresos.</li> </ul>	<p>Bajo. Se gastaría en los cuestionarios únicamente, los cuales pueden ser fotocopias.</p>	<p>Poco entusiasmo y resistencia por parte de algunos familiares. Se debe verificar la relación existente entre estos y el adicto en recuperación.</p>
<p>28. Charla-Taller: se exhortará y motivará a las familias de los participantes a involucrarse en acciones y actividades de servicio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	<p>Bajo.</p>	<p>Poco entusiasmo por parte de algunos miembros a participar, sobre todo los más dogmáticos mostrarán mucha resistencia.</p> <p>Así mismo, es previsible que muchos familiares también</p>

<p>La actividad será conducida por el psicólogo y asistido por los miembros de los Grupos de Autoayuda.</p> <p>En la actividad 19 los participantes reflexionaron acerca los actos de servicio desinteresados que han recibido y que los han ayudado en su recuperación. Ahora les hablarán de dichos actos a su familia a modo de testimonio para motivarlos a involucrarse en actividades de servicio.</p>			<p>muestren mucha resistencia.</p>
<p>29. Charla-Taller: importancia del servicio para la recuperación de una adicción y el crecimiento personal.</p> <p>Se expondrá las familias de los participantes la importancia de servir a los demás o a la comunidad y cómo eso puede favorecer al</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	<p>Bajo.</p>	<p>Igual que el anterior.</p>

<p>control de una adicción. Se usará como base el libro “El Arte de Amar” de Fromm y se exhortará a los participantes más veteranos del grupo a que exterioricen sus experiencias.</p>			
<p>30.Tarea: Posterior a la charla-taller anterior, los participantes y sus familias deberán reflexionar sobre la importancia que los actos de servicio jugaron en sus vidas, haciendo énfasis en lo que les hicieron sentir. También decidirán si desean participar en actividades de servicio. Esto será compartido libremente en el grupo antes de iniciar la siguiente actividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	<p>Bajo.</p>	<p>Igual que el anterior.</p>
<p>31.Taller: Elaboración de un plan de servicio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	<p>Bajo.</p>	<p>Igual que el anterior.</p>

<p>La actividad será conducida por los participantes de los Grupos de Autoayuda, asistidos por el psicólogo.</p> <p>Se exhortará a las familias a participar en la planificación de una serie de acciones que busquen la prevención de conductas adictivas. Las familias, desde sus realidades, pueden proponer trabajar con aspectos de su día a día (su barrio, el instituto de sus hijos, las iglesias, etc.).</p>			
<p>32. Taller: Elaboración de un plan de servicio.</p> <p>Las familias de los participantes deberán presentar propuestas de servicio.</p> <p>Se contempla que la planificación de las acciones de prevención y atención duren entre 2 a 3 sesiones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	<p>Bajo.</p>	<p>Igual que el anterior.</p>

<p><b>COMPONENTE 4</b></p>	<p><b>Fomentar la participación de la familia en el proceso de recuperación en un paciente con TUS.</b></p> <p><b>NOTA 1: Se iniciará a trabajar con las familias de los participantes tras haber finalizado, por lo menos, hasta la actividad 11 y sus respectivas tareas, pues se espera que los participantes ya estén motivados a incluir a sus familias en este proyecto.</b></p> <p><b>NOTA 2: La mayoría de las charlas y talleres en este componente serán impartidos por los mismos participantes de los grupos, como un modo de introducirlos al servicio transmitiendo las experiencias adquiridas en dichas actividades.</b></p>		
<p><b>ACTIVIDADES</b></p>	<p><b>RECURSOS</b></p>	<p><b>COSTOS</b></p>	<p><b>CONDICIONES PREVIAS</b></p>
<p>33. Presentación del proyecto a las familias de los miembros de los grupos de autoayuda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Bebidas y comida para compartir con los asistentes.</li> </ul>	<p>Bajo, solamente tendría que llevar la bebida y los alimentos.</p>	<p>Poco entusiasmo por parte de algunos miembros y familiares a participar, sobre todo los más dogmáticos mostrarán mucha resistencia.</p> <p>Así mismo, es previsible que muchos familiares también muestren mucha resistencia.</p>
<p>34. Charla: ¿Qué es el sentido de vida y el vacío existencial?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> </ul>	<p>Bajo. Aunque se les deberá proveer los cuadernos.</p>	<p>Igual que el anterior.</p>

<p>La charla será impartida por uno de los participantes de los Grupos con el apoyo del psicólogo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un “Diario de Trabajo” para cada miembro de las familias presentes.</li> </ul>		
<p>35.Charla-Taller: ¿Cómo se manifiesta el vacío existencial en la vida diaria dentro de cada familia y cómo afecta las relaciones entre sus miembros?</p> <p>La actividad será llevada a cabo por el psicólogo.</p> <p>Los asistentes deben identificar de qué forma se manifiesta el vacío existencial dentro de sus vidas como familias. Se les dejará una tarea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	Bajo.	Igual que el anterior.
<p>36.Tarea: posterior a la anterior charla-taller, las familias deberán escribir una reflexionar sus Diarios de Trabajo acerca de las áreas de su vida que pueden</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	Bajo.	Igual que el anterior.

<p>potenciar para resolver el vacío existencial y mejorar sus relaciones dentro del seno familiar. Esto será compartido libremente en el grupo antes de iniciar la siguiente charla.</p>			
<p>37.Charla: Relación entre el vacío existencial y la adicción.</p> <p>La charla será impartida por uno de los participantes de los Grupos de Autoapoyo.</p> <p>Estará orientada a la prevención dentro del seno familiar.</p> <p><b>NOTA: el psicólogo aprovechará el tema de esta charla para exhortar a los participantes a iniciar un proceso de psicoterapia familiar si es que aún no lo han hecho.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	<p>Bajo.</p>	<p>Igual que el anterior.</p>

<p>38. Charla-Taller: ¿Cómo se relaciona el vacío existencial con el problema de adicción de cada participante?</p> <p>La charla será impartida por el psicólogo con la colaboración de los participantes de los Grupos de Autoayuda.</p> <p>Los participantes deberán explicar a sus familiares de qué forma influye su vacío existencial en su problema de adicción, con el objetivo de trabajar en ese particular dentro del seno familiar.</p> <p><b>NOTA: el psicólogo aprovechará el tema de esta charla para exhortar a los participantes a iniciar un proceso de psicoterapia familiar si es que aún no lo han hecho.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	<p>Bajo.</p>	<p>Igual que el anterior.</p>
---	--	--------------	-------------------------------

<p>39. Tarea: después de la anterior charla-taller, el participante y su familia deberán escribir en sus Diarios de Trabajo una reflexión acerca de las acciones que pueden tomar para resolver los distintos vacíos de todos. Será una continuación de la Tarea de la actividad No. 27. Esto será compartido libremente en el grupo antes de iniciar la siguiente charla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	<p>Bajo.</p>	<p>Igual que el anterior.</p>
<p>40. Charla: ¿Cómo se originan las adicciones?</p> <p>Exponer el origen emocional de las adicciones dentro de la psique de una persona.</p> <p>La charla será impartida por el psicólogo.</p> <p><b>NOTA: se aprovechará el tema de esta charla para</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Diario de Trabajo.</li> </ul>	<p>Bajo.</p>	<p>Igual al anterior.</p>

<p><b>exhortar a los participantes a iniciar un proceso de psicoterapia familiar si es que aún no lo han hecho.</b></p>			
<p>41. Evaluación Final.</p> <p>Tendrá el propósito de medir el grado de éxito alcanzado en la ejecución de este proyecto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo audiovisual.</li> <li>• Ambiente físico adecuado.</li> <li>• Cuestionarios impresos.</li> </ul>	<p>Bajo.</p>	<p>Poco entusiasmo por parte de algunos miembros y familiares a participar, sobre todo los más dogmáticos mostrarán mucha resistencia.</p> <p>Así mismo, es previsible que muchos familiares también muestren mucha resistencia.</p>

## 6.8. Presupuesto

<b>GASTOS GENERALES</b>			
<b>RUBRO</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO POR UNIDAD</b>	<b>TOTAL</b>
Cuadernos de espiral, tamaño carta para los Diarios de Trabajo.	100	Q.10.00	Q.1000.00
Lapiceros de tinta negra o azul.	20 cajas de 12 unidades c/u.	Q.26.90	Q.538.00
Rollo de Papel Kraft de 81gr, 24"x150 Yardas.	2 rollos.	Q.175.00	Q.350.00
Laptop con procesador i5 o similar, 8GB de memoria y 256GB de disco duro	1	Q8,871.00	Q8,871.00
Proyector de 3600 lumens o más.	1	Q4,318.00	Q4,318.00
Bocina portátil con conexión Bluetooth.	1	Q.1,224.00	Q1,224.00
Sueldo del psicólogo	1 psicólogo	Q.6,000.00 (Salario mensual)	Q.42,000.00 (Salario de los 7 meses de duración del proyecto)
<b>TOTAL DE GASTOS GENERALES</b>			<b>Q.58,301.00</b>

### 6.9 Cronograma de actividades

MES	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto			
SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Módulo 1																																
Módulo 2																																
Fase I																																
Fase II																																
Módulo 3																																

### 6.10 Evaluación

MES	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto			
SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Módulo 1																																
Módulo 2																																
Fase I																																
Fase II																																
Módulo 3																																

Los criterios que se tomarán en cuenta para realizar evaluar este proyecto son el tiempo de abstinencia de los participantes, la participación de los mismos en cada una de las actividades (la cual se dejará constancia en una lista de asistencia) y el grado de sentido que le den a su vida. Esto último será evaluado por medio de una entrevista estructurada realizada por el psicólogo.

La Primera Evaluación será diagnóstica y tendrá como objetivo determinar el tiempo de abstinencia de cada participante, las expectativas que estos tienen acerca de las actividades y el nivel del sentido que le da a su vida. De igual forma, la Cuarta Evaluación también será diagnóstica y su objetivo será valorar el grado de involucramiento que muestran las familias de los participantes en su proceso de recuperación. Y por último, la evaluación final tendrá el propósito de medir el grado de éxito alcanzado en la ejecución de este proyecto. Los criterios que se utilizarán para este objetivo serán los anteriormente expuestos.

## 6.11 Referencias:

- Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (2012). *Alcohólicos Anónimos*. New York, EEUU: Alcoholics Anonymous Publishing, Inc.
- Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (2015). *Doce Pasos y Doce Tradiciones*. (C. I. Adaptaciones, Trad.) New York, Estados Unidos de América: Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
- American Psychiatric Association. (2014). *MANUAL DIAGNÓSTICO Y ESTADÍSTICO DE LOS TRASTORNOS MENTALES DSM-5* (5 ed.). Editorial Médica Panamericana.
- APA. (2020). <https://www.apa.org/>. Obtenido de <https://www.apa.org/topics/addiction/index.html#>
- Avellar, T. A., Veloso, V., Salvino, E., & Bandeira, L. (2017). La percepción de sentido de la vida en el ciclo vital: una perspectiva temporal. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(2), 375-386. doi:<http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.3728>
- Barudy, J., & Dantagnan, M. (2005). *Los Buenos Tratos a la Infancia. Parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona: Editorial Gedisa, S.A.
- Becoña, E., & Cortés, M. (2010). *Manual de Adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. Barcelona, Cataluña, España: Martín Impresores, S.L.
- Becoña, E., Martínez, Ú., Calafat, A., Juan, M., Duch, M., & Fernández-Hermida, J. (julio-septiembre de 2012). ¿Cómo influye la desorganización familiar en el consumo de drogas de los hijos? Una revisión. *Adicciones*, 24(3), 253-268. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289123569010>
- Bill W. (2018). *Manual de Servicio de A.A. Combinado con Doce Conceptos para el Servicio Mundial*. New York, EEUU: Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
- Briceño, O. A. (2013). Un psicólogo en los campos de concentración. Breve semblanza de Viktor Emil Frankl (1905-1997). *InterSedes: Revista de las Sedes Regionales de la Universidad de Costa Rica*, XIV(28), 253-261. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=666/66629446013>
- Cabrera, G. (2000). El modelo transteórico del comportamiento en salud. (U. d. Antioquia, Ed.) *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 18(2), 129-138. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/120/12018210.pdf>
- Cañas, J. (2010). *De la deshumanización a la rehumanización (El reto de volver a ser persona)*. Madrid: Universidad Complutense.
- Cañas, J. (2013). Psicoterapia y Rehumanización de las Adicciones. Un Modelo para la Bioética. *Cuadernos de Bioética*, XXIV(01), 101-112. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87527461011>

- Cañas, J. (2013). PSICOTERAPIA Y REHUMANIZACIÓN DE LAS ADICCIONES. UN MODELO PARA LA BIOÉTICA. *Cuadernos de Bioética*, XXIV(01), 101-112. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87527461011>
- Cañas, J. L. (2015). *Antropología de las adicciones. Educación, Psicoterapia, Rehumanización* (Segunda ed.). Madrid, España: Dykinson.
- Cyrulnik, B. (2006). *La Maravilla del Dolor. El Sentido de la Resiliencia*. (G. González-Zafra, Trad.) Buenos Aires, Argentina: Ediciones Granica, S.A.
- Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones... sin drogas? Las nuevas adicciones*. Bilbao, País Vasco, España: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *ADICCIONES*, 22 (2), 91-96.
- Fernández, C., León, L., & De la Torre, Ó. (2016). *Cerebro y sustancias psicoactivas. Elementos básicos para el estudio de la neurobiología de la adicción*. México: Centros de Integración Juvenil, A.C.
- Frankl, V. (1992). *Teoría y Terapia de las Neurosis*. Barcelona, España: Herder Editorial S.L.
- Frankl, V. (2003). *Ante el Vacío Existencial, hacia una humanización de la psicoterapia* (9a edición ed.). (M. Villanueva, Trad.) Barcelona, España: Herder Editorial, S.L.
- Frankl, V. (2004). *El Hombre en Busca de Sentido*. Barcelona, Cataluña, España: Herder Editorial, S.L., Barcelona.
- Frankl, V. (2018). *Logoterapia y análisis existencial*. Barcelona, Cataluña, España: Herder Editorial, S.L.
- Fromm, E. (1947). *El Miedo a la Libertad*. (G. Germani, Trad.) Barcelona, España: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Fromm, E. (1976). *¿Tener o Ser?* (C. Valdés, Trad.) Ciudad de México, México: Fondo de Cultura Económica.
- Fromm, E. (1999). *El Arte de Amar*. (N. Rosenblatt, Trad.) Barcelona, España: Ediciones Paidós Ibérica S.A.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta Edición ed.). México, México: MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Levín, L. G. (2016). *Las adicciones como construcción social: conocimientos, posicionamiento público, e implementación estatal de tratamientos*. Tesis Doctoral en Ciencias Sociales y Humanas, Universidad Nacional de Quilmes, Buenos Aires. Obtenido de <https://ridaa.unq.edu.ar/handle/20.500.11807/203>
- Lukas, E. (2001). *Paz vital, plenitud y placer de vivir. Lo valores de la logoterapia*. (H. Piquer, Trad.) Barcelona, Cataluña, España: Editorial Paidós.

- Luna, J. A. (2015). *Logoterapia y Drogadicción. ¿Cómo ayudar a una persona adicta?* (2a edición. ed.). Bogotá., Colombia: San Pablo.
- Narcóticos Anónimos Guatemala. (2019). *Narcóticos Anónimos Guatemala*. Obtenido de <https://naguate.org/>
- Narcotics Anonymous Worl's Services, Inc. (2014). *Texto Básico de Narcóticos Anónimos, El Niño Azul*.
- NIDA. (06 de JUNIO de 2018). <https://www.drugabuse.gov/>. Obtenido de <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/understanding-drug-use-addiction>
- Noblejas, M. Á. (1994). *LOGOTERAPIA. Fundamentos, principios y aplicación. Una experiencia de evaluación del "logro interior de sentido"*. Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España.
- Noblejas, M. Á., & Rodríguez, M. I. (2005). Logoterapia, una ayuda para afrontar la adversidad. *Aloma, revista de psicología, ciències de l'educació i de l'esport*(16), 105-116. Obtenido de <https://www.raco.cat/index.php/Aloma/article/view/99167/154412>
- Redondo-Elvira, T., Ibañez del Prado, C., & Barbas-Abad, S. (noviembre de 2017). Espiritualmente resilientes. Relación entre espiritualidad y resiliencia en cuidados paliativos. (C. O. Madrid, Ed.) *Clínica y Salud*, 28(3), 117-121. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180653455003.pdf>
- Rodríguez, F. I., & Ruiz, M. A. (1999). *El Vacío Existencial como una de las Causas Predisponentes a la Drogodependencia, en Pacientes del Sexo Masculino Comprendidos entre las Edades de 20 a 30 Años, Recluidos en la Fundación REMAR, Durante más de un Mes en 1999*. Tesis de Graduación de Licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.
- Sánchez, I., Hernández, E., & Diez de Urdanivia, C. (2019). La Organización de los Grupos de Autoayuda Anónimos. *Administración y Organizaciones*, 11 (22), 125-148. Obtenido de <https://rayo.xoc.uam.mx/index.php/Rayo/article/view/199>

# ANEXOS

## Entrevista estructurada

**1. Datos generales del entrevistado:** (Como identificación usaré solamente las iniciales de sus nombres y apellidos).

1.1. Edad.

1.2. Sexo.

1.3. Profesión.

1.4. Estado civil.

1.5. Familia (si está casado, si tiene hijos, etc.).

**2. Historial de su adicción.**

2.1. ¿Qué tipo o tipos de drogas consumía? ¿Cuál fue la que lo “enganchó”?

2.2. ¿A qué edad inició con el consumo de esa droga y durante cuánto tiempo la consumió?

2.3. ¿A qué le atribuye el inicio del consumo?

2.4. ¿En qué momento se dio cuenta de que tenía un problema de adicción (que había perdido el control del consumo)?

**3. Historia de su recuperación:**

3.1. ¿En qué momento decidió que necesitaba dejar de consumir? ¿Por qué llegó a esa conclusión?

3.2. ¿Cuáles fueron los primeros pasos que dio para tratar de dejar el consumo?  
Si no funcionaron estos primeros pasos, ¿qué cree que ocurrió?

3.3. ¿En qué momento tuvo éxito y por qué?

3.4. ¿Tuvo recaídas? ¿A qué las atribuye?

3.5. Cuando finalmente logró la abstinencia ¿a qué le atribuye ese éxito?

**4. Historia actual:**

- 4.1. Hábleme de su vida actual, ¿en qué se diferencia con su vida antes de iniciar con su problema de consumo?
- 4.2. ¿Cuánto tiempo lleva de abstinencia? ¿Cómo ha logrado mantenerse “sobrio” o “limpio” todo este tiempo?
- 4.3. ¿A qué atribuye su éxito?
- 4.4. ¿Cuáles son los aspectos más importantes de su vida actualmente?
- 4.5. ¿Cuáles son los ejes de su vida?
- 4.6. Si pudiera hablar con su yo del pasado, ¿qué consejo le daría?

## 5. Transcripción de Entrevistas:

“A”

**Entrevistador:** [00:00:00] Bueno, buenas noches, estamos hoy viernes 18 de junio, a las ocho y cuarto de la noche, aquí en la sede de Narcóticos Anónimos de Carabanchel. Yo estoy con el compañero “A”, quien ya lleva tres años de abstinencia y pues ha tenido a bien aceptar participar en el estudio. Mucho gusto, mi nombre es Gustavo.

“A”: [00:00:22] Mucho gusto.

**Entrevistador:** [00:00:25] Primero vamos a comenzar con los datos generales. Tu nombre es “A”. ¿Qué edad tienes?

“A”: [00:00:32] Veintidós años.

**Entrevistador:** [00:00:33] Veintidós años. Actualmente estudia arquitectura y sos casado?

“A”: [00:00:40] Soltero, ahorita.

**Entrevistador:** [00:00:42] Sí. Y es soltero en este momento. Muy bien, entonces vamos a comenzar. ¿Cuál fue... o mejor dicho, cuáles fueron las drogas que has probado?

**“A”:** [00:00:54] Y marihuana y... iba a decir marihuana, alcohol. Se puede que la legal. Tabaco y en un momento dado... pero fue solo una vez, ¿sí?... fue solo por probar, se podría decir, piedra.

**Entrevistador:** [00:01:11] ¿Piedra? ¿Y cuál fue la droga de la que te enganchaste?

**“A”:** [00:01:14] La que me enamoré se podría decir, la marihuana.

**Entrevistador:** [00:01:18] ¿La marihuana? ¿Durante cuánto tiempo consumiste?

**“A”:** [00:01:21] Eh, ¿cuánto tiempo? Empecé en el 2016... no, no, 2015... en dosmil... si un año se podría decir que duró. Luego me metieron a un centro de... ajá... me intervinieron, me metieron a un centro de rehabilitación, “Paso a Paso” se llamaba. Esteeee... estuve ahí tres meses, luego otros seis meses en otro centro de rehabilitación. “Alborada” se llamaba con el Doctor Sergio... esteee, y de ahí estuve recayendo. Estuve otras temporadas como seis meses, un año consumiendo y hasta ahorita que me he mantenido tres años.

**Entrevistador:** [00:02:14] Ya... ¿ha qué edad empezaste?

**“A”:** [00:02:17] A los 15, 16... 16 años por ahí.

**Entrevistador:** [00:02:23] ¿Y a qué le atribuí haber empezado con las drogas?

**“A”:** [00:02:27] ¿A qué le atribuyo? Esteeee... a las amistades de las amistades, si. Esteeee... es mi punto de vista, sí, a las amistades... sí, las amistades fue. Yo quería probarla, verdad, o sea, yo quería ver cómo era eso...

**Entrevistador:** [00:02:27], Experimentar...

**“A”:** [00:02:27] Sí, quería experimentar. Un amigo me dijo “Bah, démosle”, me dio. La primera no sentí nada. Es casi que normal que no sentí nada la primera vez con la marihuana. Este ya me gustó después, ya la segunda vez. Pero sí, con los amigos se podría, decir, la vía más concreta, más específica a la pregunta.

**Entrevistador:** [00:03:12] Los amigos... ¿Y cuándo fue que decidiste que tenías que dejar de consumir?

**“A”:** [00:03:17] Eeeeh... tal vez hace casi que tres años. O sea, al final uno no lo hace talvez por... porque uno no quiere, porque al final y aquí se dice, en narcóticos anónimos se dice, es normal que uno tenga ganas. Lo que no es normal es que uno no tenga ganas. Entonces, a la larga es así como que es una enfermedad crónica en la cual siempre va a estar ahí. Yo estuve así, como lo había dicho anteriormente, eeeh... tuve mis temporadas, en las últimas temporadas se podría de ir, seis meses y un año incluso creo yo, consumiendo, pero no abiertamente, sino que todo discretamente. O sea, era un ritual casi cada vez que fumaba, porque tenía que desesconder las cosas. Luego otra vez volverlas a guardar, las gotas para los ojos para que no me viera mi mamá. Y al final así fue. Tenía un ritual cada vez que consumía para que no me descubrieran, más que todo para que no me descubrieran era y me desesperé a tal punto de que... la primera vez me desesperé, fue porque el profesor del colegio donde yo estudiaba me dijo que yo era un buen alumno y me quebré delante de él.

**“A”:** [00:04:46] Él me dijo que era buena persona y todo pero yo no me la creía. Empecé a llorar y porque al final es algo que me tocó y que nadie me decía, eso es la falta de empatía hacia mí o talvez la falta... o yo que no percibía también el cariño que me daban también, verdad. Me dijo eso, ese momento yo dije “hasta acá que la dejo” en el siguiente, hasta donde yo también... ya hace tres años casi exactamente, fue cuando ya no aguantaba, no solamente conmigo mismo, sino que ya no aguantaba esa mentira constante. Porque como bien decía, era un ritual al que constantemente hacía, constantemente había que esconder, constantemente tenía que mentir. Y era una mentira diaria, diaria, diaria y casi, casi que todo el tiempo. Porque incluso en el trabajo y en el trabajo no es que hiciera las cosas malas. Tal vez estando en el consumo. Pero otras ya no me daba cuenta. Eso también es válido. Pero si esa mentira constante era la que no, ya no soportaba y me quebré.

**Entrevistador:** [00:06:05] Porque tenía que estar... todo estaba construido alrededor de esa mentira.

**“A”:** [00:06:08] Si todo está construido alrededor de esa mentira. Entonces dije no, ya no quiero más, ya esto ya no lo estoy aguantando, ya no lo puedo controlar. Entonces vine a NA y es cuando yo levanté la mano, ¿verdad? El primero agosto de hace tres años, en el 2019 creo, ¿no?

**Entrevistador:** [00:06:28] ¿Y cuáles fueron tus primeros pasos para dejar de consumir?

**“A”:** [00:06:32] Y casi que para dejar de consumir los primeros pasos, no es así como un proceso de dejar consumir es una excusa. No es así como que vamos a ir quitándole dosis, sino que es así. Es ya un día, ya no vas a, ya no vas a consumir. Fue el primero agosto, ya no voy a consumir, esteeee... pero se refiere a pasos de cómo continuar con ese proceso de abstinencia.

**Entrevistador:** [00:07:01] Me refiero a que cuáles fueron tus primeros esfuerzos ya sea aquí en NA...

**“A”:** [00:07:04] En los primeros días, se puede decir que vivo solamente primero en la abstinencia. Uno no mira a la abstinencia, o sea, solamente aferrarte a que algo mejor va a venir. Aferrarte a que a quien no volverás a ser la persona que uno era creyó que yo era y. Entonces ven esa luz se podría decir, pasar esa abstinencia. Y luego ya empezar a profundizar en mí mismo. Qué fue? Qué es lo que me afecta? Que es algo el entorno o lo que me afecta? Incluso lo he pensado también si hay que ver algo de la infancia es muy, muy validada también. O sea, también algunas cosas de la infancia fueron las que yo toqué y también tuve la ayuda que antes de venir a Narcóticos Anónimos tuve la ayuda de estar en Alborada, que fue un centro de rehabilitación donde a mi me gustó bastante y era el proceso era logoterapia. Eran entre tres reuniones al día y así como siete tal vez. Y yo creo que eso me facilitó mucho a poder expresarme aquí. A qué es lo que yo sentía diariamente? A qué eran mis preocupaciones que me hostigaba diariamente, este. Y así es un gran proceso y todavía nos saca y es el proceso de toda la vida.

**Entrevistador:** [00:08:35] Si a las primeras veces que me comentaste que debería haber ingresado primero a un centro de desintoxicación antes de una temporada, después Alboradas. Después recaíste otra vez. Por qué crees que eso no funcionó?

**“A”:** [00:08:51] No es que no funcione, no es que no funcione. Pero la recaída ya es así. Es y ya está en el proceso. Puede durar diez años. Te puedes morir incluso si ya limpio, verdad? Es algo doloroso de escuchar. A la larga, uno lo que aquí trata de hacer es mantenerse limpio. Pero la recaída viene. Es parte del proceso de por sí y no es así. Nunca es. No es como una garantía de que ya vas a dejar de consumir. O sea, nadie puede. Nadie le puede garantizar eso a nadie. Es un proceso y como les decía, es un proceso de toda la vida. Se puede hacer de tratar de no consumir. Tratar de enfocarse en uno mismo, aprender de uno mismo, de sus errores y de sus defectos, verdad? Y la recaída siempre viene. Pero se podría decir que tal vez fue por mis amigos la primera vez. Tuve como unas seis recaídas en el transcurso. Jajam. Entonces vamos a ir recaídas

**Entrevistador:** [00:09:53] Ya cuando entras aquí ya conseguiste la abstinencia. ¿Por qué? Por qué?

**“A”:** [00:10:05] O sea, porque aquí? Tengo muchas teorías también.

**Entrevistador:** [00:10:05] O por qué en ese momento?

**“A”:** [00:10:05] Tengo muchas teorías. No sólo ya traía el proceso, el aprendizaje de Alborada, sino que aquí era tal vez diario. O sea, en Alborada, fue un momento donde yo estuve, estuve internado tres o cuatro meses. Luego fue un proceso ambulatorio en donde ya tenía el control sobre mí. Y tam. Y pues es con todo derecho, no van a estar atrás de mí como si fuera mi mamá. O sea, yo ya me tenía que dar rienda suelta, que yo prepare la sociedad. Porque para eso entonces vine aquí. Creo que eso me ayudó bastante, la verdad. Hay muchas personas que no vienen aquí. No? Creo que eso fue el punto que más me ayudó a mantenerme, a mantener. Porque eso también eso es otro punto, para que se queden aquí los adictos, si los adictos, nuestros compañeros. Es muy difícil, la verdad. O sea, una semana y la semana otra vez a consumir. Y es que tal vez no le hayan, tal vez, el sentido pueda expresarse.

**“A”:** [00:11:17] Y es que yo si le agarra sentido, yo le agarre sentido para poder expresarme a poder que decir las cosas que me afectaban, verdad? Y a la larga también me encontré el sentido de un deporte. Yo creo que aquí lo he dicho también, que es un deporte del cual me ha salvado la vida y el ciclismo lo quiero CF. Ya estoy federado, no soy seleccionado, pero sí tengo bastantes aspiraciones a eso. Y para mí es mi sentido de vida. Me decía a mí, a mi terapeuta. Y Sergio me decía que barco que no iba a vela, cualquier viento le es favorable y al final, o sea, si uno tiene sentido en abierto, es cualquier cosa, le puede hacer y ya se tuerce. Entonces aquí ya tenía las bases del grupo, las bases del ciclismo, estaba estudiando y pues sí, cada vez que uno va en la vida adquiriendo, que lo hace superar, así como aquí lo que queremos es superarnos y

mantener limpios, todo va encontrando pilares y hay que jugar cada pilar para que nos mantenga bien.

**Entrevistador:** [00:12:32] O sea que cuando viniste aquí ya tenías un montón de aprendizajes, un montón de aprendizajes, pilares, pilares donde agarrarte todo eso.

**“A”:** [00:12:40] Sí, sí, yo creo que eso me ayudó

**Entrevistador:** [00:12:43] Y eso también propicia el crecimiento personal.

**“A”:** [00:12:45] A eso me ha ayudado bastante.

**Entrevistador:** [00:12:54] Y ahora, bueno, en que tu vida que sos universitario, deportista y todo eso, va a ser muy diferente a la vida que tenías cuando tenías 15 años.

**“A”:** [00:13:06] Sí, sí, sí, sí.

**Entrevistador:** [00:13:08] Pero cuáles son? Cuáles crees que son las diferencias sustanciales ahí. O sea, tu yo de 15 años y tu yo de ahora, ¿cuáles son las principales diferencias? Más allá de la edad o la experiencia.

**“A”:** [00:13:17] A la gran, más allá de la experiencia no sé. Hablaba abiertamente con un amigo y es que por qué si me gusta todo este tema de la introspección personal y todo y hablábamos que cómo nos expresamos y qué es lo que nosotros hablamos y cómo nos compartíamos y de patojos verdad? E hice una amistad de siete años, nos poníamos a dialogar sobre eso e incluso nos reímos de las fotos de las que teníamos cuando tomábamos y nos reíamos porque ahorita estamos conscientes de que parecíamos, o

sea, personas que no tienen futuro, que no tenían sentido, no tenían una noción de lo que es lo que queríamos. Ahorita, tal vez lo que... tal vez lo que me diferencia bastante es que ya sé qué es lo que yo quiero.

**Entrevistador:** [00:14:07] Un día me dijo un diácono de que a veces la vida es como un, una persona, es como un rompecabezas. Todas las piezas encajan al final.

**“A”:** [00:14:24] Y es que no hay que frustrarse porque la mayoría se frustra, se enoja o se desmotiva. Normal, cada quien lleva su aprendizaje. Entonces yo creo que es desde ese punto, desde que hay diferencias hasta ahorita, es el aprendizaje que he tenido y eso supone hacer una diferencia.

**Entrevistador:** [00:14:45] En este momento los aspectos más importantes de tu vida, cuáles son?

**“A”:** [00:14:55] Este, como lo mencionaba antes, creo que son mis pilares, el ciclismo. De verdad, si estoy bien metido en eso. Me gusta además bastante. Al igual que los fundamentos los que tengo ahorita es el programa, verdad? Este de NA e incluso por si solo venir a NA basta y en NA, se utiliza el programa de 12 pasos que también se utilizan en AA, son diferentes en ciertos aspectos, son diferentes. Tal vez en, en los pasos. Pero a la larga tal vez yo si lo pude o no? Yo si lo pude tal vez aprender. En donde yo estaba antes, en el centro de Terapéutica Alborada y aquí casi que les dan el libro abierto. Cómo es que uno tiene que ver la vida. Entonces, yo no me he puesto todavía a los pasos. Honestamente no, no he dado el siguiente paso de empezar a trabajar los 12 pasos, verdad? Pero ayuda bastante a cómo poder auto conocerse más que todo, que son las cosas que uno hacía mal, que son las cosas que le afecta, qué cosas son las zonas motivacionales. Entonces al final se podría decir que es NA, la bicicleta, mis estudios, mi familia, antes no me gustaba la familia, no me llevaba bien. Pero casi que en un año esa, esa conexión, esa relación con la familia se fortaleció bastante. Cómo? No sé en qué punto específico, la verdad. Creo que al final de un proceso, la verdad. Ahorita el lazo de la familia es bastante fuerte con mi mamá y con mi hermano.

**Entrevistador:** [00:16:52] Tu papá?

**“A”:** [00:16:54] Y mi papá, y a lo mejor fue un aspecto, se podría decir importante en mi infancia de por qué tal vez consumí, verdad? El... qué? Nos... no nos dejó, se separaron de mi mamá con mi papá a los, cuando yo tenía 7 años. Tengo un hermano 5 años menor y tiene 17 por ahí, pero creo que fue una de los de los motivos por los cuales consumí. Creo que ya me estoy yendo. Vamos a ver la pregunta, pero también como para recalcar, sí tuve un proceso como que es psicológico desde que se fue mi papá, eso ayudó bastante también y de por sí también que decían que tenía yo un déficit de atención. Entonces siempre estuvo como full atención a mí desde pequeño. Yo fui como que aprendiendo desde pequeño como el rollo de qué es lo que tengo y al final creo que me ha ayudado bastante y si no hubiera sido por esa creo que ahorita sería bien perdido.

**Entrevistador:** [00:18:01] Dijiste que tenías déficit de atención?

**“A”:** [00:18:01] Ajá.

**Entrevistador:** [00:18:01] Pero ya diagnosticado?

**“A”:** [00:18:07] Creo que sí. Mi mamá así le dijeron, incluso tomé pastillas, de esas blancas con celeste, me acuerdo todavía como eran, no me acuerdo como se llaman. Esteeee, las tomé en algún tiempo y después como que quitamos el proceso de las pastillas por la atención. Esto eh? Pero al final podía ser que eso lo haya dicho, o sea, al final del día creo que hay bastantes enfermedades ahorita crónicas o mentales que no sé, como que me hubiera ya definió cómo iba a ser yo a la larga. Puede ser que si no me lo hubieran dicho hubiera sido otra vez la misma persona. Pero tal vez sí, tal vez influyó bastante.

**Entrevistador:** [00:18:54] Ah, bueno, te agradezco mucho tu tiempo vos

**“B”**

**Entrevistador:** [00:00:01] Buenas noches, hoy es viernes 18 de junio, estoy en la sede de Narcóticos Anónimos de Carabanchel con el compañero “B”, que ha tenido a bien aceptar participar en el estudio. Mucho gusto.

**“B”:** [00:00:01] Gracias, mucho gusto.

**Entrevistador:** [00:00:01] Bueno, vamos a comenzar con los datos generales. Tú nombre, solo vamos a poner “B” para guardar siempre el anonimato.

**“B”:** Gracias.

**Entrevistador:** ¿Qué edad tenés?

**“B”:** 36 años.

**Entrevistador:** 36 años. Estás casado?

**“B”:** Eh? Sí.

**Entrevistador:** ¿E hijos?

**“B”:** No, no tengo.

**Entrevistador:** Entonces. Qué drogas has probado hasta ahora?

**“B”:** Marihuana, cocaína, heroína, crack... pegamento, tinner. Esas fueron las, las, las que probé.

**Entrevistador:** ¿Y cuál fue la que te atrapó?

**“B”:** El crack.

**Entrevistador:** ¿El crack? Más o menos cuánto consumías de crack?

**“B”:** Cuánto consumía? Llegué a consumir por onza diaria. Sí, tal vez en un período de seis, siete horas, y después quedaba la sensación de querer más.

**Entrevistador:** ¿A qué edad iniciaste con el consumo?

**“B”:** Consumí por primera vez a los 12 años. Por supuesto, pues consumí marihuana. Y así pasé durante algún tiempo, a los diecisiete años probé el crack. Y no paré hasta los 25, casi 26 años.

**Entrevistador:** [00:02:07] Sí, sí. Y cuál fue la razón de que cuando decidiste dejar de consumir?

**“B”:** [00:02:19] Bueno, yo creo que las principales por haber tocado fondo fueron. Bueno, ya no me sentí cómodo conmigo, pero sé los detonantes por qué me quedé solo. Mi mamá me sacó de la casa, mi papá me echó del trabajo, de la casa en la que en ese entonces la pareja con la cual pues convivimos se fue con alguien más. Y creo que todo ese conjunto de cosas hicieron que al final me quedara solo y sintiera siquiera una profunda soledad. Verme sólo contribuyó mucho a tocar fondo.

**Entrevistador:** [00:03:14] Si, la soledad, dicen que es una consejera muy buena y a la vez terrible.

**“B”:** [00:03:20] Claro, claro. Creo que fíjate que hay una parte en nuestra literatura que dice, se titula “Tocar Fondo, Aislamiento y Desesperación”. Aquí en Narcóticos Anónimos eso es un don, la desesperación. Por supuesto, ¿Cómo concebir una desesperación como como un don? Pero dice que esa es la base para que un adicto supere o empiece a superar, tal vez no la enfermedad. Porque la enfermedad, como la forma en que nosotros lo vemos, no se cura. Pero sí, pero es necesario pasar por ahí. Ese es el proceso, creo yo, de que empieza a la recuperación.

**Entrevistador:** [00:04:27] Hay un libro que se llama “La maravilla del dolor” de Boris Cyrulnik. Es un francés y habla precisamente de eso. Él dice que el amor no es algo puro ni perfecto, pero el sufrimiento tampoco. Y es con diversos matices, es lo que capacita que uno pueda verlo de diferente forma que a veces el amor puede ser una fuente de dolor o de salvación. Lo mismo el dolor y eso va de la mano con lo bueno que habla Viktor Frankl de logoterapia.

**“B”:** Sí, si, sí.

**Entrevistador:** [00:04:54] Si uno puede convertir el dolor y el sufrimiento en una fuerte fuente de energía para ir más allá. Pero eso fue lo que pasó.

**“B”:** [00:05:02] Sí, sí, definitivamente por ahí viene. Ahí sí que todos se juntan.

**Entrevistador:** Sí. Y cuando decidiste que tenías que dejar de consumir? Cuáles fueron tus primeros pasos?

**“B”:** Bueno, primero sabías que solo no iba a poder. Lo había intentado durante tanto tiempo. Había hecho promesas a la mayoría de personas. Fui con los grupos, fui a la iglesia y traté de cambiar de amigos. Traté de cambiar de lugar de donde vivía, pero, pero nada funcionó. Entonces, cuando al fin logré tocar fondo, lo primero que hice fue entender que sólo no iba a poder. Me acerqué a mi familia, porque ellos hacía unos años, cuando yo tenía 20 años, me ofrecieron la oportunidad de un internado en un tratamiento de rehabilitación, el cual, por supuesto, yo rechacé rotundamente. Hoy me arrepiento, pero, pero creo que ese era el proceso, que no había llegado a ese dolor lo suficientemente agudo para para tomar la decisión. Recuerdo que pasé como alrededor de seis meses, básicamente en la calle. Dormía muy poco cuando podía en el cuarto de un amigo y ese día estaba, estaba solo. Llegó el momento en el cual este mi amigo, ya no quería llegar a su cuarto porque yo estaba ahí. Entonces me decía “Ya no puedo compartir con vos, ya no puedo estar con vos. Me voy a ir al cuarto de mi mamá”. Y ese día estaba solo. Salí a la calle y recordé que mi papá iba para Jalapa. Espere a las 5 de la mañana a que él sacara el carro para poder hablar. Le pedí que me llevara y todavía recuerdo me dijo no, porque me vas a robar, él iba a trabajar. Yo le dije que no, que esta vez era diferente.

**“B”:** [00:07:25] Llegamos a Jalapa, no cruzamos ni una sola palabra en todo el camino. Llegamos y me dijo “Mirá, andá con tal cliente, este producto es para ella”. Y lo primero que hice, la primera oportunidad, me recuerdo que me robé 100 quetzales. Era la forma en la cual yo podía conseguir los recursos. Y así pasó. Conseguí mi objetivo, recaudé alguna cantidad de dinero. Cuando veníamos de regreso en esa cuesta del águila. Yo hoy lo considero como la ayuda de Dios. Nosotros lo concebimos con un poder superior, pero con el tiempo de estar acá puedo llamarlo cómodamente Dios.

**“B”:** [00:08:21] Y le dije “Papa, necesito ayuda. He intentado dejar de consumir drogas, pero no puedo”. Creo que fue la primer muestra de rendición que pude encontrar de mí. Sin saberlo, me estaba rindiendo. Y mi papá me volteó a ver y me dijo que eso era lo que necesitaba. Esa noche me dijo que “te vas a quedar en la casa, vas a regresar y yo ir a buscar un lugar donde poder internarte. Pero quiero que te quedes en la casa”. Por supuesto, esa noche volví a consumir con el dinero que había, que me había robado. Me fui con mi mamá, pasé todo el día. Consumí esa noche previa, al siguiente día, mi mamá me dijo acompañame al negocio. Me fui con ella. La primera oportunidad que tuve otra vez, volví a robarlos. Y en la noche llegó mi papá y me dijo “Mirá, este es el lugar al que te vamos a llevar “. Y yo le dije “Sí, está bien”. Y entonces pensé esta es la última vez que voy a consumir.

**“B”:** [00:09:38] Me recuerdo que mi hermano me fue a buscar. Y yo quería consumir más y más, y recuerdo que la última dosis que consumí mi hermano me la compró y esa fue la última vez. Tomé la decisión y dije hasta aquí, agarré todos los utensilios. A la mañana siguiente era un viernes 24 de septiembre. Recaudé todos los suyos, los utensilios de consumo, me fui al drenaje de la esquina y los eché. Dije aquí termina esto. Y eso, eso fue, tomar la decisión.

**Entrevistador:** Una decisión así, honesta, como estaba diciendo una de las primeras veces que viene, que estaba cenando con Erik creo yo.

**“B”:** [00:10:28] Correcto, al fin con honestidad, porque todas las promesas que yo había hecho no tenían fundamento, no tenía pase todo lo que yo había prometido. Yo sabía que no lo iba a cumplir. Y al fin pude darme cuenta de que debía cambiar.

**Entrevistador:** ¿Cuánto tiempo estuviste internado?

**“B”:** Tres meses.

**Entrevistador:** Tres meses y de ahí viniste aquí a narcóticos?

**“Y”:** No. Primero, mi primera incursión con el grupo fue de Alcohólicos Anónimos. Pero yo estuve tres meses y curiosamente, 24 de diciembre cumplía los tres meses. El 24 de diciembre. estaba en un grupo de Alcohólicos Anónimos levantando la mano. Ahí estuve durante tres meses antes de venir a NA. Volví a levantar mi mano aquí en Narcóticos Anónimos y aquí sigo.

**Entrevistador:** [00:11:40] Y el hecho de que haya logrado mantenerte limpio después de salir, después de salir del internado. ¿Cómo te pudiste mantener limpio después de eso? Porque me imagino que los primeros días es un poco más difícil que ya pasado el tiempo.

**“B”:** Claro, claro, es complicado. Primero, porque el entorno ayuda mucho y contribuye mucho. Yo en ese entonces vivía aquí en la zona 7, en la colonia Landívar. Cuando yo regresé de esa primera reunión del 24 de diciembre, tuve la primer prueba de fuego. Yo iba a entrar a mi casa y estaba buscando la llave de mi casa y abrieron la puerta. Era mi primo y yo consumía con mi primo. Y me dijo “¿Volviste?”. “Sí”, le dije yo. Y me dijo “¿Ya no vas a subir?”. “Esa es la idea”, le dije. Y me dijo “Mirá, por si cambias de opinión”. Se abrió la chumpa, sacó unos colmillos de cocaína y me dijo “Si cambias de opinión, aquí está”. Fue duro para mí tomar la decisión, o mantener esa decisión. No, no recuerdo. Creo que me bloqueé de tanto llorar porque en verdad tenía el deseo de consumirlo, pero sabía que no debía.

**“B”:** [00:13:11] Y pasó. Logré mantenerme limpio esos días, por supuesto el grupo me dio mucho. En los grupos de Alcohólicos Anónimos se centran mucho en que cuando uno es nuevo no puede abordar tribuna, es decir, no puede pasar a hablar. En Narcóticos Anónimos no. En Narcóticos Anónimos desde el segundo día nos da la oportunidad de externarnos y creo que ahí comienza el secreto de mantenerse limpio. Empezar a ser honesto. Primero, si tengo ganas de consumir, por qué tengo ganas de consumir, cómo

me siento, qué es lo que he hecho. Y yo creo que ahí comienza el secreto, el poder externar esos sentimientos. Recuerdo que pasé más de un año, casi todos los días venía a compartir que tenía ganas de consumir drogas y siempre más de alguien nunca faltó en estar pendiente de mí. Creo que eso es lo que se refiere a nuestro programa cuando dice un adicto ayudando a otro...

**Entrevistador:** ...y todos caminando de la mano.

**“B”:** Claro, esa ayuda, ayuda terapéutica que muchas veces a nosotros nos pasa desapercibida. Primero porque cuando yo vine me dijeron siga estas sugerencias, no lugares de consumo, no amistades de consumo y venga a sus reuniones, llame a sus compañeros. Y lo comencé a hacer. Creo que abrir la mente es una de las cosas que me ayudó a mantenerme firme, porque comencé primero me alejé de mis amigos de consumo, no frecuentaba lugares de consumo y hasta el día de hoy vengo a mis reuniones casi todas las noches. Casi, porque más de alguna noche se me va. Y mantengo contacto estrecho con mis compañeros. Trato la forma, o traté la forma de no hablar tanto de consumo, porque eso provocaba insidias. Y entonces entre personas nuevas eso es como un plus para consumir y acá nos enseñan a pedir ayuda de las, de las personas con experiencia. Y creo que el ser obediente fue uno de los secretos que me ayudó a mantenerme limpio.

**Entrevistador:** [00:15:46] Hacías caso a los consejos y a todo lo que te decían.

**“B”:** [00:15:48] Si, hay una frase muy verdadera, en ese entonces muy peculiar. Un padrino o es una persona con más tiempo limpio que uno y decía *“Si el padrino le dice brinqué, usted brinca. La única pregunta que puede hacer es para dónde, no por qué”*. Entonces el dejarse guiar, ya no solamente porque yo creo que mis ideas son las mejores, sino que entender, que estuve equivocado durante tanto tiempo. Y eso creo que permite el ser un poco obediente. Un poco porque al final no del todo, jajaja, siempre hay algo que se escapa.

**Entrevistador:** Ahora. Yo sé que de los 17, los 12 y 17 años que tenías en ese tiempo para ahorita ya hay mucha diferencia en tu vida, sobre todo en experiencias, vivencias y todo eso. Pero cuál crees que es la principal diferencia que hay ahorita entre tú YO de ahorita y tú YO que consumía.

**“B”:** Creo que hoy tengo un sentido de vida, tengo un propósito. Tengo amor propio y tengo amor para mi familia, principalmente sin excluir el amor de Dios, que a pesar de no tener una religión, tenemos una buena relación, no religión, sino relación. Y eso me permite mantenerme centrado en las cosas. Si no, si no podría llamarle buenas, creo que lo mejor de mí. Es decir, hoy entiendo que puedo ser una versión buena de un ser humano haciendo las cosas correctas. Si me explico un poco mejor, yo recuerdo que llegaba a mi casa completamente drogado y estaba mi sobrino. Aún hoy el más grande se llama Sebastián. Recuerdo que salía en la araña y yo lo primero que hacía era *“¡Andate con tu mamá, andate con tu mamá!”* porque andaba tan drogado que apenas si podía hablar. Hoy, puedo compartir con él, compartimos un café, vamos a comer, vamos a correr a la aurora. Hacemos tantas cosas que hoy le dan un propósito a mi vida. Hoy tengo por qué vivir. En ese entonces todo me parecía tan malo, qué mi visión era querer morir.

**Entrevistador:** [00:18:37] Consumías buscando inconscientemente eso.

**“B”:** Consumía buscando cambiar mi realidad y creo que eso hoy a cambiado. Creo, pienso. Esa es la diferencia. Hoy, a pesar de no tener todo lo que yo quiero, yo quisiera un carro mejor, quisiera una casa propia, quisiera un mejor trabajo, quisiera viajar. Pero estoy contento con lo que tengo no conformado, pero estoy contento y satisfecho con quien soy y sé que puedo mejorar. Y creo que tener una visión de esperanza es lo que es, lo que lo cambia todo.

**Entrevistador:** Cuáles son los aspectos más importantes de tu vida?

**“B”:** Los aspectos más importantes... mi familia. Mi trabajo, porque es un negocio familiar.

**Entrevistador:** ¿A qué se dedican?

**“B”:** Tenemos unas librerías. Librerías, tenemos tres... cuatro... cinco tenemos ahora y solo familia lo atendemos. Y yo creo que eso le daba valor, le da un valor extra, una relación con Dios. Y mi prioridad número uno en mi recuperación, la dejé de último pero la prioridad número uno es mi recuperación, porque esa es la base para poder tener una familia por la cual preocuparme, una familia a la cual cuidar, un trabajo por el cual estar agradecido. Y sé que Dios me da todo eso para que yo hoy le pueda dar valor a pesar de no ser lo que yo quisiera que fuera. Yo quisiera tener uno local más grande, jajajaja.

**Entrevistador:** ¡Uno como siempre quieren más!

**“B”:** [00:21:13] Claro, claro. Pero encontrar el equilibrio, creo que le da un sentido diferente, aparte de ayudar a alguien más. Creo que todo es integral porque el poder estar aquí y compartir con mis compañeros de poco tiempo, aparte de que me ayuda a mantener limpio, del poder saber que puedo darle esperanza a alguien más. Y en consumo yo no tenía ese poder. ¿Qué esperanza podría darle a alguien si no era capaz de darme esperanza a mí?

**Entrevistador:** Sí, exactamente. Bueno, te agradezco mucho tu tiempo vos.

## **ENTREVISTADO “C”**

**Entrevistador:** [00:00:00] Buenas noches, estamos en viernes 20 de junio a las nueve y cuarto de la noche y voy a entrevistar al compañero **C**, que ha tenido a bien aceptar participar en la entrevista. Buenas noches.

**C:** [00:00:00] Buenas noches.

**Entrevistador:** [00:00:00] Bueno, el objetivo de la entrevista es para explorar cómo fue tu vida durante la, durante el consumo y como es ahora que ya estás limpio. Entonces vamos a volver con lo principal verdad, ¿qué edad tenés?

**C:** [00:00:00] Tengo 38 años, 38 años. No soy casado, pero sí tengo familia,

**Entrevistador:** [00:00:00] hijos?

**C:** [00:00:00] Tengo tres, en este momento tengo tres.

**Entrevistador:** [00:00:00] Y tenés trabajo?

**C:** [00:00:00] Si tengo trabajo, ya no estudio. No, ya no me llamó la atención. Tengo trabajo. Ahorita voy a tener un segundo trabajo. Qué más puedo decir?. Si tengo un negocio propio. Ahorita voy a trabajar para una empresa, pero es porque el negocio bajó bastante, pero sin embargo sigo. Sigo alineando como para adelante.

**Entrevistador:** [00:00:00] ¿Qué tipo de drogas has consumido?

**C:** [00:01:26] A marihuana, cristal, piedra o crack, creo que le llaman desde pegamento, sellador, tinner, para nosotros todo eso, pastas, cualquier cosa que altere la mente, pero en especial me recuerdo de eso.

**Entrevistador:** [00:00:00] Y cuál fue la droga con la que desarrollaste la adicción?

**C:** [00:01:02] Yo creo que con la droga más predilecta, por decir así, porque en realidad la adicción es a todas o sea, todas tienen su punto especial. O sea, no hay una amiga por decir así, para mí la mía fue la marihuana, pero la predilecta fue el cristal, las anfetaminas. Exacto.

**Entrevistador:** [00:00:00] ¿Cuánto consumías más o menos?

**C:** [00:02:00] ¿Cuánta cantidad?, ahh de marihuana consumía a toda hora, en cualquier momento, en cualquier lado. O sea, yo sólo compraba y me recuerdo que anduviera donde anduviera, necesitaba andar drogado, o sea, no había un espacio de donde yo no estuviera sin alguna substancia, la verdad. Ahora, de lo del cristal yo me recuerdo que compraba. Por ejemplo, en ese entonces estaban los Estados Unidos, compraba 20 dólares, que era una bolsita sumamente pequeña, pero eso me aguantaba dos días, por ejemplo

**Entrevistador:** [00:00:00] ¿Durante cuántos años consumiste?

**C:** [00:00:00] Ay Dios, ahh 13, como alrededor de los trece, catorce años.

**Entrevistador:** [00:00:00] ¿A que edad empezaste?

**C:** [00:00:00] ahí que empecé como los 14 años. Sí, vine a los narcóticos anónimos a los 28, 28 años.

**Entrevistador:** [00:00:00] Y cuánto tiempo llevas de estar limpio?

**C:** [00:00:00] Lleva, llevo ahorita de estar limpio, tengo nueve años con 10 meses aja, exacto.

**Entrevistador:** [00:00:00] ¿En qué momento te diste cuenta que necesitaba dejar de consumir?

**C:** [00:02:05] Pues en realidad es muy difícil ver ese momento porque yo no era de aquello que podía ver, es muy difícil poder llegar a ver exactamente ese momento yo creo que siempre está la mano de Dios, por decirlo así, porque fui obligado prácticamente a internarme y luego sali, entonces yo ahí ya había dejado de consumir... cuando accedí a tener una vida totalmente diferente y afuera del consumo, por ejemplo, ya es otro, otro espacio más grande. Por ejemplo, cuando yo ya vi el caos total de mi vida, cuando ya no entendía para dónde agarrar sin caminar, para enfrente, para atrás, para un lado, para donde sea. Al final siempre iba a encontrar como el destrozo de mi adicción, de mi adicción.

**Entrevistador:** [00:00:00] ósea, no es así como un momento en específico por ejemplo?, sino ¿fue una suma de momentos?

**C:** [00:01:30] si, fue una suma de momentos, yo pienso que son guiados hoy, los entiendo que son guiados por Dios, porque que uno se dé cuenta es muy, muy, muy difícil. O sea, yo me daba cuenta, pero no era aquella, aquella situación que me hiciera el cambio para poder seguir modificando ya limpio. Sí, igual tuvieron que suceder muchas etapas para

poder venir y acceder a una vida totalmente diferente a la que yo venía arrastrando.  
Digamos.

**Entrevistador:** [00:00:00] Ya, ¿y no tuviste recaídas nunca?

**C:** [00:01:00] No, ha bendición del Señor, no sé qué es una recaída, no. Vine un 9 de agosto de dos mil... dos mil once a rogarle a Dios, y no sé, no sé qué será una recaída. No sé qué experimenta uno ahí. No lo entiendo.

**Entrevistador:** [00:00:00] y el éxito de tu recuperación, ¿a que le atribuyes el éxito?

**C:** [00:02:14] Bueno, pienso que siempre es Dios por delante, pero entre veces siento que es un poco de obediencia, más que cualquier otra cosa, porque era el temor al principio, el temor que uno tiene de volver a consumir estas sustancias, drogas me hacía venir y hacer lo que aquí me decían ya conforme iba el momento, poco a poco, pues este, este ya fueron otras cosas, pero al principio, al principio fue la obediencia para mí. O sea, venía a las reuniones, no faltar, no falté, no amigos de consumo los dejé, los lugares de consumo pues los dejé. Me movía por donde no había lugares donde consumir. Pienso que, siento que uno empieza por eso y poco a poco, pues ya la vida va, va requiriendo algo más, pero ya ves conforme va el proceso

**Entrevistador:** [00:00:00] Ahora, Dejando por un lado que ya no consumís. ¿cuáles son las diferencias más importantes que hay entre la vida que tenía C ahora, y a la vida que tenía antes de empezar a consumir?

**C:** [00:07:32] A la gran, pues en consumo todo esto como tormento, es como que hubiera un vacío, un remolino donde uno no tiene en ningún espacio, aunque uno tenga lo que en realidad necesita. Uno no tiene un espacio de tranquilidad en ningún momento, ya sea porque le está yendo bien... atormentado, porque te está yendo mal... atormentado, o sea,

todo lo atormenta a uno, miedo, frustración, enojo, ira, resentimiento y si no te atormenta el presente, te atormentaba el pasado y si no el pasado, ¿el futuro pensabas que iba a pasar? Y hoy por hoy, a la gran. El aprender a vivir un día, día por día, me ha hecho tener tranquilidad, disfrutar un poco más de lo que tengo. Por ejemplo, puedo disfrutar de mis hijos, por ejemplo, puedo disfrutar ahorita su compañía, puedo disfrutar la reunión, puedo disfrutar de mis amigos, del sol, del agua, de todo eso. O sea, el sí se da cuenta la perspectiva es algo brutal, pero requiere un esfuerzo. O sea, no sólo es venir a ver a un grupo, me siento y esto va a venir por arte de magia. No, no es eso, no viene por arte de magia. Es un esfuerzo porque ya viniendo a un grupo se requieren ciertas cosas, como lo que ha visto que los paso, un su padrino, venir a reuniones, entonces eso, si uno entendiera que no es trabajo los que los hace venir a un grupo, le va a dar a uno, esa tranquilidad vendría un poco más antes. Pero en este momento mi vida es muy diferente, a pesar de tener mucha dificultad.

**Entrevistador:** [00:00:00] ¿Porque fue que iniciaste en el consumo?

**C:** [00:09:24] ¿Por qué inicié en el consumo? Ahh por aprobación, en realidad creo que es mucha, mucha aprobación. Yo pues tengo una familia muy disfuncional, verdad, ósea, mi papá venía de la vieja escuela donde no hace caso, cincho quiere, no hace esto, cincho quiere no hace lo otro, cincho quiere. No había abrazos. No había, no me me explicaba, no podía. Yo no tengo una buena relación, me cuesta una buena relación con mi papá, porque yo no, él no hablaba con nosotros. ósea, no, no, no, no, no, no, no había nada en realidad. Cuando yo salía a la calle, lo primero que me dieron fue un abrazo y vamos aquí si me abrazan, pues si en mi casa no me abrazan, pero los que daban abrazos uno tenía que consumir drogas y por estar en el con ellos o por recibir un abrazo, un afecto, se consumía drogas y cuando consumí drogas, pues en realidad me gustaron, De ahí se dispara un montón de cosas. Ya no pregunta uno ¿será que eso tiene veneno para ratas o que tiene eso? Uno lo consume y ahí se va para adentro, exactamente.

**Entrevistador:** [00:00:00] Y en este momento de tu vida, ¿cuáles son los pilares?, ¿cuáles creerías tú que son los ejes de tu vida ahorita? ósea, lo que, ¿lo que hace que te ancla o las bases?

**C:** [00:03:24] Las bases, Dios, pasos, padrino, servicio, grupo, y no es que no sea menos importante, mi familia. Yo así lo veo, no es que anteponga todo ante mi familia, pero en realidad sí yo no, yo no trabajo lo primero, me quedo sin familia porque me quedé solo o no sé, de qué me sirve ponerla al principio, si le voy a hacer daño, entonces la pongo en un lugar seguro para mí, un lugar donde yo ya traspasé una línea, donde digo ahhh va, esto, esto fue lo que hago, me dice está todo bien y mi familia está protegida, pero sin embargo... si no hago lo primero, mi familia corre peligro.

**Entrevistador:** [00:00:00] Muy bien, bueno, muchas gracias vos, hemos terminado. Muchas gracias

**C:** [00:03:24] Gracias a usted. gracias, gracias.

“D”

**Entrevistador:** [00:00:00] Buenas noches, hoy es viernes 20 de junio, estoy aquí en Narcóticos Anónimos de Carabanchel, hablando con el compañero Dani, que ha tenido a bien, pues aceptar participar en mi estudio. Son las nueve y media de la noche y vamos a comenzar, mucho gusto.

“D”: Mucho gusto.

**Entrevistador:** Lo que necesito ahorita es explorar más o menos cómo fue tu vida durante el consumo y cómo es ahora que ya no consumís, que estás limpio. Vamos a comenzar con el principio. ¿Qué edad tenés?

“D”: [00:00:34] 39 años.

**Entrevistador:** No estás casado, según escuché...

**“D”:** [00:00:39] Separado.

**Entrevistador:** Separado... y tenés tres hijos. Pues muy bien. Tenés trabajo? ¿Estudios?

**“D”:** [00:00:47] Soy bachiller y tengo 4 semestres en PEM.

**Entrevistador:** [00:00:54] Y ahora? Comencemos por el principio. Cuáles son las drogas que consumiste?

**“D”:** [00:01:06] Al alcohol, crack y cocaína.

**Entrevistador:** [00:01:10] El alcohol, crack y cocaína. Y cuál fue la que... cuál era tu droga predilecta, la que más te enganchó?

**“D”:** [00:01:19] Alcohol y cocaína.

**Entrevistador:** [00:01:23] Por qué te iniciaste en el consumo?

**“D”:** [00:01:24] Por liberarme de pensamientos, sentimientos que tenía. Escudarme verdad y de entonces intentamos sofocar verdaderos sentimientos.

**Entrevistador:** Y de dónde venían esos sentimientos?

**“D”:** Sentimientos de alegría, tristeza... me sentía abandonado, todo eso hizo que fuera a buscar refugio en esas drogas.

**Entrevistador:** [00:02:02] No ver a tu familia...

**“D”:** [00:02:05] Eran sentimientos que yo pensaba tener. Realmente la adicción se origina desde muchísimo antes. Ya tenía yo algunos patrones de conducta. Desde siempre he buscado escudarme, busco tener una forma de escape. Por ejemplo, desde mi niñez y adolescencia traté de buscar un escape en el deporte. Cualquier tipo de deporte para mantener ocupada mi mente. Cuando yo dejé de hacer deporte me dejé de encontrar ese alivio. Empecé con el cigarro antes de tener 11. Comencé con el licor como a los 14 años y finalmente encontré la cocaína, que fue la que finalmente terminó de atraparme a la edad de 17 años. Así comenzó mi consumo, poco a poco, pero como es progresivo. Empecé primero disfrutando de las fiestas con los amigos y finalmente ya no pude parar.

**Entrevistador:** [00:03:26] Durante cuántos años consumiste?

**“D”:** [00:03:29] Bueno, el licor desde los 14 hasta los 29 fueron 15 años. La cocaína de los 16 17.

**Entrevistador:** [00:03:51] En qué momento te diste cuenta que tenías que dejar de consumir?

**“D”:** [00:03:55] En el internado. Mi familia notó que yo tenía problemas, solo sabía que de alcoholismo, nada más y decidieron internarme en un centro de rehabilitación. Y ahí fue donde me di cuenta de que ya, había hecho sufrir primero a mí mismo, que había hecho sufrir a mi familia. Y ahí es donde tomé la decisión de buscar ayuda.

**Entrevistador:** [00:04:20] Por qué te diste cuenta?

**“D”:** [00:04:22] Y porque me di cuenta de que ya era demasiado. Y estando ahí adentro, también por miedo de volver a un lugar como el que estuve, porque era un lugar muy feo. Entonces ya no quise volver, sabía que la próxima vez que volviera nuevamente a recaer, seguramente me volverían a internar a ese lugar. Eso me hizo buscar ayuda. Y ahí fue donde me di cuenta de que si tenía una enfermedad porque ni siquiera sabía que yo tenía una enfermedad ya.

**Entrevistador:** [00:05:05] Cuáles fueron tus primeros posos para dejar de consumir?

**“D”:** [00:05:09] Cooperar. Asistir a reuniones. Pero ante todo, el privilegio de cuando tenía dos meses limpio como una convención latinoamericana aquí en Guatemala. Breathe del poder escuchar de verdad a otras personas, de otros lados. Pero de eso me sirvió. Pérate, me metía serpientes. Entonces representa perfectamente del mágico. Por qué me enseñan a limpiar? Agradezco del grupo bradaS, sigame, reuniones donde empecé a ir al centro de rehabilitación y hacerme quedar todo el día en casa. Era madre. Y eso me ha mantenido inquietarle junto con el trabajo en otros espacios. Tomé dinero con tu ropa.

**Entrevistador:** [00:05:52] Tuviste alguna recaída?

**“D”:** [00:05:53] No, nunca estoy curada.

**Entrevistador:** [00:05:55] Por qué le tienes que huir? Tu éxito de no volver a recaer,

**“D”:** [00:05:59] Me decía a todos los compañeros, compañeros, más de alguna oportunidad. Todos van a llegar tarde. Alguna vez han acudido algunos, otras veces a otros días, realmente. Pero siempre ha habido alguien que ha estado ahí para mí,

**Entrevistador:** [00:06:14] Porque es caminar todos juntos. No exactamente diferentes, rimo, pero compañeros, no,

**“D”:** [00:06:19] Nunca solos exactamente. Y siempre, siempre he dicho como grupitos de algunas vez has estado mucho más apegados a unos. Otras veces a otros se así y me mantenían días así. Pero ahora, en este momento de tu vida, cuáles son los pilares de tu vida? Las bases sobre

**Entrevistador:** [00:06:39] Las que te mantiene así lista

**“D”:** [00:06:42] El grupo más fuera de servicio. Por qué personas con los servicios sulfurado verdadero de la armonía e servicio que mi grupo hablar de esta manera

[00:06:53] Era mi grupo base. Pero, pero lo he hecho en mi grupo bastante más hasta los últimos meses se asiste a hablar

**“D”:** [00:06:59] Con regularidad nacional presencial. Lo hago de forma virtual, pero todos los días estoy conectado a de alguna actividad de cómo va a donde quieres. Yo lo único que importa es si, por ejemplo que

**Entrevistador:** [00:07:13] El Danièle ahorita en qué se diferencia con el Dani antes de comenzar a consumir con los demás dependientes, sin mencionar la experiencia que tiene Dani. Ahora tú ves la diferencia entre los dos,

**“D”:** [00:07:24] Una casi nunca vienen del corazón más consciente de mi realidad y cada día intento mejorar. Fundaste no buscando la perfección, pero sí por lo menos hacer un cambio fácil del bebé grande. Vez mejorando un poquito de mis aspectos y evitando

hablar de algunas otras cosas que son detonantes para mí, pero como para tener pensamientos, sentimientos.

**Entrevistador:** [00:07:55] Entonces, básicamente los pilares de tu vida que te mantienen bien, el grupo y el servicio, lo que pasa es que hayas encontrado una misión que podría ser.

**“D”:** [00:08:10] O sea que alguien dice en verdad que no tienes que darle un nombre a un grupo, es un lugar seguro para que pueda estar ahí. Cuando hay una razón para salir de ese lugar común de la derrota. Cuando yo me he logrado eso, el capricho dejo de venir obrade por un tiempo. Y ahí es donde estoy, en donde empiezan. Flaquearon tal de esos pensamientos y de repente vienen a sus pensamientos nuevamente recordamos lo que hago es volver a retomar Volantis, principios básicos para volver a retomar, para ser feliz. No podía

[00:08:52] Tener mucho tiempo para

**“D”:** [00:08:53] Revés. Gracias. Gracias. No!

## **ENTREVISTADO E**

**Entrevistador:** [00:01:00] Buenas noches. Hoy 21 de junio, a las siete y media de la noche y estoy aquí realizando la quinta entrevista con el compañero. Su nombre es E. que ha tenido a bien compartir y aceptar participar en mi estudio. Mi nombre es Gustavo De la Roca. Vamos a comenzar ahorita.

Entonces. ¿Cuál es su edad?

E: [00:00:00] 40 años

**Entrevistador:** [00:00:00] ¿Está casado?

E: [00:00:00] Si soy casado

**Entrevistador:** [00:00:00] ¿Hijos?

E: [00:00:00] 4, 4 hijos.

**Entrevistador:** [00:00:00] ¿De qué edad los hijos?

E: [00:00:00] Tengo una hija de 22 e un varón de dieciocho y las mellizas de 13.

**Entrevistador:** [00:00:00] Muy bien, me comentó que está terminando el Técnico en Locución de la Universidad de San Carlos

E: [00:00:00] Así es,

**Entrevistador:** [00:00:00] Y que el otro año, primero Dios va a seguir la licenciatura

E: [00:00:00] Así es,

**Entrevistador:** [00:00:00] Y ¿cuál es su ocupación actualmente?

E: [00:00:00] Soy comerciante.

**Entrevistador:** [00:00:00] Entonces, ¿cuáles son las drogas que ha probados a lo largo de su vida?

**E:** [00:01:40] jaja, las únicas que no he probado son las que acaban de salir. Consumí toda va vos. Empecemos: Tinner, pegamento, solvente, crack, marihuana, cocaína, pastas, de todo tipo de pastas, cocaína inyectada, que.. hongos, hongos alucinógenos. Si, si, si, son de las que más se me vienen a la mente ahorita va.

**Entrevistador:** [00:00:00] ¿Y cuál fue la que lo atrapó?

**E:** [00:00:00] ¿Cuál fue la droga que me atrapó?, la piedra crack, la piedra.

**Entrevistador:** [00:00:00] ¿durante cuántos años la consumió?

**E:** [00:02:14] ohh, de catorce a treinta y dos años, 18 años con crack. Sí, he mezclado con otras, muchas otras, con las demás, va vos, con todo tipo de alcohol que venden en la calle que es legal, que también es droga.

**Entrevistador:** [00:00:00] ¿Y que por qué cree que empezó con las drogas?

**E:** [00:02:18] Fíjate vos que, yo empecé a los 9 años, y empecé recuerdo bien a esa etapa de mi vida porque quería escapar de donde estaba. Era un niño de 9 años, veía golpes, no crecí con mi papá, crecí con un padrastro. Veía golpes hacia mi mamá. Nos tenían en formación militar va, levantados a las 4 de la mañana, dormíamos a las once o doce de la noche todos los días trabajando desde temprana edad. Y, no me gustaba, a mí no me gustaba esa vida, no tenía permiso de jugar, no tenía permiso de ver televisión, no

tenía permiso de nada, va vos, entonces en la casa había un taller de carpintería y ahí se barnizaban muebles y yo trabajaba desde pequeñito, pero el olor me gustó, me llamó la atención, salió así y un día me, me pegué tantos el wipe a la cara que sin darme cuenta me drogué y empecé a alucinar un mundo que sí me gustaba. Entonces me di cuenta de que era un escape cuando yo, buenas noches, buscaba siempre un Wipe o de solvente porque todo lo que quería era desaparecerme de donde estaba, viviendo en otro lugar. Por eso empecé a consumir droga.

**Entrevistador:** [00:00:00] Ahora, ¿En qué momento decidió que o se dio cuenta o tenía que dejar de consumir?

**E:** [00:03:50] Ahh, eso fue ya grande. Empecé a probar, dejar de drogarme a los, como a los 28 años empecé a darme cuenta de que ella ya tenía problemas serios. Ya tenía hijos. Ya se había perdido el primer matrimonio, del que son mis dos hijos mayores. Ya no había trabajo, ya no tenía la misma capacidad para delinquir. Yo robaba, yo hacía lo que fuera necesario con tal de seguir consumiendo. Pero, a los 28 años me di cuenta de que empecé a caer preso a cada rato, que tener muchos problemas con la policía en el estar golpeado físicamente por andar en las calles. ¡Empecé a pensar, así como que ah! Como que tal vez es hora. Pero no lo lograba, o sea, no lograba dejarlo. Mi mamá intentó llevándome al psicólogo, estoy con un montón de psicólogos que sólo hacía yo que me firmaran las recetas para conseguir pastillas. También con psiquiatra estuve internado en las casas de casas, hogares o casas de restauración, un millón de veces, pero no, no encontraba la forma, no encontraba la forma, hace que... casi ocho años que me pegué en donde estoy va vos.

**Entrevistador:** [00:00:00] Sí, ¿por qué cree que en ese momento si tuvo éxito?

**E:** [00:05:31] Pasan dos cosas fíjate vos. En Narcóticos Anónimos, parte del puente de identificación que nosotros creamos, cuando llegas todo sucio, vomitado, cagado como querrás hecho un harapo porque yo así llegue, llegue pesando 90 libras. Con piojos, con los calcetines pegados a los pies, como no sé, semanas de no comer, de no bañarme, un

indigente completo, va mano. Emm, en Narcóticos Anónimos cuando vos llegás así, la gente lejos de que te acepte, por un lado, decirte que no entres, te agarran, te abrazan, te dan un aplauso, te dan café, si hay pan, te dan pan, ósea, nadie hace eso. no sé si lo harán en otro país, pero aquí en Guatemala nadie hace eso. Entonces te demuestran amores del primer día, te dicen: te vamos a querer mientras aprendes a quererte, te vamos a respetar, mientras vos aprendes a respetarte, te vamos a cuidar, mientras vos aprendes a cuidarte. Entonces esas yo creo que son de las cosas, de los pequeños detalles que hacen que que nosotros nos vayamos quedando aquí en general.

**Entrevistador:** [00:00:00] porque el aislamiento que se sentía en la adicción, ¿desaparece al entrar allí?

**E:** [00:07:07] De cierta forma, de cierta forma, no se, llamémosle, no soy amigo de la de la misticidad ni nada de eso, pero llamémosle magia fijate vos, podés llegar cansado, molesto, te puede haber pasado de todo, todo el día, pero cuando atravesar la puerta de un cuarto desaparece, desaparece. Venis, te sentas, en algunos lugares aún se puede servir café, en otros todavía no por la pandemia. Pero estás en casa, bien, no hay que usar máscaras, hasta ahí podemos ser hay puedo ser yo, no necesito, por ejemplo, yo tengo que estar con una mochila delivery y yo al cliente tengo que estar sonriendo. Ah, pero ahí, no, ósea si estoy como la gran puta lo puedo decir y puedo gritar, chillar, brincar, patear, que a nadie le extraña va. A nadie le extraña porque todos vivimos eso, todos los días.

**Entrevistador:** [00:00:00] ¿Tuviste recaídas?

**E:** [00:08:15] Como no, un montón, antes de quedarme ya de fijo o si estoy intentándolo por varios años. No, no, no, no pegaba, porque el detalle era que, todavía en mi mente había algo que me decía que podía va vos, no es tan malo lo que hacía, así es, yo miraba una piedra, un pedazo de crack, que es como esto va vos, y decía: como esto a mi no me va a dominar, hombre, yo puedo. Consumía cuando ya estaba en la calle, otra vez volvía a regresar a los cuartos, me volvían a recibir con el mismo amor, pero a los días se me

volvía a olvidar lo que había vivido. Entonces no podía, porque yo no iba por la por la razón correcta. O sea, yo llegaba porque sabía que me iban a cuidar.

**Entrevistador:** [00:00:00] ¿Y cuando finalmente tuviste éxito, porque fue?

**E:** [00:06:48] Ya no tenía nada que perder, cuando yo llegué a N.A. casi ocho años. Ya era un indigente completo. Mi mamá me había enterrado. Mis hermanos también me habían enterrado vivo. Sólo me recuerdo que me habían dicho que me entregaban a las manos de Dios y que él hiciera conmigo lo que tenía que hacer. Mi actual esposa ya me había abandonado también, que es mi segundo matrimonio me había dejado. No había trabajo. Ya no había nada. Un indigente al 100.

Entonces cuando llegue a N.A. la última vez, todo lo que viniera era ganancia, y de hecho, todo lo que ha venido de allá para acá ha sido ganancia.

**Entrevistador:** [00:00:00] ósea, ¿Fue tocar fondo lo que hizo qué..?

**E:** [00:10:23] Sí, sí, sí, es exacto. O sea, cuando llegas hasta abajo tocas tu fondo y de repente eso mismo te impulsa a salir de nuevo a flote y de volver, muchos de nosotros le llamamos a esto o volver a la vida normal. Hay personas que son religiosas y respetamos eso siempre, pero las personas que van a las iglesias es porque no se quieren ir al infierno, nosotros ya venimos de ahí, decimos así porque ya sabemos, por completo.

**Entrevistador:** [00:00:00] Cómo te has logrado mantener en abstinencia desde que desde, desde la última vez que consumiste hasta ahora, ¿cómo has logrado mantener tu abstinencia?

**E:** [00:12:00] Cómo lo he logrado? A buena voluntad, buena voluntad. Nada más, pegado al grupo. A nosotros nos dan herramientas básicas, de una lista de números de teléfono de emergencia, nos dicen cuando tengas ganas de consumir, llama a alguien va, toma

bastante agua pura, morde tu llavero. cuando llegas allí, nos dan llaveros de colores. Pero el blanco se lo regalan a uno cuando llega y todos son ganados. Son ganados por tiempo limpios. Pero el blanco es el único que le regalan a uno de bienvenida. Y yo tengo mi llavero blanco, todo mordido como una rata. Lo agarro porque cuando había mucha desesperación por consumir otra vez me volvía a recordar. Estar en las calles, dormir entre las ratas, estar recogiendo comida en la basura no es rico, no es fácil. Entonces no, costó un montón, pero pero lo he logrado.

**Entrevistador:** [00:00:00] Y en tu vida actual, ¿cuáles son los, podríamos decir cuáles son los pilares de tu vida ahorita? Sobre lo que descansa tu vida.

**E:** [00:12:44] Dios de fijo, Dios Poder superior, le llamamos nosotros. Pero yo al mío le llamo Dios, al mio le llamo Dios, el grupo y mi familia. Entonces, de ahí, de esos tres pilares, parte mi vida todos los días. Encomendarme el poder superior que yo concibo todos los días, a pesar de que no soy religioso, pensar en que puedo ayudar a otra gente con el hecho de ser ejemplo, nada más, sin tener que estar diciendo gran cosa, va vos. Solo el hecho de que llegue alguien a verte y que yo le diga voy a cumplir 8 años, dice si puede. Qué bueno. Entonces nosotros siempre decimos aquí de hecho, la literatura nos nosotros dice que las palabras convencen, pero son los ejemplos los que te arrastran, son las que te obligan, te dicen pueden.

Ya sabes cómo puteamos nosotros va, no me has escuchado a mi. Yo soy un poquito peor que aquellos. Bueno, puteamos a alguien es porque lo queremos. Bueno, no te interesa alguien. Buen paso en la calle caminando. Y mira, es que la persona de adelante se cayó. Seguí de largo tu camino no te interesa, pero si es un tu amigo, un familiar, tu hijo o tu pareja, seguro te acercas a ayudar porque te interesa. Nosotros somos iguales. Cuando alguien ya no nos interesa, nos dice que volví a consumir, ¡va!, aunque no solemos hacer eso, va, pero de repente, como que si les damos un poquito de castigo o de desprecio para que te agarren concepto o porque agarremos concepto todos va, Dios es el principal pilar de mi vida. Dios si fijo, yo fijo de fijo si yo tendría que estar ahorita llevara 8 - 10 años fuera la mitad de la condena. Yo estaba la última vez que estuve preso estaba para veinte años. Estaba para 20 años y ¿cómo salí? No me preguntes, no pagué abogado. ¿Te podrás imaginar? Un indigente no tiene para pagar a un abogado, un

abogado de oficio me sacó después de un año y meses de estar ahí. Porque iba con nombre falso o robando, usurpando identidades, que también era otro delito más a mi condena. Y Sali!

No debería de caminar, yo tengo una fractura acá cabal, en el mero tobillo y me partió el tobillo así en diagonal, tenía una bota de yeso, cuando yo reaccioné, tenía el hueso levantado de acá. Todo esto de aquí como que era una araña o que tenía cosido por todos lados la cara. Y me dijeron los doctores que no sabían si iba a volver a caminar, que tenía que quitarme el yeso a los 3 meses y eirme hacer exámenes verdad. A los 15 días me quité el yeso y tenía una pelota que ni siquiera un zapato entraba y así andaba robando. Así me andaba drogando porque yo no hacía caso, ni siquiera creo que te has dado cuenta que yo chenqueo, chenqueo muy poco, demasiado poco.

No debería caminar, no debería estar libre. El Poder Superior, si, eso no tiene explicación, no tiene explicación. De hecho, tengo aquí en la espalda una operación, ni siquiera en la espalda. Es cerca del riñón, me atravesaron con un challe de este tamaño, fíjate vos, cerca del riñón. Mano, si esos no son milagros de Dios, decirme ¿cómo se puede llamar eso? A mí no me puede venir a decir cualquier persona que los milagros no existen. Yo soy uno de ellos. yo soy uno de ellos. Es la realidad.

**Entrevistador:** [00:00:00] Como última pregunta, si pudieras hablar con ese niño que inhaló el Wipe por primera vez, ¿qué le dirías ahorita?

**E:** [00:17:04] Que lo quiero mucho, que lo quiero mucho a ambos. De hecho, nosotros trabajamos no sólo la abstinencia dentro de los cuartos. Si te has dado cuenta, tenemos tres cuadros colgados, son nuestros 36 legados, 12 tradiciones, 12 conceptos de servicio y 12 pasos. Las tradiciones nos sirven a nosotros para llevarnos bien entre nosotros. Los conceptos de servicio no se dieron a nosotros para que las personas que servimos de forma estructuramos más oficial, por decirlo así, podamos llevar las cosas al borde sin romper las reglas, va vos, y los Doce Pasos nos ayudan a mejorar de forma personal, a tratar de perdonarme ósea yo me perdoné, yo me acepto tal y como soy, con todo el manejo de defectos y mis virtudes yo así me aceptó hoy, ósea, por eso es que no tengo que usar máscara, yo soy E nada más, para todos ahí verdad. Y soy chiflado, soy loco y atrabancado dice mi mamá. Pero bueno. Pero yo soy feliz así porque me enseñaron a, me

aceptaron primero y ahora me acepto yo así y al aceptarme yo puedo aceptar a las demás personas.

**Entrevistador:** [00:18:34]. Y eso es, es ¿la definición de libertad?

**E:** [00:19:42] Por supuesto. Y nosotros le llamamos libertad y diversidad. Porque en el grupo de acá, creo que solo A está todo manchado, igual que yo, ahh y el enano, sí, el enano pitufo, si, de hecho, cargo un pitufo por ahí, sí. Entonces creo que de ese grupo muy pocos, eh? Yo no pertenezco a ese grupo, voy a otro, en la reformita va vos, pero mis tatuajes no le ofenden a nadie, ni dentro ni fuera de los cuartos. Entonces nadie me, me critican, ni me juzga por ellos. Entonces, si no me critican ellos, porque me voy a criticar yo. Entonces, por eso es que nosotros somos así, ósea, nos aceptamos tal y como somos, así, con todos los defectos y virtudes que podamos tener unos con otros. Yo tengo un defecto, pero tengo una virtud y con mis virtudes podemos fortalecer las debilidades de otros y con las virtudes de él y así vamos entre todos. Formamos un equipo que siempre decimos que mientras que los lazos que nos unan sean más fuertes, no vamos a separarnos. Esa es la nueva familia.

**Entrevistador:** [00:20:08]. Bueno, te agradezco mucho por tu tiempo, hemos finalizado la entrevista.

**E:** [00:20:12] no tengas pena. Gracias.

“F”

**Entrevistador:** [00:00:01] Buenas noches, hoy es jueves 15 de julio. Me encuentro en la sede de Alcohólicos Anónimos de Montúfar con el compañero “F”, que ha tenido a bien aceptar participar en mi estudio. Mucho gusto.

**F:** [00:00:15] Mucho gusto Gustavo, mi nombre es "F". Soy un alcohólico anónimo en proceso de recuperación. Estoy ahí, a las órdenes que pregunta o inquietud acerca Alcohólicos Anónimos.

**Entrevistador:** [00:00:30] Vamos a comenzar con los datos generales primero. Qué edad tiene?

**F:** [00:00:35] 51 años.

**Entrevistador:** [00:00:36] Su profesión?

**F:** [00:00:37] Soy ingeniero industrial,

**Entrevistador:** [00:00:39] Estado civil,

**F:** [00:00:40] Casado

**Entrevistador:** [00:00:41] Y tiene hijos?

**F:** [00:00:43] Tengo tres hijos, de 20, 13 y 9 años.

**Entrevistador:** [00:00:49] Está bien... ahora, el alcohol fue la droga de su predilección. ¿Que otro tipo de droga consumió?

**F:** [00:01:03] Fíjese que pues en mi caso yo únicamente consumir alcohol... solo eso, solo alcohol. Yo vengo de un pueblo, de un municipio del departamento de San Marcos y

gracias a Dios no tuve contacto con drogas en nada. Entonces fui un alcohólico puro, por así decirlo.

**Entrevistador:** [00:01:23] Ya, ¿y a qué edad inició el consumo de alcohol?

**F:** [00:01:25] Eso lo empecé aproximadamente a los 15 años. Yo bebí de los 15 a los 30 años de edad. Yo tuve un alcoholismo de 15 años.

**Entrevistador:** [00:01:37] De 15 años... ¿y por qué razón cree que comenzó el consumo?

**F:** [00:01:41] Pues mire, yo he analizado las razones porque me volví alcohólico. Pues al inicio yo creo que uno de los... bueno, yo considero que es hereditario. Yo vengo de un padre alcohólico, de un abuelo paterno alcohólico, de un abuelo materno alcohólico. Soy el último de cuatro hermanos varones y los cuatro somos alcohólicos. Entonces, en mi caso, yo considero que nací alcohólico y tuve contacto por pertenecer a los grupos, a los amigos y por la forma de vivir. Creer que vivir mejor con un trago, verdad.

**Entrevistador:** [00:02:22] Y en qué momento decidió o se dio cuenta de que necesitaba dejar de consumir?

**F:** [00:02:27] Si... nosotros aquí en alcohólicos anónimos consideramos que el alcoholismo es la enfermedad de la negación, porque uno... el alcohólico que está en actividad en la calle y que no conocen alcohólicos anónimos, él no se da cuenta que tiene un problema. Él puede tener consecuencias muy graves sin saber que es un enfermo alcohólico. Entonces... eh... me puede repetir la pregunta que me perdí un poquito.

**Entrevistador:** [00:02:56] En qué momento decidió o se dio cuenta que necesitaba dejar de consumir?

**F:** [00:03:00] Sí, generalmente, fue mi propio fondo el que me hizo darme cuenta de que era un enfermo alcohólico con las consecuencias, porque el alcoholismo es una enfermedad progresiva y va en aumento. Así como va en aumento la tolerancia al alcohol, así también van en aumento los problemas y las consecuencias. Entonces ya yo toqué algún tipo de fondo y tuve la necesidad ya de un grupo de AA.

**Entrevistador:** [00:03:26] Y que cuál fue su fondo?

**F:** [00:03:29] Pues mire... pues el fondo, nosotros acá en Alcohólicos Anónimos por fondo, ¿verdad? Entendemos hasta dónde... o cuál es la consecuencia más grave que uno puede tener en alcohólicos anónimos. Yo en mi caso, pues, este... pérdida de un matrimonio, por así decirlo, frustración, ya no poder sacar una carrera universitaria. El alcoholismo me estaba frustrando mis sueños, me frustró casi mi sueño de joven, tanto en deportes como de proyección social, y este, me estaba llevando por ese camino de destrucción. Gracias a Dios yo me pude dar cuenta los 31 años. Entonces mi fondo fue el hecho de haber perdido una familia y haber estado destruyendo mi propio futuro y mi propia vida.

**Entrevistador:** [00:04:25] Y sus primeros pasos, los primeros pasos que dio para dejar de beber, cuáles fueron?

**F:** [00:04:29] Sí, bueno, en primer lugar este... porque ahí sí que, llego a Alcohólicos Anónimos y ahí, ahí me doy cuenta de que soy un enfermo alcohólico. Y los primeros pasos fue seguir la sugerencia que mis compañeros me dieron de llegar a las reuniones, de levantar la mano, de aceptar la condición de alcohólico y de pedirles ayuda y de aceptar la ayuda que me brindaron los compañeros en alcohólicos anónimos. Esos fueron los primeros pasos.

**Entrevistador:** [00:05:00] Empezó su proceso de recuperación directamente en Alcohólicos Anónimos?

**F:** [00:05:04] Directamente en Alcohólicos Anónimos.

**Entrevistador:** [00:05:06] Y tuvo recaídas?

**F:** [00:05:10] Afortunadamente. Yo en mi caso, no he tenido recaídas. Tengo 19 años de estar en Alcohólicos Anónimos y gracias a Dios nunca he recaído.

**Entrevistador:** [00:05:22] Nunca recayó... ¿Y a qué razón atribuye usted el hecho de que tuvo éxito y que ha tenido éxito en su rehabilitación?

**F:** [00:05:35] Mire, aquí hay dos situaciones, ¿verdad? Es este... el fondo que yo estaba tocando, 'Verdad', que me estaba llamando por un camino de una vida destructiva y darme cuenta de que en Alcohólicos Anónimos se puede vivir una vida diferente, una vida útil, una vida feliz, sin necesidad ninguna, sin ningún, sin ningún tipo de sustancia, sin alcohol. Puedo vivir una vida feliz. Entonces, eso es lo que me ha motivado a ya no regresar a ese, a ese mundo, a esa vida pasada.

**Entrevistador:** [00:06:12] Así que ante lo que lo que se vio en el tema de hoy, o sea la diferencia entre el hombre viejo y el hombre nuevo.

**F:** [00:00:00] Así es...

**Entrevistador:** [00:00:00] Ya... y ahora, su vida actual, a la vida de hace 19 años que llevaba, ¿cuáles eran, cuáles son las diferencias fundamentales de esas dos vidas, más allá del uso o ya no uso alcohólico?

**F:** [00:06:40] Sí, definitivamente. Pues en Alcohólicos Anónimos se llega, se busca una vida de una sobriedad. Nosotros acá tenemos un concepto que se lo voy a hacer en este momento. Dice que sobriedad es la capacidad de mantener moderación en las diferentes manifestaciones de la actitud personal. O sea que nosotros vivimos un equilibrio hoy en día. Y yo aprendí en Alcohólicos Anónimos a vivir una vida de equilibrio emocional, de poder, no solo una cosa desde que dejé de beber, pero hoy en día aplico cierta, a cierto... aplico el programa a otras circunstancias de mi vida. Entonces, hoy en día Alcohólicos Anónimos no solo me ayuda, no solo me ayuda a dejar de beber, sino que me ayuda a tener una vida diferente con las relaciones con las demás personas y ya.

**Entrevistador:** [00:07:43] Y actualmente, ¿cuáles son los aspectos más importantes de su vida?

**F:** [00:07:49] Si lo más importante de mi vida es el estar consciente de lo que, de lo que soy, estar agradecido con, con que hoy, con que hay un poder superior, Dios como cada quien lo conciba en Alcohólicos Anónimos, que me dan la oportunidad de vivir el día de hoy, ¿verdad? Y que si yo me mantengo en Alcohólicos Anónimos puedo seguir viviendo esta vida mediante Dios me lo permita.

**Entrevistador:** [00:08:20] Y los ejes de su vida o los pilares de su vida? Cuáles serían?

**F:** [00:08:25] Si, yo pienso que los pilares de mi vida podrían ser mi familia... Dios... Alcohólicos Anónimos, ¿Verdad? Son las cosas en las que yo me sostengo.

**Entrevistador:** [00:08:43] Y con la familia... una, sólo una... una pregunta de su primer matrimonio, ¿usted se divorció y luego se volvió a casar?

**F:** [00:08:52] Exactamente. Mire, yo me... por mi actividad alcohólica, pues perdí un... perdí el hogar. Nunca... Gracias a Dios por estar en Alcohólicos Anónimos nunca abandoné a mi hija. Hoy tiene ella 20 años y nunca me separé de ella. Nunca, nunca la abandoné. Eso solo Alcohólicos Anónimos me lo dio. Y todos los errores que cometí en el pasado hoy no los cometo con la pareja con la que hoy a vivo... trato, perfecto nunca voy a ser también.

**Entrevistador:** [00:09:27] Ya... ¿Y si pudiera hablar con su yo, con ese muchacho de 15 años cuando empezó con el alcohol, qué le diría? Más allá de no consuma, ¿qué le diría a ese muchacho?

**F:** [00:09:40] Nunca me habían hecho esa pregunta. Pero... mire, uno de nuestros principios, ¿verdad?, nosotros nunca nos lamentamos de nuestro pasado. No nos lamentaremos del pasado, ni desearemos cerrar las puertas que nos conduce hacia él. O sea que para nosotros uno de nuestros mayores tesoros es nuestro pasado. Porque de ese pasado aprendimos. Nosotros acá nunca olvidamos nuestro pasado, porque incluso ese pasado no solo me sirve a mí, sino que les sirve a otros compañeros que vienen. Yo les doy mi testimonio, conocen mi forma de beber, pero yo creo que todos... todos vamos a vivir... como dice la religión, que nosotros tenemos libre albedrío y no me arrepiento de haber vivido, de haber vivido esa vida, porque no solo fue una vida de sufrimiento, fue una vida de camaradería, de amigos, de juventud... se vivió la vida. O sea, yo no me arrepiento de haber vivido eso. Posiblemente el alcohol no es malo, sino que malo es la forma en que yo lo consumía entonces, pero ya no me preocupa el pasado. ¿Y qué haría yo si regresara veinte años?

**Entrevistador:** [00:00:00] Ya. Bueno, le agradezco mucho por su tiempo.

Gracias Gustavo, y yo también lo quiero felicitar por el tiempo que está dando acá con nosotros y lo felicito por esa tesis, porque realmente aprecio que profesionales se preocupen por estos temas.

**“G”**

**Entrevistador:** [00:00:01] Bueno, buenas tardes, hoy estamos en sábado 14 de agosto a las 4:25 de la tarde y voy a iniciar la entrevista con mi compañero “G”, que ha tenido a bien aceptar participar en mi estudio. Mucho gusto.

**G:** [00:00:15] Gracias. Mucho gusto Gustavo, gracias por la invitación.

**Entrevistador:** [00:00:21] Gracias por aceptar. Vamos a iniciar con lo con los datos generales. Tu nombre es “G”. Solo así vamos a poner tus datos, solamente letras del alfabeto, entonces no hay problema para mantener el anonimato. ¿Qué edad tenés?

**G:** [00:00:00] 47...

**Entrevistador:** [00:00:00] 47 años... ¿Y tu profesión?

**G:** [00:00:00] Comerciante.

**Entrevistador:** [00:00:00] Estás casado?

**G:** [00:00:00] No... soltero.

**Entrevistador:** [00:00:00] ¿Y tampoco tenéis hijos ni nada?

**G:** [00:00:54] Tengo una niña de 18. Pero no, no me casé.

**Entrevistador:** [00:01:02] Bueno, contame, ¿cuáles eran los tipos de drogas que consumías?

**G:** [00:01:11] Realmente, pues consumí marihuana y cocaína, opio y algunos hongos y pues lo que más me, me hizo muy mal fue realmente el alcohol.

**Entrevistador:** [00:01:30] Eso fue lo que te enganchó, lo que te atrapó.

**G:** [00:01:32] Eso fue lo que me atrapó. Con las demás, pues no tuve mayor problema, es lo que realmente fue lo que me enganchó... fue la forma.

**Entrevistador:** [00:01:44] Y a qué edad empezaste a consumir?

**G:** [00:01:49] Y así por diversión, como a los 17 años en Tuxtla Gutiérrez, vivíamos en México. Entonces en una fiesta, 15 años, yo fui chambelán, así le decían, no sé cómo se le dice aquí... es el que baila con la quinceañera y pues, yo estaba muy nervioso y para salir a bailar con la quinceañera me tomé como tres cervezas. Entonces ya salí con mucho ánimo y todo y me di cuenta de que me quitaba el miedo, me daba más seguridad. Entonces me gustó y pues así fui progresivamente, verdad. O sea, de una manera muy espaciada, o sea, por meses inclusive. A caer hasta el último, que ya sabes que fue de diario y hasta en la calle caí.

**Entrevistador:** [00:02:49] Y durante cuánto tiempo consumiste?

**G:** [00:02:55] Fuertemente o ligeramente?

**Entrevistador:** [00:02:58] Desde que... desde que consideres que empezaste a tener el problema con el alcohol. Porque los primeros tragos, uno realmente no... hay un punto en donde uno ya no puede parar. ¿Más o menos en qué momento desde ese punto hasta que dejas de consumir, cuánto tiempo pasó?

**G:** [00:03:20] Mirá, recuerdo que como a los 25 empezó ya el promedio de consumir 3 veces a la semana. Llegué a los 29 y consumía por lo menos unas 4 veces a 5 veces por semana. Luego, pues llegué a una edad de treinta y cinco años. Sí, ya empecé a consumir de...ya no me embolaba. Sólo los fines de semana, pero sí entre semana me tenía que tomar un octavo en la mañana, otro octavo a mediodía y otro octavo en la noche. Después, de del paso de unos años, va como los 40 que empecé a combinar lo que es marihuana y vino a diario y me tomaba 4 litros de vino y me fumaba como media onza de marihuana. Después no me gustó la marihuana, a mí me daba mucho sueño. Entonces empecé a consumir diario en cantina, como de unos cuarenta y cuatro años más o menos. Y que fue estar visitando las cantinas a diario, a diario, a diario. Se me dio la oportunidad de parar, pero no quise. Me metieron en muchos centros de rehabilitación, hospitales y todo. Y fue el colmo de que mis papás ya no querían. Y hablaron con unas personas y entonces ellos decidieron que lo mejor era cortarme de una sola y que ya no me dieran nada, ni me recibieran en la casa a menos que no llegara yo bueno y sano, entonces. Pues te digo que fue hace como siete años, más o menos unos 43 o 42 que caía a la calle y a tomar diario desde la mañana, tempranísimo 5 o 6 de la mañana... o tomar todo el día y toda la noche y mantenerme en la cantina. Pues todo, todo el resto del día ahí metido, todo el día en la cantina. Sólo salíamos para ir a pedir dinero, para seguir consumiendo, bla, bla.

**Entrevistador:** [00:05:45] En qué momento decidiste que querías dejar de consumir?

**G:** [00:05:55] Eh? Realmente lo que hicieron mis papás por mí fue lo mejor. El haberme sacado de casa. Yo cuando salí yo me sentía feliz porque sentí que iba a poder tomar

todos los días y que nadie me iba a decir nada. Pero en el transcurso de todos esos meses, porque fue más o menos un año de haber estado en la calle. En el transcurso de todos esos meses, poco a poco fui teniendo más aguante, fui teniendo más, ¿eh? ¿Cómo se dice, resistencia hacia el alcohol? Y podía tomar lo que quisiera. No doblar. Pero después de otros meses empecé a tomar medidas, solo un traguito y medio. Me dormía en la cantina. Me desperté y me dormía otra vez. Y pues lo poco que tenía, un teléfono, esos frijolitos me lo robaban, me roban mis zapatos. Llevaba una gorra que me quitaban. Bueno, empecé a ver que no eran mis amigos y me empezó a desesperar el ambiente en la cantina, ya que solo eran pleitos, ya que solo eran problemas, ya que solo era estar viendo como conseguir el... el... el... el dinero para para tomar y me empezó a desesperar eso. Y una voz persistente en mi en las noches que me decían que dejara de tomar, que todo iba a estar bien, que es lo mejor que podía hacer yo, era el dejar de tomar. Entonces esa conciencia la fui acumulando mucho, mucho, mucho más porque no dejaba de tomar. Yo inclusive me tomaba el trago llorando y diciendo la verdad yo no quiero, yo no quiero, ya no quiero seguir tomando, ya no quiero seguir consumiendo, esto no es para mí y me voy a morir, porque realmente vi a muchos compañeros míos de cantina que se despertaron muertos. Y también eso me empezó a afligir, la gente que me encontraba en la calle, pues me apoyaba y me decía mirá, dejá de tomar. Los de Alcohólicos Anónimos también y me dijeron mira, tenemos un grupo esto y el otro, pero yo no les hacía caso. Llegó un tiempo en el cual yo me mantenía ya en la cantina aburrido, ya desesperado, ya no quería saber nada del alcohol, sino solo quitarme esta sensación de malestar y la culpa. Entonces ya tomaba solo por eso, porque ya ni me reía con los chistes absurdos o los pleitos, ya no me divertía porque éramos de... era la peor cantina de Xela. Cada día, casi todos los días habían problemas. Me cansó eso. También me aburrí, me empezó a dar miedo, empecé a sentir frustración, me empecé a sentir muchas cosas malas que me podían pasar, porque a veces caminaba yo solo en la calle de noche, esperando que amaneciera o me quedaba a dormir ahí donde están esos hermanos del dolor, que se llaman los charitas, que fui parte yo también de ellos y vi cómo era la vida de ellos. Solo era de irse a dormir ahí al parque con una sabanita así de pequeña y se morían de hipotermia y otros estaban en la cárcel, otros los atropellaron, otros los mataron. En fin, que fui acumulando todo eso y seguía esa voz persistente en mi organismo que fue el inicio de mi decisión de dejar de beber, ¿verdad? O sea, yo y yo... ¿cómo se llama? Llamé a una prima aquí de Guatemala para que me viniera, para que me fuera a traer aquí a Quetzaltenango de nuevo y me internaran, ¿verdad?

**Entrevistador:** [00:10:21] Y cuál fue tu primer paso para dejar de consumir? O sea, fue... fue eso cuando te internaron... ¿o lo intentaste antes?

**G:** [00:10:33] Ya había probado que... había probado a dejar de consumir, pero no, definitivamente no podía avanzar. Yo estaba en la calle sin casa, porque el orgullo no me hacía llegar con mis papás hasta que yo estuviera bien, bien, bien, bueno y sano. Y me prometí eso, de estar jugando de que si entraba otra vez que y volvía a tomar otra vez me iban a sacar. Yo quería hasta que yo estuviera bien curado. Estuve en REMAR cuatro meses y en Renacer estuve tres, cuatro meses internado por mi propia voluntad. Siempre me dieron los primeros días en REMAR, como los primeros tres días, cuatro días, una onza en la mañana, al mediodía y otra en la noche.

**Entrevistador:** [00:11:24] Por la abstinencia.

**G:** [00:11:28] Sí, para la abstinencia más que todo, física, ¿verdad? Porque la mental ahí seguía en eso. Sabemos que es una enfermedad que no se cura.

**Entrevistador:** [00:00:00] Si, ¿tuviste recaídas?

**G:** [00:00:00] Sí, como a los dos años... no como al año. Empecé a ir a Quetzaltenango a vender equipos de... accesorios para celulares y pues, en una de esas dije "voy a pasar visitando a aquellos y me voy a echar un cigarro". Y cuando sentí ya tenía yo el octavo servido. Pero ya no sentía lo mismo. Ya, ya no, ya, ya. Para mí era desesperante, cansado, aburrido, ya que hay que ver una vida sin sentido. No tenía sentido, mi vida. Entonces salí yo mismo corriendo de Quetzaltenango con mi carro algo bolo todavía y me vine para la capital. Después, durante el segundo año estuve, estaba aquí en la capital y vinieron unos amigos de San Marcos y nos invitaron a salir a una disco. La verdad es que no había salido en Guatemala de noche y dije yo "voy a probar a salir en la noche". Y

había una chavita ahí que me gustaba y todo. Me dije “me voy a echar unas 3 cervezas y ya”. Y me tomé como seis cervezas y mi estado de ánimo era peor. Cada vez que me tomaba más y era peor, bailaba, sentía que esto ya no era para mí, entonces ya ni quise bailar ni nada, sino que me retiré y me regresé a la casa. Esas fueron dos o tres recaídas que tuve similares.

**Entrevistador:** [00:13:25] Y en qué momento tuviste ese éxito ya con tu abstinencia?

**G:** [00:13:31] Fíjate que yo dejé de beber como un año y medio antes de entrar al grupo. Yo conocí a Alcohólicos Anónimos, pero no conocía este grupo de aquí de Guatemala, que es Despertar Espiritual. Yo llegué por borrachera en seco. Eso es tener las mismas actitudes como cuando estás borracho, agresivo, impulsivo y negativo. Todo eso. Entonces fui al psiquiatra y me detectaron un estrés postraumático y depresión y también ansiedad. Entonces el mismo psiquiatra fue el que me dijo “mire, yo lo puedo ayudar, pero si usted quiere de verdad sanarse vaya a Alcohólicos Anónimos”. Para entonces, hace tres años aproximadamente, fue que encontré el grupo, ¿verdad? Y decidí quedarme aquí por la manera en que se trabaja, que es que se respeta y que somos pocos y que todos hablamos todos los días lo que tenemos que decidir y sacar de nosotros. Y entonces me gustó este grupo y de ahí no he tenido nada de recaídas. Es más, he estado en fiestas, en reuniones familiares, más que todo fiestas familiares también, ¿verdad? No, no, fiestas de que me vaya a algún antro o que un amigo me invita a su casa. Está ahí, no, sino que ha sido entre familia o personas muy, muy cercanas a la familia. Que se toman los tragos delante de mí y tú y yo, gracias a Dios. Eso es como es un milagro, algo que se desvaneció totalmente, esa ansia por ver esa cerveza fría que antes me quería tomar, por ver ese bote de alcohol puro que me quería tomar para quitarme el todo, todo, las depresiones y todo lo mal que me sentía, ¿verdad? Entonces estoy hablando más o menos de cuatro años y medio sin recaídas.

**Entrevistador:** [00:15:51] Está bien, te felicito. Está bien. Ahora, tu vida, en tu vida, tu vida actual, ¿cómo se diferencia con la vida que tenías antes? No antes de tu consumo, sino antes de empezar tu consumo. ¿Qué cambió? Más allá de que, aunque ahora tiene

más experiencia, sos una persona más madura. ¿Qué cambió en tu vida, del de “G” antes de empezar el consumo al “G” que estaba que está ahorita?

**G:** [00:16:31] Ah, pues realmente si antes era más, mucho más tímido, no podía hablar mucho entre las personas, no me desenvolvía bien con las personas. Pero yo siento que, que ahora que, que no bebo, me di cuenta después que yo solo utilizaba la bebida como pretexto y ahora me doy cuenta quién soy. Más me estoy conociendo, más trato y controlar más mis emociones. Detecto mis emociones como depresiones, como angustia. Trato de combatirlas con, con todo lo que me han enseñado en Alcohólicos Anónimos, ¿verdad? Con tácticas que ellos me dan y el estudio de los 12 pasos. Entonces veo como que más interés en mí mismo y quererme más, el apreciarme más, el aceptarme como soy, porque antes ni eso podía. Siempre me sentí menos que los demás antes de tomar prioridad. Yo ya tenía ya ese defecto de tener problemas de autoestima.

**Entrevistador:** [00:00:00] De autoestima...

**G:** [00:00:00] Exacto.

**Entrevistador:** [00:17:43] Y el alcohol como que te daba la oportunidad de ser más suelto y acercarte más a los demás...

**G:** [00:17:50] Sí, así es.

**Entrevistador:** [00:17:51] Así es, así como cuando estaba de chambelán en esa fiesta de 15 el alcohol te quitó el miedo de salir al frente...

**G:** [00:18:00] La timidez, todo es jalarse de ahí. Y pasó todo eso. Y lo que sucede también te cuento. Pues porque desde niño yo estuve viajando mucho, que estuvimos en San

Marcos, lo hice la otra vez. Luego nos fuimos a El Salvador, a Brasil y volvimos a México en Tuxtla Gutiérrez, donde viví la mayor parte de mi, de mi juventud y pues, siempre fui víctima de bullying y de y de burlas y demás cosas, porque me sentía muy abandonado, pues me sentía muy confundido de tanto viaje. Dejaba amigos, dejaba novias, dejaba trabajos, dejaba muchas ilusiones que quería hacer en algún lugar. Soñar con un hacer algo y después cambiarlo bruscamente de un solo. Entonces creo que eso está afectando. Ahora que siento mucho miedo al rechazo, siento mucho miedo al abandono, siento mucho miedo a la inseguridad económica y pues bueno, me estoy conociendo y estoy viendo más, o sea, estoy viendo mis virtudes, pero me enfoco en mis defectos para tratar de mejorarlos. Por eso es que hasta quiero estudiar psicología y en eso estoy, más que para ayudarme y para ayudar a los demás, más que ayudarme en vida, porque si no, me pierdo. Creo que no he logrado ser la persona que realmente soy.

**Entrevistador:** [00:19:48] Buena en estos 4 años de abstinencia, ¿a que le atribuí tu éxito? ¿Por qué crees que o cuál es la clave por la que te has podido mantener sobrio durante estos cuatro años?

**G:** [00:20:05] Bueno, primero el deseo, la aceptación, como es el primer paso. Pero sin saberlo, me di cuenta de que si tenía una enfermedad, un problema y que solo me estaba destruyendo. Entonces pues decido yo pertenecer a ese grupo, esforzarme un poquito más y tratar de hacer las cosas con todo y miedo como dicen. Ya de hacer todo sin alcohol. Y entonces vi que si lo podía hacer. Que si puedo mantenerme sin una copa en la mano. Y que no, no es necesario hacer negocios, no es necesario casaquearte a alguien, a una chava para, para, para ser tu novia o solo sexo o cualquier cosa, sino que yo mismo puedo con mi actitud, que tiene que ser positiva, que también me ha costado cambiar eso un poco, pero ya me siento mejor y ya no dependo de esa de esa bebida. O sea, en absoluto, se desvaneció. Creo que también. Bueno, no creo, sino que también hay un poder superior, como dicen en Alcohólicos Anónimos. Es lo que es lo que me ha apoyado para no sentirme solo, para no estar pensando cosas malas, porque me refugio en meditaciones, en oraciones, en la lectura. Como ves que ahora estamos estudiando a los 12 pasos y hay cosas que me doy cuenta, entonces digo yo, si tengo estos problemas que dicen aquí en este libro y que puedo solucionar y que otros alcohólicos lo han hecho,

también puedo. O sea como que me abrieron los ojos en el grupo, ¿me entendés? Y es como algo mágico realmente, porque en los primeros seis meses dije “no, yo no voy a poder aquí” siete meses, algo más que he aguantado sin tomar y me da que voy a cumplir los tres años y no he tomado nada. Gracias a Dios estoy, estoy feliz con eso, estoy muy contento. Y la ayuda del Padrino, la ayuda de mis amigos en el grupo. El Padrino ha sido fundamental, porque cuando uno está en crisis emocionales, en la calle, en cualquier lugar, uno no sabe cómo reaccionar o qué hacer. Entonces lo llamas o quedas de juntarte con el padrino y pues ya platicas lo que estás sintiendo en ese momento. O a través de la lectura recuerdas de que qué es lo que tienes que hacer para salir de ese mal momento y no consumir o ayudarte con un compañero a “mirá, tengo ganas de beber, ¿qué hago?”. Eso me pasó en los primeros seis meses, pero como te digo, a partir del séptimo mes yo siento que para mí eso ya no fue una opción, ya no, yo veía que tomar para mí era más meterme en problemas, que me sacara de los problemas. No funcionaba, me di cuenta de que no funcionaba y además yo sabía que si yo volvía a tomar, dónde iba a estar otra vez en la calle sin dinero, frustrado. Entonces también eso me fortaleció para luego no volver a caer.

**Entrevistador:** [00:23:45] Ya... en este momento, ¿cuáles son los aspectos más importantes de tu vida?

**G:** [00:23:55] Bueno, ¿eh? Mi hija, mi madre y mi hermano que viven aquí. Mi madre ya tiene setenta y cuatro años, mi hermano es más grande que yo, pero es como un niño de 9 años. Y entonces lo quiero mucho, lo aprecio mucho. Lo hago también por mi hija, porque también me pidió muchas veces que dejara de beber y no lo hacía y ahora está muy orgullosa de mí. Y principalmente fui yo, ¿verdad? El no querer morir en la calle, el no querer morir en un accidente grave, el no querer ir a parar a la cárcel por haber matado a alguien o asaltado a alguien y pues bueno, entonces dije “yo me tengo que cuidar, yo soy el más importante en esto”, ¿verdad? Entonces si yo estoy bien, yo puedo dar bienestar, pero si yo estoy mal, no. Entonces eso fue lo que más me hizo retirarme y no querer seguir consumiendo. ¿Verdad? Y tengo, tengo muchas ilusiones de poner unas empresas y porque siempre he sido comerciante, empresario, y entonces me fue bien siempre, pero por el alcohol lo perdí todo. Entonces ahora yo sé que si voy a poder, voy a

empezar a emprender o a estudiar o las 2 cosas, yo tengo que estar bien, simplemente porque si no voy a batear con los estudios y voy a batear con los negocios, ¿verdad? Entonces es preocuparme por mí, por mí, por mis seres queridos, por los que quiero, para que estén bien también ellos y que quiero vivir bien y morir en paz, sin morir trágicamente.

**Entrevistador:** [00:25:56] Y eso que querrás estudiar ahorita me parece muy positivo también porque eso, o sea, aparte de que el estudio siempre aumenta nuestros horizontes, ¿verdad? También, también te da la oportunidad de conocer nuevas, conocer nueva gente ahí en la escuela, en la escuela... ya ver que los psicólogos somos un caso también, somos un caso,

**G:** [00:26:22] Ya me imagino,

**Entrevistador:** [00:26:25] Pero es una muy bonita carrera. Ahora, los ejes de tu vida.

**G:** [00:26:31] Y es, y es, y fíjate que quiero estudiar psicología porque quiero ir mejorando de los aspectos. Yo sé que AA me va a ayudar, pero donde voy a ver todo más mis defectos de carácter, porque eso viene de niñez y descubrir todo eso va a ser a través de eso. Aparte no es tanto por hacer dinero en psicología, sino que es más por, porque realmente me preocupo por la gente. O sea, yo veo las familias destruidas, veo a la gente del campo, de la calle destruyéndose, mandándose con una violencia tremenda. Y ellos pueden cambiar, pero no lo saben. Yo no lo sabía y ahora que lo sé lo quiero compartir.

**Entrevistador:** [00:27:21] Y los ejes de tu vida ahorita serían esos tu mamá, tu hermano, tu hija y vos mismo.

**G:** [00:27:27] Yo mismo, exacto. Y en la superación obviamente espiritual, emocional, física. Y es que mi familia se tranquiliza.

**Entrevistador:** [00:27:45] Ya... te lo agradezco mucho vos, con esto ya terminamos la entrevista.

**G:** [00:27:51] Muchísimas gracias.

**H**

**Entrevistador:** [00:00:00] Bueno, buenas tardes. Hoy, el martes 31 de agosto, a las 3 de la tarde, con 5 minutos y estoy aquí con el compañero "H" que ha tenido a bien aceptar participar en mi estudio. Mucho gusto.

**H:** [00:00:17] Buenas tardes, Gustavo.

**Entrevistador:** [00:00:19] Entre las preguntas, la entrevista gira alrededor de su experiencia como dentro de su adicción más o menos. ¿Cómo fue que inició y cómo fue que salió de él? Ok, entonces la primera pregunta. Primero, sus datos generales. Qué edad tiene?

**H:** [00:00:00] 55...

**Entrevistador:** [00:00:00] 55. Tiene alguna profesión

**H:** [00:00:47] Si, soy CPA, contador público y auditor.

**Entrevistador:** [00:00:51] Y su estado civil,

**H:** [00:00:00] Casado...

**Entrevistador:** [00:00:00] Casado. ¿Y tiene familia, tiene hijos?

**H:** [00:00:57] Si, tengo tres hijos.

**Entrevistador:** [00:01:00] Muy, entonces, ¿qué tipo de droga o qué tipo de drogas utilizó?

**H:** [00:01:10] Mira, principalmente... principalmente la bebida alcohólica, en muy poca proporción Marihuana, en muy corto período de tiempo. Y por último, también cocaína, cuando... algunas veces más que todo, cuando ha estado bajo efectos... buscaba algo más intenso o por el efecto de la unión de la cocaína, que permite a uno sentirse un poco más despierto. Da más chance al consumo de alcohol. Entonces fueron más cinco veces probablemente, más o menos.

**Entrevistador:** [00:01:50] Básicamente la cocaína para despertarse en un momento dado.

**H:** [00:01:57] Yo la utilizaba más que todo ingiriendo. Si se mantiene uno así, despierto y más activo y anda por aquí y para allá, consumiendo alcohol, ¿va?

**Entrevistador:** [00:02:12] Ya entonces el alcohol sería su droga, la droga que lo engancho.

**H:** [00:02:20] La principal, la principal, ya que el alcohol parece que es la piedra angular de la enfermedad

**Entrevistador:** [00:02:33] Y a qué edad empezó a tomar?

**H:** [00:02:37] Yo empecé a los 19 años, 19 años cuando yo empecé, empecé a trabajar ya así de formal en las empresas. Aunque bueno, ahí y tal vez... con eso que fue combinado, fue combinado entre, entre los cuates de la cuadra y con el inicio de empezar a trabajar empezamos probando a ir por ahí, de aquellos vinos navideños, como el “Farolazo” o algo así y por ahí empezamos así que por pura curiosidad, probando y el efecto como nos fue gustando...

**(LA TRANSMISIÓN SE INTERRUMPIÓ TEMPORALMENTE. LA ENTREVISTA SE REALIZÓ POR MEDIO DE VIDEO LLAMADA)**

**H:** [00:00:00] ...y juntos empezamos, esa... en esa aventura que no sabíamos a dónde nos iba a llevar realmente. Todo empezó como una curiosidad, una inquietud. Y dentro del grupo de amigos, la mayoría siento yo, que paramos siendo alcohólicos, muy, muy pocos se escaparon seriamente de convertirse en alcohólicos.

**Entrevistador:** [00:00:31] Tomaban en grupo con todos sus amigos para, podría decirse, en parrandas...

**H:** [00:00:36] Podría decirse, sí, sí. Empezamos como te digo, así a probarlo. Ya después cuando ya empezamos a generar ingresos propios nos juntábamos el viernes, nos íbamos a dar una cafetería por ahí. En teoría era familiar, pero nosotros la desmadrábamos. Íbamos y nos emborrachábamos, combinábamos cerveza con... con... teníamos un cuate que sus papás tenían una abarrotería y aquel se jalaba por allí los cuartos de licor y lo mezclábamos con la cerveza casi como para que fuera más más intenso el efecto, porque con las cervezas a veces el efecto es un poco más... es más prolongado que, que surta efecto. Entonces con el licor mezclado, como que es un poquito más bomba, más inmediato el efecto, más fuerte. Así fue como fuimos encaminándonos En esta situación.

**Entrevistador:** [00:01:41] Y a qué atribuye haber iniciado a tomar?

**H:** [00:01:48] Es como te digo, en general pienso que es una nada, una tontera de jóvenes en donde en donde a veces nos dejamos influenciar por el grupo, porque... ya tenía la experiencia de mi padre alcohólico y... uno de patojo, de joven a veces hace muchas promesas. Por ejemplo, yo no, yo no voy a tomar, yo no voy a ser así, yo no voy a golpear a mi esposa, yo no la voy a traicionar, yo no voy a tener hijos fuera de casa y en base a las experiencias que uno vive, pienso que uno se, se forma un criterio. Sin embargo, cuando, cuando empezamos a entrar dentro del mundo del alcohol... en mi caso siento que fue en parte cierta presión de grupo, la convivencia con los cuates, el no parecer... el mismo machismo que todos y no que yo no me rajo, yo le entro. Y eso, eso más que todo, pienso que ahí fue donde entré al mundo de la ingesta de alcohol.

**Entrevistador:** [00:03:08] Y durante cuánto tiempo consumió?

**H:** [00:03:14] Ya... yo consumí, te voy a decir, de aproximadamente de los diecinueve a los uno, a los treinta y uno... diecinueve a los treinta y uno consumí alcohol. Luego tuve una abstinencia de más o menos... porque estaba tratando de hacer las cuentas... de treinta y uno menos diecinueve. Estamos hablando de doce, otros doce, creo que fueron los que no bebí... y... 8, regresé a los 8 y ahorita voy para el cuarto. Estamos hablando de... para ser un poco más concretos, te voy a decir 10, 12, 12, 8. Es correcto? Exactamente me salieron. Empezamos cada 19 años prácticamente sin, sin, sin beber. O más bien dicho, serían dieciocho en 13 años bebiendo, 18 años sin beber, 13 años bebiendo. Luego tuve una abstinencia de 12 años. Desafortunadamente, regresé al consumo y estuve inmerso ocho años nuevamente consumiendo y de nueva cuenta, si Dios lo permite estoy próximo a cumplir cuatro años de... y aquí, lo que en mi vida actual, yo he ingerido durante veintidós años. O sea, me quedo debiendo, je, je, je, o sea porque los dieciocho siento que no cuentan, porque eso es el periodo en que uno puede estar sujeto en cierta forma la autoridad. Entonces esos 18 son como de preparación para todo ser humano a salir. Como dirían los locutores, salir al aire, al ámbito personal e independiente. Entonces ya en lo independiente es donde uno decide que hace con su vida.

**Entrevistador:** [00:05:30] Entonces, ¿en qué momento fue que decidió que tenía que dejar de tomar?

**H:** [00:05:37] Mira, yo me casé. Me casé a los 29 años... me casé a los 29 años y a los treinta y un años fueron dos años y un poquito de consumo desde dentro del matrimonio. Y en esa época yo me quedé sin trabajo por ahí, como por el mes de marzo o abril del año 98 o marzo, más o menos del 97. Me quedé sin trabajo y estuve 10 meses sin trabajo, el poco dinero que había obtenido de mi liquidación en el último trabajo, pues ya se había acabado. Sin embargo, el bolo siempre consigue para beber. Pero durante esos 10 meses yo pasé el día bebiendo, en esos 10 meses sin trabajo. Pero no recuerdo exactamente las fechas para encajarlo bien. Pero... eso fue en el año 97. Dentro de todo mi fondo, prácticamente por así decirlo, ya no tenía trabajo y ya no había dinero. Llegué a consumir en cantinas muy pequeñas, muy pobres. Llegué a compartir... eso se lo cuento a los compañeros, un trago con una persona de situación de calle, le llamamos ahora charamileros. Entonces me acuerdo que, de que por la necesidad de beber un trago compartimos de boca a boca. Esas cuestiones creo que fueron las que me hicieron en un momento que Dios tocara mi vida y me hiciera ver que tenía que salir de esa situación o iba a parar igual o peor que, que mi papá, que en paz descansa, y por ende mi familia. Entonces, como mencionaba al principio, todas las promesas que no ha hecho, el alcohol se encarga de romperlas.

**Entrevistador:** [00:07:54] Su papá murió de alcoholismo?

**H:** [00:07:56] Correcto, así es. Mi papá fue el que hacía paradas forzosas. A veces estaba en la iglesia, otras veces estaba borracho, tirado en la calle. Golpeaba a mi mamá mucho, mucho, era una situación bien, bien complicada. Yo incluso una vez estuve a punto de... ya cuando yo ya tenía ciertas fuerzas, a los diecisiete, dieciocho años. En una ocasión en un pleito así casi, casi, casi lo mato. Y una de las últimas mi papá le dio una tunda tremenda a mi mamá. Esperamos a que se le pasara la borrachera y le prometí que si le volvía a tocar un pelo yo lo iba a matar. Entonces, afortunadamente no se dio esa

situación que yo tuviera que hacerlo porque se enfermó y murió de eso. Entonces ese tipo de cuestiones eran las que yo decía que no iba a ser, pero si yo seguía consumiendo iba a parar en esa situación. Y creo que fue Dios el que tocó mi corazón y alma. Y, y dentro de ese, ese tiempo sin consumir... los dos alcohólicos cuando estamos en paradas forzosas, porque son forzosas por su mismo nombre, a la fuerza, por necesidad, porque, porque no hay dinero, que porque por alguna cuestión de es que no es que deje de existir el deseo. Entonces yo en una ocasión estaba en uno de esos días, recuerdo que salí de mi casa y me enfilé hacia un lugar que convergían, de que estaba la barranca de donde yo solía beber y estaba yo en una distancia, no yo de veinte metros o veinticinco metros de ambas puertas. Y yo quedé en esta intersección pensando, o sea, en ese momento llegó la insidia, tenía deseos de un trago. Quería y no quería. Quería por la cuestión física, pero no la quería por la cuestión moral. Es que yo ya no quería seguir con eso. En ese momento afortunadamente no lo pensé mucho y me dirigí hacia Alcohólicos Anónimos sin saber nada absolutamente de que se hacía, absolutamente nada. Y pues entré, me recibieron, me leyeron la tercera tradición. Y ese era un deseo muy, muy intenso, muy profundo dentro de mí. Pues levanté la mano y ahí inició mi aventura de la abstinencia de los doce años que decía aquel que no deviene en la primera etapa.

**Entrevistador:** [00:10:52] Y tuvo alguna recaída en esa primera etapa?

**H:** [00:10:56] No, durante la primera etapa, desde el primer momento... bueno, desde el primer momento desde que llegué a AA ese 7 de diciembre del año 97, doce años en lo absoluto, sin consumir. Nada, absolutamente.

**Entrevistador:** [00:11:12] Ya. ¿Y que volver a consumir?

**H:** [00:11:17] Fíjate, es la pura tontera, pura tontera porque... porque a veces uno se cree autosuficiente ya, de tal manera que piensa que, que primero que ya no va a beber. En segunda, siempre está ahí la cuestión de que dice uno de repente y antes y ya puedo. Por lo menos en ese tiempo decía de repente será que ya puedo volver? Yo no bebía por nada, y pasaron cosas, situaciones difíciles y pues yo no bebí. Sin embargo, y eso es algo

que lo es siempre se lo digo a la gente que durante esos 12 años de abstinencia que estaba en AA me metí mucho a la iglesia. Pero después por situaciones muy personales, en primera instancia, cuando yo me dirigía o me centré en el tema religioso, espiritual, religioso, me alejé de los AA. Y después me alejé de la Iglesia, se quedó en el aire, quedé sin ningún soporte. Y obviamente me quedé a la deriva y que por pura mulada... siempre el tema de lo que las mujeres, eso difícilmente se nos quita a los que tenemos esa costumbre, je, je. Había una cuatía por ahí va, y había un convivio de la empresa y vámonos juntos, echémonos una cervecita. En eso se caen 2 años sin beber. A ver, con una cervecita no va a nada y me tomo la cerveza, que no pasó nada. Pero luego vienen la mente y que lo engaña a uno y otra vez otro par de cervecitas.

**H:** [00:13:23] Y desde así de a poco, no sé en qué momento, pasaron ocho años en que empecé con una, o dos, o tres. No me emborrachaba y de repente, eventualmente empezaron ya las borracheras. Y durante esos ocho años, ocho años, fue un declive total en todo, en lo moral, en hacer cosas que antes no había hecho como consecuencia del alcohol. Y había un poder adquisitivo mayor y eso era lo que también me daba el margen de poder de comprar coca, porque ya es más, es más costoso, más caro y que el ámbito donde uno se desarrolla más peligroso. Y que entonces fueron doce años de bebetoria que incluso hasta, hasta él... ocho años atrás, yo pensaba que había aprendido a beber y tomando una dosis no pasaba nada. Sin embargo, la enfermedad es progresiva, incurable y mortal. Entonces me llegó una situación moral, espiritual e dentro de total quiebra que al término de llegar y a menospreciar mi vida. Ya, ya, ya no me importaba nada. Y los últimos días fueron como la canción de "Camino al Infierno" y de tal manera que tuve que parar internado en un centro de rehabilitación porque no podía dejarlo de haber estado en una casa o en la calle y tuve que ir a parar Panadea. Eso fue. Eso fue en octubre. Recuerdo bien. No puedo olvidarlo. El 30 de octubre del año 2017 ingresé. Iba a estudiar a este centro de este centro hasta el 31 de octubre 5 30 de octubre.

**H:** [00:15:46] Entonces el fiambre lo pasé internado y salí más o menos como el 11 de noviembre de ahí. Recuerdo que ahí el tratamiento era mero horrible, recuerdo que los primeros días el tratamiento era a base de alcohol mezclado. Recuerdo que los 10 y 12 días que estuve ahí, salí, salí mal, físicamente, moralmente. Había tocado fondo. Había,

me había tocado la desgracia. Cuando, cuando reaccioné, me dije ¿qué hago acá? Entonces salí ya con una disposición diferente y recuerdo que le digo a mis compañeros que salí de ahí y como tres días después me tomé dos, las dos últimas cervezas que ingerí hace casi cuatro años, porque cargaba una situación tóxica y de la represión del alcohol y recuerdo que esas 2 última cerveza me dije “estas son las últimas”.

**Entrevistador:** [00:00:00] La abstinencia?

**H:** [00:00:00] Sí, exacto. De hecho, mi hijo fue el que me vino a traer, que yo andaba en muletas en ese tiempo que estoy inclinarla las muletas recuperándome de una lesión y así andaba, al bolo no le importa nada y le dije que me iba a echar las 2 últimas chelas. Pasé muchas de las religiones e internacionales en los últimos años y pues pasé más, las compré, me las tomé en el camino y honrado para cenar. Digo que esas son las últimas, más o menos como el 13 y 14 de noviembre bebiendo de mi existencia y de ahí para acá. Ah, bendito sea Dios! No ha habido necesidad ni pensamiento de beber.

**Entrevistador:** [00:17:39] Ya. ¿O sea fue su estancia en ese centro de rehabilitación la que lo hizo decidir que ya no iba a tomar, que no quería? Y no se vive bien bebiendo.

**H:** [00:17:50] Definitivamente, definitivamente porque... porque el lugar para empezar era, era muy malo, muy duro. En teoría, yo iba a ir a un lugar adecuado. En todo... pensaba, pensábamos mi esposa, mi familia. Incluso juntos lo buscamos, a mí no me llevaron a la fuerza. Lo hablamos y yo dentro de mi locura que tenía, recuerdo que me dijo “papá, ¿no has pensado buscar ayuda?”. “Si” le dije, “vemos qué hacemos”. Buscamos en internet y todo y por ahí pintaba muy bonito y la realidad fue otra.

**Entrevistador:** [00:00:00] Los CAIPAS creo yo...

**H:** [00:00:00] Sí, sí, sí. No fue un mundo, un mundo de locura. Y fue algo así literalmente, literalmente encerrado entre alcohólicos, adictos y locos. Liderarla entonces callejeo, lo hago yo aquí. Primero el arrepentimiento. “¿Y dónde llegué? A donde llegué. No puede ser que yo esté aquí. Mi vida. Yo quiero mi vida”. Cuando entré ahí, antes de yo realmente quería morir. Yo ya no quería seguir por los problemas que yo mismo me había causado y había provocado con mi familia, más que todo a nivel trabajo. Por eso no tenía mayor problema.

**H:** [00:19:23] Tenía mi trabajo. A Dios gracias, lo tengo todavía. Si Dios lo permite, en marzo del año siguiente cumpla 24 años de trabajar en esta empresa y lo que no sabía que era alcohólico no llegó hasta que pude, hasta que llegó a ese punto y esa vez mi esposa tuvo que llamar a mi jefe y decirle me no voy a llegar porque este cuate es alcohólico y le agarró una furia horrible y lo vamos a internar por unos días. O sea que tenemos que hacerlo. Pues cuando salí aquí vine a encontrar mi trabajo, pero el sale de aquí, durante la estancia allí empecé a agarrarle nuevamente, empecé a ordenar mis ideas y decidí prácticamente percibir y valorar mi vida, apreciarla, cuidarla y seguir adelante. Como dicen los alcohólicos: primero yo, después yo y por último yo. Porque los alcohólicos bebemos por todo y por nada y le echamos la culpa a todo mundo y cuando en realidad todo al final es fruto de nuestras propias acciones y somos nosotros quienes toman nuestras decisiones, de qué queremos de nuestras vidas. Entonces salí de allí con una mentalidad diferente y pues aquí estoy. Gracias a Dios

**Entrevistador:** [00:20:39] Que bueno... ahora, ¿a qué le atribuyo su éxito de ahorita de que ya no está bebiendo estos últimos cuatro años?

**H:** [00:20:49] Siempre se lo digo a los muchachos y a veces les digo que pareceré jactancioso, pero las veces que yo, que han sido dos, que yo, que ahora prácticamente he llegado completamente derrotado y convencido de que ya no quiero esa vida. Siempre enfocándome en la última desgracia que me tocó vivir y como siempre les digo no porque duela, sino que simple y sencillamente es algo que uno, es una experiencia que uno debe tener. Yo tengo que ser consciente de que si no tomo un remo, mi camino es el mismo o peor que el que el anterior anda hacia donde me dirigía. Cuando yo volvía a beber

después de los dos años primeros, fue por tonto, estúpido, por crearme autosuficiente, por pensar que había que había aprendido a beber. Hoy sé que no se puede aprender a beber. Sé que definitivamente la enfermedad tarde o temprano lo vuelve a arrastrar a uno. Entonces los dos veces, la primera vez que llegué, como te digo, derrotado, sin dinero, sin trabajo, no tenía nada. Pero Dios es más grande y nunca me ha desamparado. Entonces, y esta vez, da cuenta nuevamente Él me salva de la muerte un montón de veces. Y te digo Oh, entonces, como dije anteriormente, he aprendido a valorar mi vida y no me llama la atención en ningún modo volver a beber. He visto casos y cuentan los muchachos que llegan y andan con ganas de beber y de repente tienen que llamar a alguien para contarle que están ansiosos de que tengan ganas de ver.

**H:** [00:23:00] Yo afortunadamente no he tenido necesidad de eso, porque primero que nada, y no es porque yo sea autosuficiente, sino que primero que nada he aprendido a poner mi vida al cuidado de Dios. Y yo todas las mañanas le doy gracias a Dios por un nuevo día, porque hay alimentos que doy gracias a Dios por los alimentos. Llego a esta oficina, yo me hinco y gracias a Dios por tener mi trabajo y por ser proveedor de mi familia, en la noche te doy gracias a Dios por haberte ayudado a retornar con bien a casa. Entonces, pienso que este es el que es el éxito de AA. Porque, si te has dado cuenta de que el problema es netamente espiritual aunque no se quiera ver, pero realmente es. Si hacemos un poder superior, ponemos nuestras vidas al cuidado de Dios y eso principalmente. Entonces esa, ese, ese es el Dios que, que es de todos, pero que no todos lo reconocemos y lo aceptamos. Él siempre está al cuidado de nosotros y siento que eso es lo que lo que a mí me mantiene con la fuerza de seguir adelante y no pensar en la bebida. Hoy en el programa, el programa está diseñado para trabajar uno en todos los ámbitos. Ya oíste la oración de la serenidad, “dame el valor para aceptar las cosas que no pueda cambiar, valor para cambiar las que pueda y sabiduría para conocer la diferencia”.

**H:** [00:24:39] Pero cuando nosotros nuestra mente queremos todo hacerlo a nuestra manera es muy complicado y queremos batallar contra la corriente. Hay cosas en que hay que saberla sobrellevar y cosas que si hay que batallar para crecer, para darle para adelante, entonces hay muchas cuestiones dentro de ellas. Yo digo y siempre lo veo de

esta forma, la pobreza muchas veces, muchas veces y por eso hay mucha gente resentida dentro de los grupos, porque es cierto que tenemos que trabajar en lo espiritual, pero también que accionar para trabajar en lo material. Y dicen que primero no es la felicidad, pero como ayuda decía un cuate en una reunión hace tiempo. Y es cierto porque digo quien no quiere darle a sus hijos lo que se les antoja o lo necesario, simplemente lo necesario. Entonces por eso te digo que hay mucha gente frustrada y resentida entre los grupos o que quieren que de la nada salgan las cosas a destiempo, yo les digo que el maná dejó de caer del cielo desde hace mucho tiempo. Entonces tenemos que trabajar, tenemos que trabajar en todos los ámbitos de nuestra vida, el bien para nuestro entorno. Entonces en eso es por lo que yo siempre batallo todos los días... realmente no batallo, pero me dejo llevar por la voluntad de mi Dios.

**Entrevistador:** [00:25:59] Bueno, ya entonces...y de su vida actual, ¿cuáles son los aspectos más importantes en este momento?

**H:** [00:26:08] Pero dentro de los aspectos más importantes, ¿qué te digo? Primeramente, si siempre lo digo, siempre le doy la honra y la gloria a mi Dios. Y segundo, valorar mi vida hasta que Dios me la tenga prestada. Mi familia, obviamente, era mi familia. Ese es el caso, obviamente dentro de la familia está inmerso la proveeduría económica, va más de un tema que tienen que hacer las cosas bien, siempre con excelencia.

**Entrevistador:** [00:26:49] Y eso también podrían ser los ejes de su vida?

**H:** [00:26:53] Definitivamente, definitivamente ese no es el yo creo que yo creo que el eje, el eje primordial, que son los hijos, la familia y obviamente la ayuda y la fuerza motora está silenciosa. El instrumento somos nosotros. La corteza es el vivir una vida, una vida y una vida plena, una vida de paz que no implica o no precisamente. Es vivir con riquezas, aunque sea económica, o sea, sino simple y sencillamente el vivir con aprender a vivir con lo necesario, con lo mucho o lo poco que no tenga. Hay que disfrutarlo. Yo siempre lo he dicho y se lo digo a la gente. Yo vengo de una pobreza extrema, extrema y a Dios gracias,

donde tienen un lugar privilegiado ante todo sentido. Entonces tengo que estar muy agradecido de esa opción, pero

**Entrevistador:** [00:27:56] Ya es una última pregunta. Si pudiera hablar con su yo de 19 años cuando comenzó a tomar, más allá de decirle que no time, ¿qué más le diría?

**H:** [00:28:10] Es complicado, es bien complicado, porque hay muchas cosas, muchas cosas ahí. Me diría a mi mismo dijo aquel. Primero, no, en general no consumás ninguna droga. Aprovecha tu tiempo, aprovecha tu cuerpo, aprovecha tus fuerzas, porque es algo invaluable y se acaba, tu juventud se va a acabar. ¿Y si no la aprovechaste de la manera más eficiente? Cada día que pase malgastado se te va a ser más difícil salir adelante. Y creo que eso sería. Lo de siempre vivo y te recuerdo una frase que para mí eso es fue mucho impacto cuando llegué a AA, un cuate decía “Juventud, divino tesoro, te fuiste para nunca volver a eso”. Eso lo escuché en una de mis primeras reuniones. Recuerdo que cuando escuché esa frase se me enchinó la piel. Así que a mí me lo estaba diciendo porque yo desperdicé los mejores años de mi vida. Mira, de verdad la universidad la inicié a los 19 años y reponerlos a los 32 años a sacar el cuarto semestre de la universidad. Pasé 10, 11 años desperdiciados, tirados a la basura, sin avanzar mayor cosa. A Dios, gracias cuando llegué a Alcohólicos Anónimos, pues me incorporé de nuevo la universidad y en cuatro años hice lo que no hice en 11. Entonces que eso sería aprovechar la juventud al máximo de la forma más sana por ciudad.

**Entrevistador:** [00:30:10] Ya, muy bien, muy bien. Muchas gracias. La verdad es que fue una entrevista muy enriquecedora, compartir las experiencias de todos ustedes, sus experiencias de vida. Realmente al final yo soy el que está aprendiendo más ahí entre ustedes.

**H:** [00:30:31] Pero sí, afortunadamente se que no has tenido ese problema. Creeme que cada vez se nos decía a un error compañero suyo, que por ahí había un patojo que iba acompañando al papá y le digo personal. Por eso digo aquí se viene a aprender qué hacer y qué no hacer. Entonces los que han tenido la dicha de no caer en ese mundo,

quizás, quizás si se lo digo, quizás si alguien le hubiera orientado, probablemente él no hubiera ido allí. Y indicadores, quizás porque uno rebelde, porque le dicen las cosas, no lo es porque no has ganado aserrada y entonces pero siempre les digo y yo se lo digo a mis hijos que me han visto en las dos etapas, les digo ustedes ya saben, ya, ya les enseñe que hacer y que no hacerlo. Se van, van a elegir cual de las dos partes o de las dos visiones quieren tomar. Las decisiones van a ser propias. Uno no está con los hijos al 100 por ciento del tiempo y en algún momento alguien les ofrece un desafío y ahí van a tomar una decisión. Exactamente eso es

**Entrevistador:** [00:31:49] Bueno. Le agradezco mucho por su tiempo entonces, pero USA.

“I”

**Entrevistador:** [00:00:02] Buenos días, mi nombre es Gustavo De la Roca y el día de hoy es miércoles primero de septiembre y estoy con el compañero “I”, que ha tenido a bien aceptar participar en el estudio. Mucho gusto “I”. Gracias. Ahora vamos a comenzar con datos generales. Cuál es su edad?

**I:** [00:00:00] 57 años.

**Entrevistador:** [00:00:00] ¿Está casado?

**I:** [00:00:00] Completamente.

**Entrevistador:** [00:00:00] Y tiene hijos?

**I:** [00:00:45] Tengo tres hijos.

**Entrevistador:** [00:00:50] Ah, muy bien. Ahora, ¿eh? ¿Qué tipo de drogas utilizó usted o probó usted?

**I:** [00:00:56] Yo soy alcohólico en peligro de extinción. Alcohol, solo alcohol, esta cosa vino.

**Entrevistador:** [00:01:11] Ah, va, muy bien. Y es que la mayoría de personas ahora llegan, llegan por, por el alcoholismo, pero también son dependientes de otras sustancias.

**I:** [00:01:24] Así, merito.

**Entrevistador:** [00:01:28] Y cómo fue que empezó a consumir?

**I:** [00:01:31] Bromeando, bromeando. En casa, a los dieciocho años, era yo un deportista, me dijeron "tomate una cervecita que ya sos un hombre. El día de hoy ya tenés el derecho adquirido, mereces tomarte una cerveza". Así fue como un día inicié con una cerveza, a los ocho días me invitaron a cosas más fuertes. Poco a poco fue subiendo a dosis. Hasta ese momento yo no sentía ningún síntoma, aunque sabía que iba al colegio, era una enfermedad que tenía mareos y malentendidos. Que era una enfermedad incurable. Así que hay una de esto así. Un aumento en la demanda provoca que un número no? Me gustó porque era demasiado y en el fondo empalada de una persona con 18 años. Bueno, y está mal que mal de. Había en el. Nada más que un año más adelante. Alguien me regaló una acompañar un botón en donde sentía el olor a 5.-La también en el mundo de los. En una sociedad no tolera ni la cerveza ni el. Excarcelar como yo entre. En la lectura podríamos hablar de.

**Entrevistador:** [00:03:30] Qué edad tenía cuando comenzó

I: [00:03:32] 1 18 años?

**Entrevistador:** [00:03:34] Dieciocho Caval para celebrar que ella ya era adulto.

I: [00:03:39] Es mucho más que eso, mí me dijeron que podía informace, que quiero yo de mayor.

**Entrevistador:** [00:03:49] Y a qué le atribuye que lea, que se haya quedado enganchado con el hoy?

I: [00:03:55] En algún momento había llegado a pensar que los que estábamos a salvo, no todos, sino los Alcohólicos Anónimos, que nunca tuvimos problemas. De alguna manera que conocer al cliente o descripción de la organización. O sea que México no es una de las banderas y un momento han tenido problemas con las como el alcoholismo, siendo una forma de. Me dijeron hoy que yo venía con cierta predisposición y algunos componentes. En el colegio tiene tiene dos componentes un seis es una alergia física, una a una obsesión al creo que por ahí podía a hablarle de la forma en que siendo mayor.

**Entrevistador:** [00:05:02] Ya había problemas de alcoholismo en su familia?

I: [00:05:06] Si, definitivamente mi padre había fallecido porque todos los niños tenían problemas con.

**Entrevistador:** [00:05:18] Ya. Y durante cuánto tiempo consumió?

**I:** [00:05:22] Yo ahí, exactamente a los 10 años, a los 10, 10 años era un alcohólico, cada tolerancia a la violencia, volviendo a hacer que su familia no me quedé en las calles, pero de ahí a Alcohólicos Anónimos de noche por el vino a mi casa, que es lo único que hice. Aunque ese, o sea el haber vivido de hecho claramente Vagabond.

**Entrevistador:** [00:05:52] Ya diez años de consumo, entonces y cuándo? Cuándo o por qué fue que decidió que tenía que dejar de consumir?

**I:** [00:06:01] Por lo que ya era muy penoso para mi. Leía que mis hijos estaban creciendo y veía el parque. He hablado en la parte económica y veía que la parte física y mental ya me afectaba demasiado y timonear demasiados errores de cuerpo tenía demasiados sentimientos. Había reconocido que un alcohólico es aquella persona que tiene un continuo problema en cualquier aspecto de su vida. Entre paréntesis, yo le podía decir que había perdido el control sobre el asco, que a menudo deseaba una cosa más que no podía controlar arma de. Que en algún momento, a los 10, a los 9 años de estar viviendo, no sentía que tenía valía. Quería que me habían puesto una persona demasiada y Reiki y que gracias a él estaba queriendo en una vivir a Beverly y me había pagado.

**Entrevistador:** [00:07:10] Ya. Cuáles fueron sus primeros pasos para dejar de.

**I:** [00:07:17] En el en el que hemos colaborado. Por la gracia de Dios. Yo creo que la formación en el trabajo en mí creo que puede, porque yo no quería ir a Alcohólicos Anónimos, como toda persona caprichosa y renuente. Yo no quería ir a la sociedad de Alcohólicos Anónimos, sino que soy de otras indicaciones que a mi me dieron. Para hoy voy día hacerte una que me gustó mucho, donde el infantilismo en el que vive un alcohólico, que todos son demasiado indecisos, no siente un inseguras. A ver, mi abuela se había desprendido de algo y escuché por primera vez la hora en de que este es un lugar adecuado para que cada. Esa fue la forma como yo. A la decisión de levantar los. Tenía otra día de trabajo. Como un buen soldado paranoico lo ha puesto las 24 horas. Ya tuvo alguna recaída? No, gracias a soy yo un hilo hasta el día de hoy, aunque bueno. Inicio de la enfermedad de Chagas Ansiedad iban los tres días de estar en Alcohólicos

Anónimos. Me nombraron representante de Servicios Generales de mi grupo en el distrito. Un escrito de evadía, de hecho, nos ha dado. A Termine mis dos años en Gracias servicio, me ha pasado algo dicho. Estuve trabajando en cárceles correctivas, en los cerezos, en cuidados intensivos y en la Escuela de Bachilleres de Chiapas. Terminé mi servicio en las colonias. A veces me pasaron a las revisiones decidía del distrito escolar y miembro del comité de la de. De esa manera es como yo me mantuve en una recaída. Al contrario que ahora en el crecimiento personal. No me gusta un programa transmitido con la mente.

**Entrevistador:** [00:09:53] O sea que también parte de su recuperación se lo debe también al servicio.

**I:** [00:09:58] Definitivamente no lo estoy alegados en las relaciones humanas, que tiene derecho a la recuperación, alega. A una persona persona que no siempre dentro de sí mismo y no a la persona con la que como Thiago que estás acá es agua estancada y tierra. Si eso se hace en la vida de Raccoon y encontrar sentido a lo que se hace, no se.

**Entrevistador:** [00:10:30] Y ese es el caso de la gente que puede pasar años sin consumir, pero se espera un poquito y cae otra vez porque nunca. O sea, solamente ser solamente tapó la botella.

**I:** [00:10:42] A veces, a veces caen, a veces y a veces le encuentran a la polola y se llevan a formularnos. Son incapaces de encontrarle la muerte a un programa tan maravilloso como. Yambos.

**Entrevistador:** [00:11:00] Hay un poco de abstinencia, tiene usted ahora?

**I:** [00:11:06] Y de nuevo, yo diría abstienes. La abstinencia es cuando uno deja de beber. Sí, sin que me haya ido, sin encontrarle un sentido a la red, no a mí. No diría que voy para

29 de este mes con sus demás vidas en el programa Subvencione. No le pudieron decir eso exactamente al paso de los años. Estoy bien de tal otro, porque la clara la sangre de buenos médicos

**Entrevistador:** [00:11:46] No

**I:** [00:11:49] Ya.

**Entrevistador:** [00:11:51] Ahora, actualmente. Cuáles son los aspectos más importantes de su vida? Los pilares de su vida, se podría decir

**I:** [00:12:00] A mí de primera molest. Mi grupo, mi familia. En el trabajo. Cuando? Los pilares fundamentales en mi vida. En la medida en que mi recuperación también se podía responder. Cuáles son, que son las aplicaciones con? Orientadas vivo de la primera pregunta que se me hacía, algo que. Que me entregue mi trabajo, mi familia y no que cada uno en su momento de su. En la mañana, en el desayuno, el desayuno preparaba el menú en almuerzo primero de. Decídete a una. Primero en el trabajo. De 6 a 8. Lo primero es no poner. Ahora, si te pregunta cuáles son los tres? Regresé de mi recuperación, había sido que no le podía mencionar el gran Kedamos alcohólico, del que no podíamos sin. Convencido de que probablemente ningún poder humano hubiera podido remediarlas. Y el tercero, que Dios podía remediarlo y lo que nosotros le buscamos. Ya.

**Entrevistador:** [00:13:47] Interesante. Ahora. Si usted pudiera hablar con ese joven de 18 años que era usted, que cuando comenzó a tomar su primera cerveza, más allá de decirle que no se tome esa cerveza que le que más le podría decir.

**I:** [00:14:03] Mire, nadie le puede negar el sufrimiento a una persona a eso de negarle el sufrimiento a la persona en. No se elicidad. Yo he dicho que si. Que gracias, o sea, yo no

tengo tanto que la idea del alcohol, porque el alcohol al final de cuentas no. Hasta que un día gorronear algo al digo estoy de rodillas. Pero si tuviera que hablarle a una persona de dieciocho años, le pondría de ejemplo de manos. Y es un hombre razonable que se ha tomado dos cervezas. Como en una reunión de Alcohólicos Anónimos, que no más de. Sea la persona que tiene que decidir o no la medida y la experiencia, el día de hoy podemos vivir por experiencias muchos alcohólicos anónimos, a través de tantos medios de difusión y de personas comunes que desconocen que hay un número de. Puede, puede recuperarse si tiene problemas a la prevención para evitar los problemas en este día fue diseñado para ayudar al mundo a través de los medios de comunicación, sino que ha de venir en un a?

**Entrevistador:** [00:15:41] Ya. Interesantes y. Me llamó mucho la atención el servicio, pues todo lo relacionado con el servicio, porque yo, yo quiero también que yo creo también firmemente que. Y yo creo en lo en las acciones, en los actos que a veces tenemos. Y siempre he dicho si uno tiene una muy buena idea pero no la cuenta o no la pone en práctica, es como si no la hubiera tenido. Así que uno tiene un mensaje bonito que dar o algo que ofrecer y no lo ofrece. Es como que si no lo tuviera. Ajá. De qué le sirve a una persona estar enamorado si no le dice que cuánto ama a esa persona? Pues entonces para mí el. Para mí la. El servicio siempre ha sido. Muy importante yo yo pertencí durante muchos años a un grupo de de mi parroquia en un grupo juvenil. Y me salí de ella hasta que a la universidad el trabajo no me dio ya tiempo para seguirme, para seguir ahí. Pero si el servicio era parte fundamental de toda la filosofía de vida que

**I:** [00:16:54] Teníamos en ese grupo. No me decían que podía dormir bajo el título de Alcohólicos. Aparte, el servicio, o lo que es lo que distingue a las adicciones de Alcohólicos Anónimos, es que se habla de que una persona que ha posee más. Y en último, para dar cuenta que debemos de poner estos principios en todos los aspectos de nuestra vida, pasamos al segundo grado de la unidad. Estado como debería de tenerla. Segundo. Y para el propósito para vosotros existe una autovía fundarla calumniosa. La conciencia. Nuestros líderes no son más que no de confianza, no somos. A quién vamos a entender de que? De que los dueños de alcohólicos? A él le di. Del dueño de. A la tercera, que algo que únicamente seguimos intentando desde que nació Alcohólicos

Anonimos, pero decía no se reprime al alcohólico que viene a nosotros más que defenderla y en el video honorarios dificultades a Madonna en el cuerpo, se auto relajos en el tiempo. Seguimos no transmitiendo porque aquí nos llevará que ella no el que está sufriendo es el que está dentro de nosotros, que el que está viviendo está afuera. No sé si el programa de Martilla o Ader. Ahora, de un mensaje se basa más bien en la atracción que la promoción. Ya que digan a la Guerra Mundial, a Debie. Como te digo, cambio de recuperación y todo ha cambiado. Etcétera, etcétera. O sea que en mi caso, yo no veo la hora ni la perdimos.

**I:** [00:19:15] Dios. En el sexto, el sexto es de Alcohólicos Anónimos. No, no puede afiliarse en una sociedad cooperativo, no? En el séptimo, para el sorteo de ayer tuvimos. E incluso pueden ser grandes. Somos una organización de realizada aparentemente anónimos. Es una compañía que realiza a nivel mundial. Podría yo seguir mencionando todo al final de cuentas, a los renegaría y a responder de una vez de que lo único que destila alcohólicos. Pedía. Ya le dije que no me podía poner, ponía. Si se puede estar muy enamorado de la novia, pero si no se dice. Que a? Buenos principios de Alcohólicos Anónimos. No soy nueva, el rostro le llama. Desde el primer paso de ellos a nuestros instintos naturales en la cárcel reunian que somos ansiolíticos. Ya no estoy hablando de Apoyémonos hablando de cinco cosas. En el cuerpo, por eso dice la naturaleza es tonto. Lema de nosotros, dice, es el movimiento del viento, son temas muy profundos que vale la pena. No sólo en una entrevistas. Identificaros de trabajador a s? La mente se convierte en el campo de batalla de Armagedón y llevará a la paz. A y a la tranquilidad. No vayan, pues tenemos que platicar cuáles son los problemas. O sea que además hay días que no debes encontrar la primera copa que no puede llevar a una recaída, que todo lo demás, o sea que no nos hablamos con ningún problema o al menos un problema.

**Entrevistador:** [00:21:53] Al acabar, exactamente. Muy, muy interesante, muy enriquecedor también su experiencia.

**I:** [00:22:02] Le agradezco mucho también que haya

**Entrevistador:** [00:22:04] Tomado la molestia de llamarme. Yo le iba a llamar dentro de un momento porque. Pensé que era ahorita ese muy temprano, tal vez se están levantando todavía.

**I:** [00:22:13] Dije hijos que estábamos a la hora.

**Entrevistador:** [00:22:16] Las agradezco mucho, "I". Agradezco mucho. Así que todas estas experiencias demuele, como dije en el grupo que se estaba, de que está aprendiendo más rápido que yo.

**I:** [00:22:29] A no negar el derecho de la mía lamían y a la mejora de paguita de usted hacia mí o le voy a hacer una ajja. Está usted con nosotros? Sin problemas de corazón, de a pie, con o sin. Y que si, que y que y que y y que hace mucho no se hizo el bueno, primero respondame y después le voy a poner dos ejemplos de personalidades.

**J**

**Entrevistador:** [00:00:02] Bueno, buenas tardes, mi nombre es Gustavo La Roca y estoy aquí con el compañero Soria, que ha tenido a bien aceptar participar en mi estudio. Mucho gusto soy como están.

**J:** [00:00:16] Mucho gusto, Gustavo. Eso es un gusto, es un placer contribuir a su objetivo. Mucho gusto y

**Entrevistador:** [00:00:27] Gracias. Entonces, el objetivo, o mejor dicho, lo que vamos a platicar ahorita, va a ser más o menos como fue su vida, como como bebedor. Y las razones que llevaron a eso y cómo fue que logró abandonar la bebida? Primero vamos a sobre la nonatos, pues no se preocupe, porque aquí no voy a usar nombres. De hecho, ya cuando transcribo las entrevistas solamente utilizo letras del alfabeto para identificarlo cada uno. O que al final son solo yo necesito saber con quién, a quiénes entrevistar.

**J:** [00:01:05] Correcto, entonces, eh?

**Entrevistador:** [00:01:07] Primero que nada Sorin. Que edad tiene usted? Ese momento  
8. 98. Está casado? Tiene hijos? Si vuelos de qué edades?

**J:** [00:01:27] 25 años, un alemán pedía 24.

**Entrevistador:** [00:01:32] Ya. Muy bien. Qué tipo de de sustancias consumió usted?

**J:** [00:01:43] O en mi caso fue solo alcohol a solamente alcohol, solamente alcohol,  
ciegamente licor,

**Entrevistador:** [00:01:51] Y a qué edad inició su consumo?

**J:** [00:01:54] Pues ser que tal vez a los nueve años. Haciendo una prueba con una botella  
de vino. Fue mi primera borrachera a los 9 años.

**Entrevistador:** [00:02:12] Y a partir de ahí ya lo empezó a consumir regularmente.

**J:** [00:02:17] Sí, bueno, fue una única vez. Pero a la edad de once años. Eh? Yo me fui de  
mi casa en. Y ahí pues empecé a trabajar en Semana Tavos y me di cuenta que podía  
con.

**Entrevistador:** [00:02:40] Y a los nueve años se fue a su casa.

**J:** [00:02:43] A los 11, con él tenía como 11 próximamente a su edad yo. Yo me fui de mi casa.

**Entrevistador:** [00:02:54] Por qué se fue de su casa?

**J:** [00:02:57] Por que había un maltrato familiar. Había una dirección hacia el norte y un padrastro que se temía y yo era maltratado en ese entonces y sentí que no encontraba apoyo de agregándose h que una vez la quiso defender lo él databa, estaba buscando que vaya con un machete y resultó que es el lugar de lo que es a veces. Entonces me sentía así como que bueno y vamos a pasarlo bien, todo bien? A quién decir lo que tengo que hacer? Y entre esa inseguridad, la amenaza de uno de entonces en el me entró una rebeldía de parte mía y se empezaron a maltratarme principalmente espadas y una vida insoportable de Diego no sabía ni qué hacer y entonces ofical mejor que pudirme a salir bien

**Entrevistador:** [00:04:01] En donde vivió.

**J:** [00:04:04] Yo en ese entonces tomé camino al Salvador. Verdad y abriguen lo lo lo lo lo extraño es que busque la misma familia del tema, el padrastro creo que por indicaciones sabía lo que estaba intentando la de ellos, ahí estaba su familia y yo no soy el salvador a la a la familia jo jo con ellos y un hermano de una señora a trabajar ayudantía por mí y me pagaba cada mes. Para mí había una como una satisfacción el hecho de saber que como que no sabían dónde estaba la verdad y que ella era como una forma de comunicarse. Mi madre de todo lo que estaba sucediendo, su cuenta ya.

**Entrevistador:** [00:04:59] Y en qué momento considera usted que perdió el control del alcohol?

**J:** [00:05:04] Mire, yo lo perdí desde el primer momento, me apreciaremos porque nunca tuve un control, pues de siempre, por el mismo dolor de la niñez, siempre se podía estar como adormecido, alhelado. Y además me contó un montón de complejos, de que uno crece cuando es maltratado, cuando no le dan. Pues e identidad no le dan pertenencia y cuando no hay eso, pues en mi caso, pues había mucho complejo de él que no se valía nada, que no le pertenecía a nada, porque no sentirse amado por el hecho de que se entiende por fue chazado la clave del maltrato. Ya entonces nunca tuve control sobre el alcohol, porque siempre, cada vez que bebía aún en la juventud de la adolescencia, siempre traté de emborracharme, siempre como una forma de ganar un Argyll, como una forma de estar de ausente de una realidad que no se quería y no se aceptaba. Y entonces el refugio fue el alcohol, que deben encontrar un alivio, pues moralmente aún el dolor que había dentro de el interno de uno y único remedio es refugiarse en su propio amor.

**Entrevistador:** [00:06:38] Ya su padrastro también era alcohólico.

**J:** [00:06:42] Él era un alcohólico que que cabalmente se volvía muy agresivo y. Y. Y luchador de que los tienes aún de mi mamá, que papá es una persona muy luchadora y luego hacen sus cosas como soy. Hay una cosa, por ejemplo, que hace que su papá super bueno su casa y él le decía todas las vacas para chupármela. Y yo veía eso que él yo estaba terminando todos los bienes de mi mamá y La Rábida iba haciendo lo siento. Lo defendía por los alrededores, pues sentía como a pesar de ser un niño bueno y correcto, alguien que está pasando la gran. Él era un alcohólico, el ángel. Durante cuánto tiempo consumió? Pues el tiempo que estuvimos con él, con él, hasta que los 7 años, hasta los 6 asociados fueron eso vale. En cuanto a que yo logré salir de este, la de la casa pues y me vine a la a la capital, me iba a estudiar a casa puerto, logré salirme.

**Entrevistador:** [00:08:02] Y usted durante cuánto tiempo consumió?

**J:** [00:08:06] Pues mire la edad que le compartí al taladran el lote 4 años al volar 24 años logré conocer alcohólicos anónimos en. Y estuve cinco años en Alcohólicos Anónimos, pero yo fui mandado del trabajo que trabajaba aquí, es encargado de una bodega y

llegaba a tener aprecio y me decía que era buen trabajador, pero que estaba bebiendo mucho. Y entonces me considero una persona que era alcohólico, anónimo Tesela, que trabajaba con ellos y Aponeurosis también había tenido problemas. Y él me habló de padre y madre una vez al mes, pero nunca tomé en serio el problema de la enfermedad. El cura amante de Internet ha conseguido entender a un poder superior dentro de mí, o sea, lo que se llama la vida espiritual. Nunca me preocuparé eso al contrario que me pase y Coverdale, porque si me voy y se empieza a ir bien económicamente a la persona y si hay más tiempo para parar la vida de más desorden, o sea, en el grupo no. No dejo que que como dicen que el aire es la punta del iceberg y la verdadera enfermedad sale solo de abajo, eran como la punta de. Y así es. Uno no puede dejar de beber. Pero la enfermedad sigue trabajando. Qué es el desorden del y especialmente Torciera, que todo lo malo se llama bueno, yo te quiero mucho y dejar de beber no es suficiente. Ese es el concepto, hay que hacerlo. Qué fue lo que a mí me sucedió en esos casos? Y no trabajar, no tener una transformación, no tener cambio de conducta. Y entonces que la vida se desorienta o mucho más. Y tuve cinco años temiendo y después de estar cuenta, tengo tres años y como a los tres años de haberme alejado del grupo, volví a beber de un vino a. En un viaje que hice con poco vino, en una o dos veces con vino pues, pero se despertó la sociedad y que fueron años bien difíciles, después por perdido tiempo el algoritmo al. Ahí si te lesionas de carácter.

**Entrevistador:** [00:10:45] Por eso entonces usted ha dado 24. Llegó por primera vez en Alcohólicos Anónimos, estuvo 5 años, se retiró y tres años después tuvo una recaída.

**J:** [00:11:00] Si la entreteneros 5 años, 3 años más tarde empecé a beber. Realmente que no era una recaída porque ya la vivía al piano, pues ya me estaba alejado de rollitos atómicos. Entonces yo seguía borracho, no generaba en Alcohólicos Anónimos borrachos

**Entrevistador:** [00:11:17] Ya

**J:** [00:11:19] O las actitudes. Yo por sólo que sólo lo que faltaba era el líquido ya.

**Entrevistador:** [00:11:25] Y cuánto tiempo consumió en esa en esa ocasión?

**J:** [00:11:30] Pues de la edad de treinta y tres años hasta los cuarenta y nueve. O de ayudar a Alcohólicos Anónimos.

**Entrevistador:** [00:11:38] Ya, y ahí volvió. Volvió a recaer.

**J:** [00:11:43] No, y habiendo llegado a los cuarenta y nueve años, en este momento tengo. Ese diecinueve años navegando por el postalitas regresa, regresa a los 29 para los sesenta y ocho que tengo. Pues no, no le caído.

**Entrevistador:** [00:12:04] Ya. Y. Por qué considera que en esa en esa segunda oportunidad, si logró parar su consumo?

**J:** [00:12:16] Porque la literatura es clara cuando dice que por qué tanta insistencia en que un alcohólico toque fondo? Le tiene que doler algo. Eh, para que llegue con o con deseo de recuperar ese deseo de reintegrarse, concesion, de hacer cambios en la vida como ya ha caducado fuente de la vida que estaba llevando y esto como un cambio de camino, que es lo que a mí me sucedió. Aunque esta vez, esta vez puede que que que vaya lo debo a. Halón.

**Entrevistador:** [00:13:10] No os Zorin?

**(la conexión se interrumpió por un breve momento)**

**Entrevistador:** [00:00:01] Estamos? Pues sí, me estaba contando que en esta segunda oportunidad ya había logrado parar su consumo porque tocó fondo.

**J:** [00:00:13] Si eso es lo que dice mucha literatura de colegios secundarios, que uno debe tocar fondo, si no lo va a estar dispuesto a hacer cambios o regalar un programa espiritual. A asistir a Alcohólicos Anónimos no estás dispuesto a buscar su recuperación mayor ya.

**Entrevistador:** [00:00:35] Y cuál fue su fama?Cuál fue su fondo?

**J:** [00:00:43] Pues el fondo para haber sentido. Es un dolor interno que uno siente como de un arrepentimiento que uno dice que estoy haciendo con mi vida, que estoy haciendo porque llega una luz a uno que uno dice esto ya no me conviene, esto no está bien para mí, me estoy destruyendo no sólo mi vida, sino todo mi alrededor, a mi familia, a mi hogar. A todo esto, qué hay de arrepentimiento que he quemasen? Deseo de cambio al que me abuelo de esto que lo último que doy y nace como esperanza y que uno busca realmente el camino de la redención. Aunque he dicho. A veces no es fácil, llega uno muy, muy rebelde, muy soberbio, muy orgulloso, con mucha negación. Todo lo contrario de lo que es un programa o aquello que yo minka llegar a un inicio que uno llega con toda esa soberbia y y y negando al oficial de metro metros, negando que yo no tuviera que estar en el colegio salesiano. Yo no soy alcohólico y tengo lo que a mí me sirvió para estar en el grupo, seguir diciendo que me gustó. Pues si alguien me dijo que sentía ha podido o querido del grupo y los compañeros de su vida interrumpieron, cuentale que amor que hay en Alcohólicos Anónimos, que ese ese amor de incondicional por el que hemos sufrimiento, que todos hemos vivido, que sabemos a dónde vamos y que nos vamos en grupo y sabemos lo que nos espera. Que si el desastre da la miseria y la destrucción total de todo el destruir todo. Que es cierto que. Que eso fue lo que había dentro de mí es que yo ya me de jugar. Quiero jugar a ese juego de casi uno lo que está queriendo decir un grupo y lo que quiero recuperadores otra vez. Hay que ahí está esa como esa de la luz, que es el en que llega el tal Dani. Mordieran. Cierto, no me valen ya.

**Entrevistador:** [00:03:20] Entonces. Usted viene usted con usted tuvo ya un deseo sincero y firme de cambiar en el momento en que tocó fondo y de ahí han pasado 19 años en que no ha debido.

**J:** [00:03:36] Con 19 años, gracias a Dios entendí que por que le cuento que mi esposa por ejemplo ya no me creía nada pues y donde yo entiendo que si había tocado fondo. Porque el Poder Superior me había echado el ojo de encima, no nosotros, porque en el primer año yo llegué a un aniversario y le dije a mi esposa que que me acompañara, a la que que iba a celebrar mi primer aniversario. Y viene a lo que me digo es que no creí que lo dejara ver porque llegué a Torner como todo alcohólico y en mi caso toda una confianza. Tantas propuestas alternativas que la esposa madre dejan de creer o no, que es cierto que vengo de parte de cada bando y pienso que si a el de fondo, que ojo, porque yo a mi no me importó que me que que no, que no, no, que estaba igual que aún en el primer aniversario, un año que todos sabían bien lo que sea que no me estaba haciendo por ella 1021 y no por mi propio dolor. Yo no quería regresar a sufrir. Ya, ahora.

**Entrevistador:** [00:05:03] Cuál es en este momento de su vida, cuáles cree que son las los ejes de su vida, sea los pilares que quien lo mantiene, que lo mantienen por un buen camino?

**J:** [00:05:17] Ok, pues que nuestro programa es un programa espiritual ritualidad, el Khlyen viene también un cambio de pensamiento, principalmente cambio de conducta, pero igualmente lo que me viene en este camino son los principios espirituales, que lo sea, ocupéis como forma de vida. Por ejemplo. Que casi la humildad de reconocer que en el instante en que una teli, pues que, que si uno no depende de Dios, de como cada quien lo concibe, puede volver a caer en el lugar del dorniense. Lo que al menos a mí me mantiene en buscar de Dios que no podemos sin alcohólicos anónimos. Y hablan de Dios como cada quien lo consigue, porque es el que busco yo. No vive el expediente que le está ayudando principalmente a leer. Entonces uno empieza a creer que en lugar de estar negando, empieza a aceptar y empieza uno a trabajar. Lo que son dos pasos que doy. Pero lo que más siento que he aprendido en esto es el trabajo. Por lo demás, es trabajar con los demás, el tratar de dar ese amor sin esperar nada a cambio de que, como dicen,

se trata de eso. No quieren que lo quieran y que me reconozcan y que le paguen. Es ese amor desinteresado que se puede dar al que llega y está sufriendo. Es esa compasión que nace del alcoholismo cuando hay gratitud en su corazón por el cambio de vida que está teniendo. Porque en mi caso a mí me ha devuelto todo. Una esposa que no creía, que no quería saber nada de mí, que había rechazado día a día por tanto daño y tanta mentira. Y no sé si empezar a aceptar que tengo la culpa de eso en su sientto. Tengo que empezar a tener la aceptación que intentaba reconocer que yo soy terrible.

**J:** [00:07:35] Al contrario, evitar que la tentación, porque no solo hay sino ante la tentación de que cosas que soy enemigo de la sociedad como lo como lo he a caer en adulterio, caer bien. Este es nuestro bien y reconozco que son un de la sobriedad, el orgullo, la soberbia, entonces son los miedos de la sociedad y que lo que a mí me mantiene sexualmente, tanto eso a los demás trabajar por gratitud, pero que eso es lo que nunca se entiende, que no hay gratitud y eso es lo que lo tienen en cuenta. A mí no, esto hoy es realmente ir teniendo un nuevo cambio de mente, de entendimiento de los principios espirituales, de estar pidiendo a ser igualmente la voluntad de Dios, no mi voluntad, porque mi voluntad es egoísta de voluntad, como decimos nosotros, nuestros mejores pensamientos. A dónde nos han llevado? A la destrucción entonces? Pero adoptarme? Qué programa y cuánto tiempo? Espero adoptarlos por ocho espiritualmente, eso de contar eso por su forma de vida. Y termina diciendo que poner en práctica estos principios en todos sus asuntos, cuando uno está solo, cuando salen las oportunidades que sabe uno que no son para destrucción, que no para edificación. Entonces, qué es lo que quiere? Pues en este camino y que en todo lo que de alguna forma que le vaya a uno, bien va vaya uno, porque hay promesa de que lleguen los tiempos mejores, va todo bien, pero también si uno no trabaja. Por otro lado, el principios no trabaja los casos que vienen, los tiempos peores. Que haya cosas que alguien haga con. Ya, básicamente podríamos decir que el

**Entrevistador:** [00:09:38] Servicio entonces es uno de esos pilares.

**J:** [00:09:42] Y siento que eso fue lo que vine a ayudar. El trabajar con los demás ya me estaba Perotti, porque lo contrario de ser útil es inútil. Y cuando uno no hace nada es,

pues tiene. Y la paz empezará a buscar dinero. Y la paz es absoluta. Y percibe que el paso 2 El programa dice que no hay tanto que Múnich tanto a la bebida como el trabajo intensivo como otros alcohólicos, pero que es vivir en eso? Porque no solo ante el alcohol, sino que en otras situaciones de la vida que a uno lo están atormentando, que cuando uno trabaja con otros uno ve que tienen los mismos problemas y que y que uno ya aguantando tanto y eso que no avanza, no lo voy a compartir con otros como coital. Que cree que hay que hacer que un alcohólico puede encontrar la verdadera acaudilla o la felicidad? Pues la verdadera solución ya.

**Entrevistador:** [00:10:54] Ya. Sí, muy interesante. Yo también considero que la el servicio. Es una. Es una fuente de riqueza que no acaba porque. Los mismos maestros dicen que un maestro aprende cuando estudia y vuelve a aprender cuando explica

**J:** [00:11:21] Que

**Entrevistador:** [00:11:23] Hay una persona en el servicio. Ayuda a los demás, pero en menos nos está ayudando

**J:** [00:11:28] A sí mismo porque es como alimentar su propia alma. Al servicio. Pues es verdad, en el que me pierdo el final y ahí está el secreto, porque no dicen en despachos que no hay tanto que inmovilizan tanto a la vida como el trabajo. Pero y tío? Está bien entendido. Pero me encanta. Eso está bien. Es la maleta, como están en las intenciones. Pero eso dice uno de los pasos Kevin y Pablo. Y de paso. Quién está dispuesto a sacrificar tiempo, dinero, familia por llevar este traje? Entonces se aviene a morir de la una de la mañana arrepentida que ya no tiene tiempo. Piensa que todo esto ya es de un momento a sacrificar el sueño. Escúchame. Ver que tengo de ambicioso en el estratificar, quejarme en ocio para familia, dejar compromi podido escuchar al compañero que quieren salir adelante. Entonces hemos dicho ahí. Y que, como dice nuestro juez superior, Dios quien? No se queda con? El no sentenciado a uno de mis

[00:13:00] Hijos mucho más. A mi, personalmente.

**J:** [00:13:13] Y es un secreto que.

[00:13:21] Veces. Y me?

**J:** [00:13:30] Un paréntesis de. Y así sucede con Alfonso, que aquí nació el Ateneo y considera que también también es quien quiere. Era Idaho en tierra.

**Entrevistador:** [00:13:47] Bien, muy bien su y le agradezco mucho por su tiempo, me me ha ido un montón con su entrevista.

**J:** [00:13:58] Yo también le agradezco a los que no sabéis de cuánto me ha ayudado cionista familia, pero hoy también he decidido viajar a mi niñez a menudo reafirmar lo que funciona en Alcohólicos Anónimos y que muchas gracias a usted.

**Entrevistador:** [00:14:14] Muchísimas gracias. Y se va con cogiditos, sea con lo que está mal. Estabas manejando.

**J:** [00:14:22] Favorito. Ah, bueno.

**Entrevistador:** [00:14:26] Hacemos siempre con cuidado, entonces.

**J:** [00:14:31] O sea que el mínimo de.

**Entrevistador:** [00:14:34] Gracias igualmente.

“K”

**Entrevistador:** [00:00:01] Buenas noches, hoy es miércoles primero de septiembre y estoy aquí sentado junto al compañero don “K”, que ha tenido a bien aceptar participar en mi estudio. Mucho gusto, “K”. Cómo está?

**K:** [00:00:16] Qué gusto! Muy bien, gracias.

**Entrevistador:** [00:00:19] La entrevista gira alrededor de su experiencia como bebedor alcohólico. Cómo fue que empezó? Cómo fue que logró salir de eso y como es su vida actualmente? Entonces, primero, empiezo con los datos generales. Qué edad tiene usted?

**K:** [00:00:38] Ochenta y cinco

**Entrevistador:** [00:00:41] Ochenta y cinco años. Y está casado?

**K:** [00:00:48] No, viudo.

**Entrevistador:** [00:00:49] Bien. Durante cuánto tiempo estuvo casado?

**K:** [00:00:52] Ah, alcanzó cuarenta y siete años.

**Entrevistador:** [00:00:55] Cuarenta y siete años. Y tiene hijos?

**K:** [00:00:57] Cuatro, cuatro hijos y nietos. Tenemos seis. Tengo. Cuatro bisnietos. Y dos nietos ya ahora.

**Entrevistador:** [00:01:21] Cuáles fueron las sustancias que usted consumió o solamente alcohol consumió?

**K:** [00:01:29] Licores ver todas las bebidas alcohólicas, incluyendo cerveza, desde luego, el alcohol.

**Entrevistador:** [00:01:42] Por supuesto.

**K:** [00:01:43] Más licores.

**Entrevistador:** [00:01:46] Y a qué edad comenzó su consumo?

**K:** [00:01:49] Ah, yo creo que por los 19 años.

**Entrevistador:** [00:01:55] 19 años y cómo fue que empezó?

**K:** [00:02:01] Mire, hay varios factores por los cuales uno adquiere, primero, la costumbre de beber. Luego está el medio ambiente en que uno se desenvuelve. Ya cuando uno empieza con sus traguitos, que caen muy bien, por cierto, sobre todo el ambiente fiestero, parrandero, que si no hay un par de tragos uno no está bien. Pero hasta ahí no se considera el alcoholismo como una enfermedad. Si uno, dice, yo me hecho unos mis traguitos, cuando está muy bien y no lo ve todo bien

**K:** [00:03:03] Porque no ha entrado en la fase perniciosa del alcoholismo.

**Entrevistador:** [00:03:12] Solamente es un bebedor social,

**K:** [00:03:14] Un mediador social ocasional, la Bebetoria alcohólica que es la primera parte del alcoholismo. Por qué uno deja a la par de lo que es la bebetoria alcohólica está las alteraciones y complicaciones emocionales, que son las que más inciden en que uno beba alcohol, pues se encuentra en el alcohol, esa muleta que calma, digamos, la ansiedad y nuestros defectos de carácter, que son los defectos emocionales, se acrecientan con la bebetoria alcohólica. Ejemplo. El resentimiento. La envidia. Remordimientos. La gula. El odio. Y como uno no logra su propósito. Ni el resentimiento, por ejemplo, uno quisiera que le cayera un rayo al otro. Pero como no le caen, pues uno sigue bebiendo.

**Entrevistador:** [00:04:43] Toma más, si ya. Y durante cuánto tiempo consumió?

**K:** [00:04:52] Ah, yo diría que unos cuarenta años, 40 años. Por allí.

**K:** [00:05:05] Es decir, en un principio moderadamente muy bien la idea, le dije, pero al final fue crisis y yo ya llegué a depender del alcohol y trabajado y todo lo que usted quiera. Pero precisamente para poder trabajar y movilizarme en mi diario vivir, necesitaba un trago. Uno, dos, tres, cuatro sin salvo cuando me ponía mis buenas borrachera ya.

**Entrevistador:** [00:05:51] Ahora, en qué momento se dio cuenta o decidió que tenía que parar?

**K:** [00:05:58] Cuando ya se volvió crítica la bebetoria. Yo ya llegué al extremo de la irresponsabilidad. Ya la familia andaba tambaleándose, ya empezaban los efectos más graves del alcohol. Bueno, me volví alcohólico. No sólo de armario, como le llaman, sino de cama. Ahí llegaba la enfermera ponerme el suero y unas inyecciones y pastillas y las

**Entrevistador:** [00:06:53] Ya se estaba enfermando.

**K:** [00:06:54] Enfermando si, es decir, yo ya estaba tirado en mi cama, pero tirado. Ya era, como le llaman? Bolo caído en mi cama, en mi casa, no en la calle. En la calle nunca me quedé tirado y entonces, ya con ese extremo violento y al fin entendí y dije yo, no se como hago, pero no crea que lo logré en un par de días.

**Entrevistador:** [00:07:33] Cuáles fueron los primeros pasos que dio? Cuáles fueron sus primeros pasos para dejar de tomar?

**K:** [00:07:41] Yo me pasé varios meses, usted. Para dejar de beber, al fin, bueno, ahí es donde uno cree y a veces no cree en los milagros. Cómo vine a parar en un grupo de Alcohólicos Anónimos? No sé. Yo iba para mi casa, que es para allá. Pero agarre para acá, inconscientemente a este grupo, de esto hace treinta y dos años.

**Entrevistador:** [00:08:25] Treinta y dos años, aquí en el grupo.

**K:** [00:08:34] Así fue como empecé, forci voluntariamente a dejar de beber alcohol. Después deje lo forci voluntariamente. Y me volví a espontaneo, ya buscaba yo Alcohólicos Anónimos. Y luego, el compartimiento de los compañeros, quienes han pasado episodios alcohólicos, quizás más violentos y más difíciles, pero en muchos ángulos, muy parecido. Y bueno, con la voluntad de Dios, yo creo en Dios, pero soy creyente en ese sentido. Y digo yo que con la voluntad de Dios y un poquito de mí, bueno, yo dejé de beber. Pero lo más importante es que he logrado mantenerme sin beber alcohol, ya que eso es lo más difícil para el alcohólico.

**Entrevistador:** [00:09:58] Si pues, tapar la botella es relativamente fácil, procurar no destaparla es lo difícil.

**K:** [00:10:03] si pues, por la misma enfermedad, por mi enfermedad, el alcoholismo que causa otras enfermedades para luego mantenerse siguiera un año sin beber es cosa sería.

**Entrevistador:** [00:10:17] ya, Y en esos primeros momentos usted tuvo recaídas?

**K:** [00:10:21] No, nunca recaídas.

**Entrevistador:** [00:10:24] Desde que logró dejar de beber?

**K:** [00:10:25] Desde que me instalé, digamos en Alcohólicos Anónimos, nunca recaí.

**Entrevistador:** [00:10:31] Y cuánto tiempo ha logrado mantenerse sin consumir?

**K:** [00:10:39] Treinta y dos años,

**Entrevistador:** [00:10:40] Treinta y dos años sin consumir.

**K:** [00:10:43] Desde que vine no he consumido. Pero siempre ocurren cosas. Deja de beber, pero adquiere otras, otros vicios o enfermedades. Me entró el tabaquismo y empecé a consumir cigarrillos. Estaba al corriente por años. Gracias a Dios acabo de dejar de fumar ya llevo, bueno, unos 10, 12 días. Y estoy haciéndole ganas aplicándole el programa de Alcohólicos Anónimos y ojala me quede el efecto deseado.

**Entrevistador:** [00:11:48] Su éxito al dejar de beber. A que se lo atribuye?

**K:** [00:11:53] Pues no, o sin más, un éxito si triunfo.

**Entrevistador:** [00:11:57] No, si

**K:** [00:11:59] Pues como le digo, yo soy un creyente de la existencia de un poder superior que para mi caso es Dios. Yo lo atribuyo a un milagro. Yo creo en eso, pero no dejo de pensar en que si efectivamente he puesto mi firme voluntad. Que por muy firme que sea, no es lo suficiente. Porque, como le digo, yo creo en Dios y la voluntad de Dios es superior a todo, según yo, pero yo sí he puesto esa decisión, he admitido que soy impotente ante el alcohol. Y como dice el primer paso del programa, mi vida se había vuelto ingobernable. Yo le agrego e ingobernada. A mi me venía flojo todo, irresponsabilidad profunda.

**Entrevistador:** [00:13:15] Entonces se podría decir que el principal, el principal eje, fue el cual logró dejar de beber. Es por Dios, poder superior?

**K:** [00:13:28] Pues si, yo creo en eso.

**Entrevistador:** [00:13:31] Y actualmente, en su vida actual, cuáles son los ejes principales además de Dios? Los ejes principales de su vida sean los pilares que sostienen su vida?

**K:** [00:13:40] Pues mire, ahí, ahí entra e influye la edad. Yo ya no trabajo, no aspiro a conseguir un trabajo bueno o regular, no, ya no trabajo gracias a Dios. Yo estoy jubilado. Y me conformo con que la jubilación no es siempre hay que ajustarla. Pero vivo tranquilo

en ese sentido. Y tengo mi profesión académico universitaria. Yo tengo una licenciatura en Ciencias de la Comunicación. Y una maestría hacia adelante, casi a medias, ya no la complete me quedé ahí. En Licenciatura en Periodismo, Ciencias de la Comunicación y ejercí el periodismo como cincuenta 50. Por eso estoy jubilado precisamente. En fin. Y tratar de llevar la vida de la forma más tranquila, que nunca se logra del todo, siempre ahí su análisis y su baja. Sus contratiempos ya. Pero también Alcohólicos Anónimos le enseña a tener paciencia, serenidad y dicen serenidad para aceptar las cosas que no podemos cambiar, valor para cambiar las que podamos. Sabiduría para ver la diferencia clave y aplicando sus principios de Alcohólicos Anónimos, viera que le pasa uno, yo la pongo muy bien. No, no. No tengo mayores aspiraciones. Voy con mi edad. Y ahí estamos y a mí me ha dado cierta paz, cierta tranquilidad. No, molesto a nadie ni me molestan,

**Entrevistador:** [00:16:35] Esto era todo. Esta era la entrevista, todo lo que nos pregunta afianzaba y agradezco mucho la apertura.

**K:** [00:16:54] Lo bueno es que mientras se pueda y que hay que estudiar uno hace y como dicen, cada día se aprende algo. Si eso es cierto, tanto en los libros. Como en la calle, nuestro diario vivir, hay de todo. Como cada día trae su propia función y todos los días cambios.

**Entrevistador:** [00:17:36] Exactamente. Muchas gracias por todo.

“L”

**Entrevistador:** [00:00:01] Bueno, buenas noches. Hoy estamos en jueves 2 de septiembre y estoy aquí reunido con el compañero L quien ha tenido a bien aceptar responder a mi entrevista. Mucho gusto L.

**L:** [00:00:19] Buenas noches, mucho gusto Licenciado, cuénteme en que le puedo servir.

**Entrevistador:** [00:00:25] Bueno, primero vamos a comenzar con algunos datos generales. Qué edad tiene usted?

**L:** Cincuenta y un años

**Entrevistador:** Es casado?

**L:** si

**Entrevistador:** Tiene hijos? De qué edades?

**L:** [00:00:44] Tengo un hijo de seis años. Es el más pequeño. Tengo un hijo de 19 años y una hija de 22.

**Entrevistador:** [00:00:57] Muy bien. De qué trabaja usted?

**L:** [00:01:03] Soy abogado.

**Entrevistador:** [00:01:06] Abogado muy bien. Bueno, entonces dígame qué tipo de drogas ha probado en su vida?

**L:** [00:01:18] He probado alcohol, tabaco, a nicotina, si tuve contacto con marihuana.

**Entrevistador:** [00:01:24] Ya. Pero la droga que de la que la que se enganchó es el alcohol, verdad?

**L:** Si con el alcohol

**Entrevistador:** Bien, durante cuánto tiempo consumimos de alcohol?

**L:** [00:02:25] Consumí entre los 16 años años, a los 24, luego tuve una interrupción de siete años en los años, nuevamente a los treinta y un años hasta los cuarenta y nueve. En donde deveras deje de beber.

**Entrevistador:** [00:02:47] Los 49 años dejo de beber.

**L:** [00:02:49] Ya, por decir en el tiempo, tengo 8 y 9 años, digamos, de una primera etapa, luego tuve alrededor de 25 años en total.

**Entrevistador:** [00:03:10] 25 años ya. Bien, por qué fue, por qué creen que empezó a beber?

**L:** [00:03:21] Yo creo que fue un poco el tema de la presión social de los jóvenes, empecé a muy corta edad. Yo tenía así como un patojo rebelde y de alguna forma quería sobresalir y sentirme alguien, rebelde, tendencias, sentirme como pesadito, etc.

**Entrevistador:** [00:04:01] Ya. Y por qué fue que decidió dejar de beber la primera vez?

**L:** [00:04:08] La verdad, fundamentalmente fue debido a un accidente de tránsito. Que me causo un alto impacto, pues, era algo que yo hubiera pensado que estaba bien para

no sentirme mal, por beber, no fue algo que yo sintiera para ya no beber, sino fue por consecuencia del accidente, ya tenía yo problemas por el alcohol, entonces me impactó mucho. Fue una decisión mas como consecuencia traumática que una decisión propia de dejar de beber.

**Entrevistador:** [00:05:08] Disculpe, podría repetirme lo último que dijo?

**Entrevistador:** [00:05:32] Mmhmm. Y. Ya, y después comentó que se había encauzado.

**L:** [00:05:43] Digamos que me mantuve siempre en blanco durante un lapso más prologado, estaba yo en esa sintonía, de abstinencia del alcohol. Después, como le decía, como consecuencia de un programa de abstinencia o algo, se pasa el tiempo. Que esos movimientos son también esa forma de vida.

**Entrevistador:** [00:06:22] Ya

**L:** [00:06:23] Totalmente prohibido y entonces me dedique a otras cosas, donde me gradué de abogado, otras cosas académicas, hasta hoy que continuamos hasta el final.

**Entrevistador:** [00:06:35] Y luego, a los 24 volvió con construir, no después a los 31 que dijo otra vez volvió a beber.

**L:** [00:06:44] Dentro de 30 y 31 años.

**Entrevistador:** [00:06:46] Por qué volvió a beber?

**L:** [00:06:50] Si, lo que me sucedió fue un problema personal, ahí con él y en un momento así de mucho estrés emocional. En un arrebato y salidas fue de beber. Igual no tenía pensado volver a beber, realmente debido a eso solo salí, me emborrache y cuando senti ya estaba en las mismas, en un proceso de deterioro.

**Entrevistador:** [00:07:33] No, ya. Y esa? Y esa segunda, esa segunda ocasión. Por qué decidió dejar de beber?

**L:** [00:07:46] Bueno, mire, lo que pasa es que si había llegado a un punto en donde yo había comenzado o estaba bebiendo demasiado, muy seguido, problemas personales en una situación de mucho conflicto. Yo ya había tenido algún contacto con AA, algo en lo que me había quedado por más o menos ocho meses por allí. Y pues. Pero no me quedé en todo el tiempo, pero de allí regrese y ya llevo los diez años que llevo.

**Entrevistador:** [00:08:41] Ya. O sea, tuvo recaídas entonces.

**L:** [00:08:47] Si, mire, yo digamos, lo que pasa es que después de que yo volví a beber a los treinta y dos años, bebí continuamente como hasta los treinta y siete, treinta y ocho. Luego fui a AA y estuve un tiempo, luego me volví a ir y luego regrese hasta nuevamente a los cuarenta y nueve años, respectivamente.

**Entrevistador:** [00:09:20] Ya, y la última vez que regresó? A qué le atribuye usted el éxito de que por fin logró abandonar la bebida?

**L:** [00:09:29] Mire, fundamentalmente fue la conciencia a lo que yo le atribuyo es que yo reconocí que en esos momentos yo soy una persona impotente ante el alcohol. No, yo no puedo beber así sin que me traiga como consecuencia seguir bebiendo y la forma hasta emborracharme, aún así no encuentro esa calma. No la tengo. Muchas veces trate de beber en forma moderada, pero nunca pude. Pero no lo, digamos yo al final lo que hice

fue, acomodarme a la idea, que mejor me iba a chupar y echarme los tragos, sabiendo que me iba a emborrachar, y mi pensamiento era otro, ósea era no beber tanto o lo mínimo y tomar medidas para evitar situaciones, problemas pero pues nada de eso me funcionó, siempre terminaba bebiendo seguido o emborrachándome en exceso. Si la parte de mi vida personal, familiar, laboral, a mí el alcohol me alteró mucho esa parte.

**Entrevistador:** [00:10:53] Y ya ahora, ya dentro del grupo y hablando un poco más acerca de su vida actual, cuáles considera usted que son los ejes de su vida, o sea, esos pilares que lo mantiene por el camino, o sea, lo mantienen bien.

**L:** [00:11:17] Yo, le aseguro que el estar sobrio y mantenerme a la práctica del programa de AA, A la asistencia a las reuniones de la AA, y por supuesto, como centro de eso yo creo en un poder superior que para mi es Dios, que me ha ayudado a no volver a beber, que me ha dado fortaleza, sobre todo el apoyo. Si vamos en plano, entonces para mí, pues esa es la base. Que también ha sido funcional el programa, la práctica del programa, la asistencia al programa, eso es lo que me ha mantenido.

**Entrevistador:** [00:12:18] La familia y el programa??

**L:** [00:12:27] La familia? No, yo no le atribuyo a mi familia, Es má el poder superior y el programa.

**Entrevistador:** [00:12:43] Ya. Ya veo entonces. Solo para recapitular. Se inició en la bebida a los 16 años por presión de grupo para tratar de encajar con sus amigos y todo eso, pero un accidente hizo que perdiera los deseos de seguir bebiendo. Sí, y pasó una serie de años. Bien, sacó su carrera. Encauzó su vida, pero después comenzó a ver nuevamente por un problema. Emocional que involucró a una mujer. Continúe. Tuvo algunos altibajos y finalmente, cuando llegó a Alcohólicos Anónimos y se rindió, como

dice. Como como dicen en el grupo. Y se entregó un poder superior. Fue que ya logró apartar la bebida.

**L:** [00:13:51] Así es.

**Entrevistador:** [00:13:54] Ya. Parece muy interesante eso, porque generalmente la gente, cuando uno le habla de un poder superior, no, no, no lo entiende porque. Estamos acostumbrados a ver la figura de Dios como el viejito de barba canosa que nos pintaron cuando éramos chiquitos en la catequesis. Cuando es una vivencia personal de cada uno.

**L:** [00:14:25] Cabal, así lo creo yo, no tanto por lo que aparece en las escrituras de la cultura judío cristiana, largo, barbudo y regañador, fue todo lo contrario para ese tema. Yo lo mismo, con la figura de ese poder divino que se hace hombre y vive entre los hombres, conoce las debilidades humanas. Trata de hacer el cambio, el cambio individual y el cambio de la perspectiva al cambio estructural. Y ese hombre ha actuado en mi vida, en la parte ritual y en la parte actual. He pasado muchas experiencias y he salido bien librado.

**L:** [00:17:50] Um. Bueno y malo al de menor, al que realmente se incorporó en el grupo, habrá consultado a alguien en algún momento con el mensaje de vida, porque es una cosa que hagan que lleva el Cristo. Iba gente de mucha edad. En muchos pacientes deriva gente de mediana edad y joven. Entonces, digamos que ahí está todo el mundo, la experiencia, los que conocen muy bien el programa, pero la parte de abajo de la que la vivencia 8 no es posible. Sueña mucho, ojalá entonces. Yo había aprendido a ver más o menos bien, claro. Conceptos como vamos a? Como el? Pero ya desde una perspectiva de mi trabajo, implica que hay una falta de ética o buena o algo que diga cosas estatuas, eso hay. Que otra perspectiva te reír más de la cuenta el día a día, llegadas por supuesto de alcohol, pero cuando las veo un poco más realidad reflejan las conductas de algunos hasta. Y como el? Estando en el espacio, oye, desde actuar negativo el caso, entonces al poner más o menos eso. He llegado a ver como algunos de ellos han agudizados. Rotulan es como cuando un equipo. Para mí el programa es un programa. Iba literalmente medio a? Lo que hace es ayudar al equipo experimentacion y van a llegar primero al pero como

te digo, además. Si te ayuda a vivir. Y como consecuencia, mejora la calidad de vida personal en todos los planos de su país.

**Entrevistador:** [00:20:22] Si cabal.

**L:** [00:20:26] Para mí es una forma de vida. Ahora no hay un proyecto, soy el que transmite, si mi objetivo es llevar acabo un sueño, lo haré. Y yo, honestamente, siento que alguien cuenta conmigo. Todavía tengo algunas prácticas del pasado, entonces usted puede decir, sigo empujando desde el fondo.

**Entrevistador:** [00:20:57] Ya. Muy bien. Le agradezco mucho, Rafa.

**L:** [00:21:03] Para mí es un gusto, .

**Entrevistador:** [00:21:05] Igualmente hoy vamos a seguirnos viendos. Muchas gracias por el tiempo, que Dios lo bendiga.

**“M”**

**Entrevistador** [00:00:01] Buenos días. Hoy es viernes 3 de septiembre. Y estoy aquí con el compañero “M”, que ha tenido a bien aceptar, participar en mi estudio.

**M:** Mucho gusto. Gracias, gracias.

**Entrevistador** Vamos a iniciar con los datos generales. Qué edad tenés?

**M:** [00:00:25] Cuarenta y siete años.

**Entrevistador** [00:00:28] Sos casado?

**M:** [00:00:30] Ehh, actualmente estoy separado,

**Entrevistador** [00:00:33] Separado y tienes hijos

**M:** 4

**Entrevistador** que edad tienen?

**M:** [00:00:40] Ehm 23, 18, 12 y 11.

**Entrevistador** [00:00:47] Ya, del mismo matrimonio?

**M:** [00:00:49] Si.

**Entrevistador** [00:00:51] Muy bien. Y a qué te dedicas actualmente?

**M:** [00:00:56] Comercio, vehículos, repuestos y todo lo que es ventas.

**Entrevistador** [00:01:03] Bien, ahora, qué tipo de droga utilizas?

**M:** [00:01:08] Básicamente lo que consumimos fui yo, fue pura cerveza, alcohol o matecito, cerveza, etc. y en algunas ocasiones, pues fue consumo de marihuana.

**Entrevistador** [00:01:21] ¿La mariguana sólo la probabas así eventualmente?.

**M:** [00:01:23] Así es, así es, pero lo que sí lo que consumí bastante fue cerveza, cerveza y alcohol.

**Entrevistador** [00:01:29] Ya. Y cuándo fue que empezaste a consumir?

**M:** [00:01:34] Bueno, a mí en mi historial, pues desde que empecé, desde que cuando cumplí la mayoría de edad, dieciocho años.

**Entrevistador** [00:01:45] Ya, comenzó a consumir en serio?

**M:** [00:01:47] Si es así, si no, yo no consumía talvez podemos decir que era una persona sana, pero ya después de los 18 años que ya me sentí como que en la libertad de poder tomar mis propias decisiones, decidí pues probar y compartir con otros amigos y ahí me fui encaminando en ese vicio.

**Entrevistador** [00:02:07] Y por cuanto? Durante cuánto tiempo consumiste?

**M:** [00:02:11] Uff, como unos que? de dieciocho para cuarenta y cuatro años, menos un año, jajaja. Estaríamos hablando de unos 17 años. Aja.

**Entrevistador** [00:02:34] Ya, a los 46 años, fue que dejaste de consumir entonces.

**Entrevistador** [00:02:43] Ya. Y por qué crees que te hiciste dependiente del alcohol?

**M:** [00:02:50] La dependencia del alcohol viene relativo a factores de eventualidades en la vida, verdad? Uno al inicio, cuando estás con tu pareja y convives entre un ámbito social, pues talvez por un poco de status social, por sentirte aceptado entre la sociedad, por tener tal vez un, un nivel dentro de un grupo dentro de la sociedad, sentirse como aceptado al tal vez por eso es que empieza, tal vez ya teniendo familia o no teniendo familia, empieza a consumir, pues, se empieza a relacionarse y a la vida entre comillas. Social, verdad?

**Entrevistador** [00:03:33] Básicamente, para conseguir encajar dentro de tu grupo de amigos, empezaste a tomar socialmente.

**M:** [00:03:38] Exactamente para tener esa parte de aceptación, verdad y validación y tener esa parte de ser iguales verdad ya.

**Entrevistador** [00:03:48] Y en qué momento te diste cuenta que parece que habías perdido el control?

**M:** [00:03:53] Bueno, cuando ya perdí el control, fue cuando cuando ya me llamaba la atención, en mi casa, cuando ya me decían que ya era mucho, que miraba, qué estás haciendo? Ya no haces nada, ya solo te dedicas a chupar y a vivir mal. Ya no te dedicas al trabajo y no miras a la familia. En ese momento que ya creo que empecé a entrar como que en razón de que no estaba, no estaba bien de verdad.

**Entrevistador** [00:04:28] Y en qué momento decidiste que tenías que parar?

**M:** [00:04:32] Bueno, en el momento que decidí que tenía que parar ya y ahora después de haber pasado pues ya la separación o el divorcio este de cinco años, de llevar tal vez una vida ya más desordenada, más vicio, más de alcohólico, sentía como que eso no me llena, siendo uno profesional, siendo uno, teniendo conocimientos en muchos aspectos de la vida y por qué no va a estar autodestruyendo o acabando con su vida. Es ahí donde yo decido. No, no debo de seguir autodestruyendo, me va matándome a mi mismo, verdad? Porque tengo una vida por delante, verdad? Independientemente de que todas las eventualidades catastróficas que pueda haber tenido, verdad que desenlazaron en que consumiera excesivamente a darle, a darles, sin tener como esa saciedad, así como insaciable. En ese punto donde yo decidí ya mejor parar.

**Entrevistador** [00:05:35] Y cuáles fueron los primeros pasos que diste para parar?

**M:** [00:05:40] Es que uno de los primeros pasos que pude dar es fue convencerme a mí mismo porque yo no quiero eso en mi vida, porque estaba ya destruyendo y pasaba momentos ya de delirios tremens, ya tenía sus momentos de lucidez, así fuera de lo normal. Y en eso es en el aspecto, así como que psicológico y emocional, porque en el aspecto físico estaba ya mi estómago muy mal, de verdad. No, no estaba bien. Pues ya, ya en ese aspecto de la salud había perdido mucho peso, estaba ala gran, todo demacrado, acabado por no decir, nombre. Eso no, no está bien, porque ya mucho y sabes que era lo feo, es que ya habían personas que ya te decían, ¿Qué onda, porque estás tomando mucho? Habían personas, que, amigas o personas de un círculo muy muy muy muy muy apegado a uno que hasta ya te miraba así como que te estás matando, te está destruyendo otras y ahí es como que uno entra en esa reflexión. Bueno, ya es momento de cambiar de vida y de parar.

**Entrevistador** [00:06:51] En qué momento tuviste éxito? O mejor dicho, tuviste recaídas cuando comenzaste a tratar de dejar de consumir?

**M:** [00:07:02] El proceso ha sido largo, vaa, podemos decir que desde que se rompió mi matrimonio, podemos decir que fueron cinco años en un proceso de superar el hecho del

alcoholismo y dejarlo ir y no seguir en esa búsqueda, sino que eventualmente uno lo dejaba por tiempos, periodos cortos es largos, tres o cuatro meses espesos, periodos cortos de 15 días, un mes verdad. Y uno volvía uno a recaer y volvía a levantarse. No decir bueno, ya sea tal vez en el mismo aspecto psicológico de la soledad o de sentirse vacío, uno quería llenar en la aceptación social verdad y beber y estar en ese aspecto de convivencia con los amigos. Y ahí es donde uno empieza a caer de nuevo, verdad? Y se da cuenta de que no está bien y deja el tiempo de no beber y vuelve a caer otra vez, verdad? Ya cuando ya dije bueno, en fondo fue para mí, pues una goma excesivamente mala, verdad, pase mal varios días? Que no, para nada en el estómago, que me sentía mal de salud verdad? y tal vez ameritaba irme a hospitalizarr, pero de valiente o de lleno de orgullo uno dice no, verdad? Y ahí fue donde dije no, allí. Hoy es el momento para, para, parar de una vez. Y es que cuando uno empieza a tener ese éxito en. En no dejarlo, verdad?

**Entrevistador** [00:08:33] Ya. Y cuando lograste por fin dejarlo, o porque, crees que? O mejor dicho, a qué le atribuí el éxito de haberlo dejado por fin?

**M:** [00:08:44] Es haber tenido una buena convicción, verdad? De que era un alcohólico, que estaba enfermo y que realmente estaba autodestruyendo con mis comportamientos y actitudes. Y me convenzo de que realmente no quiero esto en mi vida, no quiero morirme. O bien podemos decir verdad, no hay un futuro y una esperanza para seguir avanzando en esta vida. Y ahí es donde yo digo no! Ahí pare la mano, verdad? Y eso también lo atribuyo a que mi Poder Superior como quien habló verdad? Y me dijo, tienes una oportunidad para volver a iniciar de nuevo, empezar de cero y volverte a levantar, y se rompe la cadena de ese vicio y se van dando las cosas, se van abriendo los caminos para que uno empiece a agarrar el hilo, de una nueva forma de vivir, de convivir y de aceptarse a uno de los ideas para la sociedad y aceptar tu circulo y entorno, verdad?

**Entrevistador** [00:09:55] Ahora. Actualmente, cuáles dirías tú que son los ejes de tu vida, serán los pilares sobre los que descansa en este momento toda tu vida.

**M:** [00:10:10] Bueno, actualmente es tener esa convicción de que hay un futuro verdad y que tengo algo por por construir en mi, verdad y depende de mí verdad?. Una parte la tengo que poner yo, otra la tiene Dios escrita, si no tengo yo esa convicción en mi camino y que se va. Entonces no, no, no, no voy al punto de hacer las cosas bien. Entonces eso es como que el eje que tiene esa fe de que Dios está obrando en mi vida y él está poniendo una parte y yo tengo que poner la otra parte para que caminemos en bien, verdad ese es el eje principal, verdad?

**Entrevistador** [00:10:55] O sea, podría decirse que es tu propia convicción y tu poder superior.

**M:** [00:11:01] Así es.

**Entrevistador** [00:11:03] Y esos serían los ejes de tu vida.

**M:** [00:11:05] De tu vida. Así es.

**Entrevistador** [00:11:10] Muy bien. Bueno, Luis, hasta aquí llega la entrevista, te lo agradezco mucho, vos me estás haciendo un gran favor aquí con tu dándome tu tiempo.

**M:** [00:11:21] A la orden, estamos a la orden.

**Entrevistador** [00:11:25] Está bueno, muchas gracias, te cuidas bastante.

**N**

**Entrevistador:** [00:00:00] Buenas tardes. Hoy es viernes 3 de agosto y estoy aquí con el compañero Ángel que ha tenido a bien, pues aceptar participar en mi estudio. Mucho gusto Ángel.

**N:** [00:00:14] Mucho gusto.

**Entrevistador:** [00:00:16] Y vamos a iniciar con los datos General de verdad. Y qué edad tiene usted en cuenta?

**N:** [00:00:22] De tres años? Tiene familia? Claro que sí. Tengo mi esposa y dos hijas.

**Entrevistador:** [00:00:30] Qué edad tiene su sus hijas?

**N:** [00:00:33] 25 y dieciocho. 25 y 18. Y cuál es su profesión? Yo soy ministro de Empresas. Muy bien, entonces.

**Entrevistador:** [00:00:46] Y qué tipo de drogas ha utilizado usted?

**N:** [00:00:52] Unos si han sido, ha sido alcohol y otras sustancias también, como no muy desnudarla la cocaína. Sí, bueno, otro.

**Entrevistador:** [00:01:05] Y con qué frecuencia consumía coca o marihuana?

**N:** [00:01:09] Déjeme decirle que yo consumí muchos años cocaína. Podría decirnos qué unos 10, 11, 12 años tal vez? Ya.

**Entrevistador:** [00:01:27] Y de la y de todas las drogas, cuál fue la que lo enganchó más?

**N:** [00:01:31] Es el alcohol, el alcohol.

**Entrevistador:** [00:01:33] Así es ya aquedar empezó a consumir alcohol.

**N:** [00:01:39] Bueno, se podría decir que como con los 15 16 años la probé por primera vez, verdad? Ya es más. Y durante cuánto tiempo consumió en Nuevamen? Yo tengo 53 años. Llegué a los Alcohólicos Anónimos, pues a los. Estamos en un estado 53:7 como a los 40 años y ya no pagamos nada porque voy a cumplir 13 años, próximamente nuevamente condeno a beber a un reuniese de los 15 para ser eso es una carrera de podría carrera alcohólica. Eso ha sido progresiva, pues desde que empecé acá se ha hecho perder novio. Sé como que como muchas personas, una cosa es besarse. Un día se me olvidó, se me olvidaba. Un día como comida, alcohol, a los buenos días esparcían repases que peguemos un buen más, un mes más grande. Tal vez sea fuerte, fuerte, fuerte. Tal vez desde los 25 años, tal vez a los 40 traficamos. Lo sé,

**Entrevistador:** [00:03:05] Verdad? De 25 a 40 empezó a beber con fuerza.

**N:** [00:03:08] Más o menos, sí.

**Entrevistador:** [00:03:09] Y la cocaína cuando la empecé a usar

**N:** [00:03:12] En eso sí fue más, más, más grande. Tal vez, digamos a unos 27 28. Tome por ahí más o menos.

**Entrevistador:** [00:03:23] Y cuando abandonó la cocaína,

**N:** [00:03:25] Eso fue más, eso fue más rápido también de una carrera muy larga. Pero si fue más rápido que el alcohol, digamos más, que conoce que el alcohol es una sustancia que es emitida mayormente verdad? Entonces como que es aceptado por la sociedad,

eh? Dije bueno, entonces mucho. Haciendo más daño el consumo de sustancias dejó muy claro que se ha permitido evolucionar. Me costó más el alcohol que en otros.

**Entrevistador:** [00:03:58] Ya sea sin. Aparte que la el alcohol sea el proceso de elección del alcohol, puede tardar un poco más.

**N:** [00:04:09] Por supuesto que sí. Si uno no, no pide ayuda, como en capotes. Unión es lo que me ha salido más, Tobbe definitivamente hala ya. Por qué cree usted que.

**Entrevistador:** [00:04:24] Que. Convince que ya empezó a beber de una forma social y en amigos, en reuniones y si como usted dice, pasaba días sin tomar y de repente pues volvió a tomar al al rato. Pero por qué razón cree usted que perdió el control de alcohol?

**N:** [00:04:43] Bueno, yo eso. Hace tiempo que dejé de preguntar porque ahora ya, ya, ya. Y hacer cortos olimos en fotos, nos enojamos, no? Y nos enseñan a que no nos preguntemos eh, si, qué fue primero la gallina de los huevos, como le iba yo de. No dejé hacer ya. Y era mucho, muchos de ustedes han tocado fondo, pero definitivamente como muy, muy doloroso. Yo había perdido muchas cosas, los empleos son materiales, estuve a punto de la familia hasta que un día pensé yo pensé negocio que estoy entrando en esos casos, verdad? Tuve tres entrenamientos, he ido a mi forma de ver el gym que llevo aumento, cabo, control definitivamente. Por qué? Porque quería agarrar, porque es como ahí no tenía tanta espuesto agrícola. Porque puede ser también generacional, verdad? Pues puede que sea que esté en los genes, o también se puede adquirir, o pueden ser así o no, y con el tiempo están ya

**Entrevistador:** [00:06:07] En su familia. Había antecedentes de

**N:** [00:06:09] Alcoholismo. Ya sabe qué es lo chistoso. En caso que no, no tanto a los niños muy pequeños o muy muy pequeña, sea comparada con otros, pero que me toca

una hermana. Yo empecé antes alcohólica que a veces algún primo. Sí, creo que sí, con un perfil hiperbólico, pero. Pero como soy el pasado ya no se mira porque es lógico que quien fue alcohólico, claro, definitivamente haya otorgación. Definitivamente ya.

**Entrevistador:** [00:06:46] Y en qué momento fue que usted se dio cuenta que ya tenía que parar el consumo?

**N:** [00:06:52] Cuando no podía parar, cuando ya nosotros, cuando nos sólo solo nos pasa un folleto o varias preguntas, y si uno nos contesta que sepa más del 50 por ciento positivas es que un alcohólico vale también mucho de muchas cosas. Que cómo puedo hablar, por ejemplo, si uno ya no puede dejar de tomar una reunión, por ejemplo en esta tome que toma, que toma hasta que uno está claustral a tal negocio, o se lo tomó a escondidas o se lo toma el siguiente día. No lo de tomar, porque si no no se recuerda, digamos lo sido con la verdad es lo que uno definitivamente ya tuvo problemas. Es una herida, verdad?

**Entrevistador:** [00:07:41] Ya entonces, y por eso folleto dijo que eso no

**N:** [00:07:46] Es un folleto que se llama Los sitios de un o de algo así como de Dead. Eso fue todo. Bueno, como dos minutos de Bothwell, probablemente por la mañana tengo que cerrar, verdad? Pero ya quedaron unos folletos. Lástima que este le ofrece mucho, pero los hay en mucho tiempo y no están funcionando. Sí, sí, hay algunos que necesariamente todos espero en el mío. Si es eso, me da por lo mismo que no te puedo pagar por lo menos. Pero yo no presencia en los compañera a.

**Entrevistador:** [00:08:24] Ahora, cuál fue su primer? El primer? El primer paso que usted dio para dejar de beber por fue

**N:** [00:08:29] Aceptar que tenían un con. Ya. Y.

**Entrevistador:** [00:08:37] Pero usted proceda e dijo que Brickell estuvo el que estuvo internado, creo que tres veces sí. Y que eso fue iniciativa de su familia. Ya es mucho

**N:** [00:08:51] La vieja por el consumo de droga por segunda vez y por alcoholismo. La tercera también tuvo una recaída y me volvió otra vez minusvalorar nuevamente. La primera vez que tuve 20 días, la segunda vez tuve poco tiempo, porque los otros momento de mis hijas se sintieron mal y vieron a un ángel que os sacara por error, por cuanto que ha estado más tiempo. No me pasa el mensaje todavía aquí. Ahora que necesitaba ayuda, tuve que volver a salir a la chica a robármela otra vez, consumir alcohol y a través de internet algo o un especie de CVC con todo lo que ya estaba consciente que tenía un problema muy serio. Pero ahí fue donde me llevó estar una persona que ahora presume mi me parecieron señalarla en un mensaje de que si tenía que buscar ayuda y ahí fue donde yo sentí de verdad que realmente tenía un problema serio con la bebida y pues te acepté y hasta la fecha hemos estado juntos. Como decimos

**Entrevistador:** [00:09:58] Ya tuvo alguna recaída,

**N:** [00:10:01] Ya ha. Hasta que después que de noche en este momento no? Ya. Ahora.

**Entrevistador:** [00:10:15] A qué atribuye su éxito de haberlo por haber logrado dejar la bebida?

**N:** [00:10:21] Ah, yo creo que debido a que he sido obediente, en verdad he hecho que lo que me han dicho que tengo que hacer es de lo que la literatura nos nos recomienda, nos sugiere, porque todo lo sugerido no debe ser sugerido o sugiere. Hay un peligro, hay un hay un trayecto de 12 pasos para para vivir mejor o sólo dejar de ver lo que para vivir una vida normal lo más que podamos. Nosotros no somos unos alcohólicos, somos los alcohólicos. Que no, que no somos normales. Te podría decir por qué carecemos de

amor, podría decir. No hay. Bueno, para empezar, yo digo es como llegué al grupo de edad, que iba muy mal mentalmente, físicamente, espiritualmente, mentalmente, porque sólo un loco haría lo que ves a la gente que te rodea. Espiritualmente estaba muy alejado de tedioso, como decimos en harapos, después superior y superior física y físicamente, porque te veo hecho un mamarracho de centro interno sin haber tenido mucho tiempo para verlo interno, haberme interno aún en una casa hogar de los mal llamados en Guatemala. Pero eso es muy, muy decadente. Si los conozco. No hay duda. Bueno, hoy todo son muy caros todos o uno de los mejores. Usted debería conocerlo por él para que se dé cuenta realmente en la 14 avenida en frente del tráfico, que ahora es un juzgado. Esta historia, nuestro diario espuesta siglo XXI ahora es bujos Gabo en ochenta y uno, por favor, que se llama nueva. No es todavía algo así. No luce, perdonanos. Hoy estuve en un lugar tétrico de ese espantoso lugar. Se caval, pero tuve que ir con todos, obediente, prestos por mal, por todos, por una cosa que era ilegal hasta que no sentía que no podía solo pfi mi mejor problema, bueno, porque era un grupo de abrasivos que quería recuperar poco a poco al día 30 que estuve internado aquí, mi tiempo de internado y él me llevó a ese avezada grupo en periférico. Así es parte de la historia. Ya.

**Entrevistador:** [00:12:58] Ahora, actualmente, cuáles son los aspectos más importantes de su vida?

**N:** [00:13:05] Realmente no desprenderme del grupo TEA estar en contacto con un alcohólico, mi recaudatoria constantemente. Yo estaba mentalizado que ser alcohólico era que yo no me puedo tomar un trago porque es andar una ametralladora, verdad? O uno, pero claramente no paró hasta que Carcassonne la bomba. Si va con alcohólicos, toma un trago. No paró hasta que hasta bien borracho. Perdón, a caballo. Así es.

**Entrevistador:** [00:13:39] Muy bien. Pues básicamente esa era la. Lo que es lo la entrevista que necesitaba hacerle.

**N:** [00:13:50] Pues que bueno que que lo suyo, el mio es un poco aburrido porque es un tema muy muy antiguo, tenemos otros muchos gente altura 897 acogieron rotura de

ahora, daban muestra de apoyo entre todo mas alcohólicos. Te queremos mucho gimiento con los adictos a las drogas. Pues eso no es igual. El programa de

**Entrevistador:** [00:14:16] Narcóticos Anónimos de hecho es un calco el programa de de a Alonso que adaptado para la realidad de ellos es si he estado entrevistando también a otras personas de Alcohólicos Anónimos del grupo de Carabanchel por ejem, no de donde Montúfar, por ejemplo a si de San Cayetano en el Periférico

**N:** [00:14:39] Y en las fiestas

**Entrevistador:** [00:14:41] A despertar espiritual

**N:** [00:14:43] O no

**Entrevistador:** [00:14:44] Y de Narcóticos Anónimos que están en Carabanchel

**N:** [00:14:47] Como no conozco

**Entrevistador:** [00:14:50] Ahora en Narcóticos sobre todo ellos tienen unas historias que si

**N:** [00:14:54] No mire lo pasa que yo les podía contar porque yo soy de mi casa y no es conveniente porque uno no podría, se lo cuenta a alguien, pero si oyes eso es que dan pánico pedante. Pero, pero ante todo que. A veces sí, pero siempre está en un lugar más privado otro y otro y otro más o menos de abordar todos los todo a afirmarse más. Más rápido, más e más por escrito para que me entretenga también la verdad. Más o menos así

**Entrevistador:** [00:15:36] Se aproxima Silvio a muchos. Su ayuda le agradezco muchísimo.

**N:** [00:15:42] Es que me alegro que le haya servido de algo gordo y que busque la ciudad mucha gente apoyando la idea, de hecho, por eso hay mucha droga, hay de todo y aunque de mujeres y hombres se quedan todo entre esta mujer y me quedo sin encontrar el campo a la mujer capaz que horro por la misma idiosincrasia que manejamos ahora la mujer o que la vergüenza con contra sus 4si hay bastante acogimos. La mujer también dejó de ser y también es igual que uno o peor, tal vez a una mujer la peor en el cole uno y otro.

**Entrevistador:** [00:16:20] Es verdad que ese Kabala. Si. Si, precisamente por el hecho de ser mujeres.

**N:** [00:16:30] Mire, hay testimonios de dos compañeros que realmente dice uno. Esto envió solo porque Dios es grande y misericordioso, pero si y por qué un ateo dice. Tengo muchos y muchos, creo muchos con tu apoyo para nuestro amigo. Pero sé que Dios tenía otros planes, verdad? Así es, así de sencillo. Rajah Caval. Caval.

**Entrevistador:** [00:17:01] Bueno, bueno, aquí toma su tiempo para con muchos por su ayuda.

**N:** [00:17:06] No tengo nada para servirle, ya sabes que si me queda otra pregunta, despacito, pero todos a una orden. Gustavo Bueno nada más me gustaba, me gustaba y qué bueno que el recibió de algo muy amable que me dice que estaba bueno. Tardes, buenas tardes H2O2.