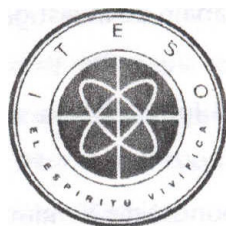


INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL, ACUERDO SEP. NO. 15018
PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN
EL 29 DE NOVIEMBRE DE 1976.



**DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO**

**LA TENDENCIA ACTUALIZANTE EN LA PERSONA COMO
PROPICIADORA DE CRECIMIENTO EN UN GRUPO DE
JÓVENES CON CONDUCTAS CODEPENDIENTES**

**TESIS QUE PARA OBTENER EL
GRADO DE MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO
PRESENTA**

LIC. MARÍA VIVIANA FLORES LEGORRETA

**ASESORA DE TESIS
MTRA. GABRIELA MARÍA SIERRA GARCÍA DE QUEVEDO**

**COMITÉ LECTOR
DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ
MTRA. MARÍA DE LOURDES QUIROZ MIRANDA**

TLAQUEPAOUE, JALISCO A 21 DE AGOSTO DEL 2006

ÍNDICE

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos.....	4
Introducción.....	5
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DESDE EL CONTEXTO DE LA INTERVENCIÓN.....	8
I.1.- El problema central y el propósito de la intervención.....	9
I.2.- Antecedentes.....	10
I.3.- Justificación de la intervención.....	11
I.4.- Antecedentes de la intervención.....	11
II. MARCO CONCEPTUAL.....	15
II.1.- Rogers y la tendencia actualizante.....	16
II.1.1.- La relación entre la tendencia actualizante y la tendencia a la adicción.....	19
II.1.2.- El sistema regulador del organismo humano.....	20
II.2.- El problema social de las adicciones y de la codependencia. Depresión y sentido de la vida.....	22
II.2.1.- Depresión.....	22
II.2.2.- Sentido de la vida.....	24
Consecuencias clínicas de la pérdida del sentido vital....	25
II.2.3.- La codependencia.....	26
II.2.4.- Las necesidades de las personas.....	27
II.3.- Los grupos.....	29
II.3.1.- La importancia de la integración en los grupos.....	30
II.3.2.- Los factores que mueven a las personas a integrarse a un grupo.....	31
II.3.3.- Los grupos de encuentro.....	33
El proceso del grupo de encuentro.....	33
El Enfoque Centrado en la Persona.....	36
III. MARCO METODOLÓGICO.....	38
III.1.- La metodología adecuada para el estudio de los grupos.....	39
III.1.1.- El método etnográfico.....	39
III.1.2.- El método de estudio de casos.....	40
Preguntas de análisis de la intervención.....	42
Los objetivos.....	42
Las hipótesis.....	42
III.2.- La metodología de análisis de la intervención.....	43

IV. EL REFLEJO DE LA INTERVENCIÓN.....	44
IV.1.- La tendencia actualizante se desvirtúa por determinadas pautas familiares.....	46
IV.1.1.- Confusión entre lo que esta bien o mal.....	46
IV.1.2.- Confusión de roles.....	47
IV.1.3.- Soledad.....	50
IV.1.4.- Modelos paternos disfuncionales.....	54
IV.1.5.- Invisibilidad de los hijos.....	56
IV.1.6.- Mal manejo de la información sexual.....	57
IV.2.- La tendencia actualizante y la tendencia a la adicción: dos tendencias humanas contradictorias.....	59
IV.2.1.- La huída del infierno del consumo.....	60
IV.2.2.- El vacío existencial y la culpa.....	62
IV.2.3.- El momento que emerge la tendencia actualizante.....	65
La importancia de la relación con los padres.....	66
La confrontación por la vida misma.....	68
Reflexión final.....	71
V. EL PROCESO DE FACILITACIÓN.....	73
V.1.- El proceso del grupo mediante un Enfoque Centrado en la Persona.....	74
V.2.- Reflexión sobre mi practica.....	77
CONCLUSIONES.....	82
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	84
ANEXO 1.....	88
ANEXO 2.....	139
ANEXO 3.....	141
ANEXO 4.....	143

DEDICATORIA

*Para los necesitados,
para los ricos,
para los sabios,
para los ignorantes,
para los viejos,
para los jóvenes,
para todas las razas,
para todas las creencias,
para todos los tiempos,
porque todos estamos invitados a salir de
la prisión y ser libres de la esclavitud.*

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a todas aquellas personas que me acompañaron, me transmitieron aprendizaje, apoyaron, animaron, trabajaron conmigo y me dedicaron su tiempo en este viaje:

A Dios y a la Virgen María por ser mis fieles guías en todo momento.

A mi espíritu afín, Carlos, con quien compartí todo el proceso, y que día a día me brindó su compañía, su impulso para seguir adelante y supo valorar todo mi esfuerzo.

A mi papá, por su apoyo incondicional y su insistencia en que cerrara este círculo, con sus tres llamadas diarias diciéndome: “¿Cuándo terminas María Viviana?”.

Al grupo de encuentro maravilloso que formamos, por su compromiso, entrega y la confianza que tuvieron desde un inicio en mí. Sin ellos, esto no hubiese llegado a buen puerto.

A mi asesora Gaby, compañera de escritorio de esta aventura, excelente facilitadora y gran amiga, por todo su tiempo, sus oídos, paciencia, empuje, su disposición y todo lo que crecimos y descubrimos juntas.

INTRODUCCIÓN

Al escribir sobre mi historia de vida, sobre mi experiencia, he descubierto muchas cosas que me gustan y que no me gustan de mí y que, juntas, forman todo ese ser único que soy yo.

Una de ellas es mi gran interés por comprender la problemática de la adicción en los jóvenes. Es algo que está muy marcado en mí, muy definido. Me entristece y me preocupa el crecimiento de esta problemática social y el constante aumento de productos que dañan el cuerpo, la mente, el corazón de tantas personas. Existen más de 60 tipos de nuevas pastillas, tabletas, polvos, gelatinas, y líquidos que provocan las más variadas reacciones y los más diversos efectos secundarios en el organismo humano. Cuando asisto a espectáculos de música electrónica y me enfrento con esta realidad, me da miedo, y me da tristeza; me pregunto por el mundo que estamos construyendo, y lo que veo me amenaza.

Mi deseo es compartir mi reflexión y mi experiencia personal para ofrecer una esperanza a quienes están en el mundo de las drogas. En esta búsqueda de exploración e investigación me he dado cuenta de que existe una serie de necesidades personales profundas en los consumidores de estos productos, que no están siendo atendidas, sino que están siendo desplazadas mediante la ingesta de alguna sustancia.

Una fuerte motivación para mí es mi capacidad para interactuar con el ser humano, y mi hambre por descubrirlo cada vez más en todas sus manifestaciones, con su luz y con su sombra, en una totalidad como ser integral. Esa sensibilidad que he ido despertando poco a poco para entenderme a mí y comprender al otro, al de enfrente, al de atrás, al de todas partes, me ha ayudado a desarrollar mi habilidad de escuchar, que cada vez disfruto más.

Descubrirme como ser humano, cada vez más auténtico, es, para mí, un aprendizaje significativo. Ir por la vida con mi propio estilo, con lo que soy yo para ser más persona, única e integral, vivir en armonía conmigo misma y con los que me rodean en una constante búsqueda. Esto me motiva a seguir

adelante en el camino del Desarrollo Humano y de ser facilitadora de grupos de encuentro. Apenas comienzo a ser promotora de esta manera de relación con las demás personas, de entender, de vivir esta disciplina ya como parte integral de mí. Me gusta porque es una manera de ir conociéndome y de sorprenderme, conociendo cosas nuevas día a día, y de ahí mis ganas de estar abierta a la experiencia, a lo existencial. No me gusta usar la palabra nunca, pero sé que difícilmente voy a dejar de descubrirme, de trabajarme, que siempre estaré en transformación constante, en metamorfosis.

Algo que disfruto es ser mi propia facilitadora. Mis amigas me decían “campanita”, en mi casa mi mamá decía que cuando llegaba era como si una lucecita se encendiera; hoy quiero definirme como una polinizadora más. Un amigo de mi grupo de crecimiento me dijo un día que todos somos polinizadores, nada más que ahora estoy consciente de qué es lo que quiero polinizar.

Bueno eso es una parte de lo que soy... y agradezco su compañía en este viaje...

Para la realización de esta intervención formé un grupo de encuentro con jóvenes adictos. El grupo está formado por cuatro jóvenes entre los 25 y 28 años de edad, tres de ellos diseñadores y una psicóloga. Dos son hombres y dos mujeres. Todos estudian y trabajan, y están en esa constante búsqueda de la trascendencia del ser humano. Las sesiones del grupo de encuentro se llevaron a cabo en las diferentes casas de sus integrantes.

El marco conceptual utilizado para este proyecto de investigación se ubica en el denominado “paradigma cualitativo”. Esta elección tiene que ver con los propósitos del estudio pues pretendo identificar las acciones facilitadoras que fueron realizadas para el acompañamiento en un grupo de jóvenes adictos, para lo cual fue fundamental acercarme a la realidad del grupo, describir el modelo que se encuentra implícito en la vivencia y los puntos de vista de los participantes.

El punto de partida fue la recuperación de las sesiones por medio de registros de observación (siendo éstos instrumentos del método etnográfico); y de la historia de vida, asunto que para mí representó la entrada a nuevos

caminos de investigación, al mismo tiempo que me obligó a agudizar la mirada para entender con nuevos conceptos la realidad que se manifiesta.

El trabajo de transcribir y analizar los datos, así como de reorganizar las historias de vida, representó para mí un proceso de reflexión que me llevó a repensar el mundo social. Envueltos en un procedimiento similar, los integrantes re-vivieron y evaluaron su vida, además de vivir este proceso como una oportunidad para analizar su lugar, su función, en el contexto social. Todo lo anterior fue trabajado con el método del estudio de casos.

El estudio de casos es un diseño de investigación particularmente apropiado para examinar un caso o una situación con cierta intensidad en un periodo de tiempo corto. La fuerza de este método radica en que permite concentrarse en un caso específico o en una situación e identificar los distintos procesos interactivos que lo conforman.

Tanto los integrantes del grupo como yo encontramos en la experiencia de intercambio comunicativo una oportunidad de revalorar la vida en sociedad y nos hizo pensar en las posibilidades que tenemos de transformarla, recrearla, reinventarla, estando conscientes de nuestra realidad, de nuestro “sí mismo”, de nuestras necesidades más profundas. Revisamos también en qué momento y cómo emerge la tendencia actualizante.

Es mi intención señalar que el proceso del grupo se vivió dentro del contexto del Enfoque Centrado en la Persona (ECP); quiero también entablar un diálogo entre las categorías de análisis con la teoría de la tendencia actualizante, propia de este Enfoque y puntualizar tanto en mi desempeño como en mi vivencia de facilitadora dentro del grupo.

**I. PLANTEAMIENTO DEL
PROBLEMA DESDE EL CONTEXTO DE LA
INTERVENCIÓN**

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DESDE EL CONTEXTO DE LA INTERVENCIÓN

En un grupo de jóvenes codependientes que fueron adictos a las drogas en su adolescencia, que ahora trabajan y estudian se detectó una serie de necesidades. Los jóvenes en cuestión tienen entre 25 y 28 años de edad. La observación, la entrevista y los cuestionarios fueron los métodos utilizados para esta detección.

Ya que algunos de ellos eran conocidos míos, las entrevistas se hicieron durante nuestra convivencia en cafés, reuniones, salidas a comer, etc. Por lo observado, por sus comentarios y sus participaciones, fue posible para mí concluir que tenían necesidad de expresar experiencias que vivieron a raíz de su drogadicción, y de ser escuchados, respetados, entendidos y aceptados. Ellos tienen, asimismo, la inquietud de ayudar a otros, y mostraron interés por descubrir juntos cuáles fueron las necesidades que no estaban siendo satisfechas en esos momentos de su historial personal lo que los hacía vivir de esa forma tan vacía. También mostraron interés por darse cuenta cuándo y cómo se manifiesta en ellos la tendencia actualizante.

I.1.- El problema central y el propósito de la intervención

El problema central que pretendo abordar en este estudio es la detección de las necesidades existenciales no resueltas en este grupo de jóvenes mexicanos que los condujeron al uso de las drogas y a la codependencia en su adolescencia. Para comprender esta situación parto de la teoría de Rogers que postula que todos los seres humanos contamos con una tendencia actualizante, y quiero distinguir y entender la contradicción que encuentro entre estas dos tendencias humanas tan contrapuestas como lo son la tendencia actualizante y la tendencia a la adicción. Mi intención es descubrir, mediante la exploración de la historia

personal de cada uno de los participantes, cuáles fueron las necesidades que no estaban siendo satisfechas e impedían que emergiera la tendencia actualizante, cuando se convirtieron en adictos. Así pues, pretendo atender la necesidad de explorar y expresar las experiencias que estos jóvenes vivieron a raíz de su drogadicción y su necesidad de ser escuchados, respetados, entendidos y aceptados.

I.2.- Antecedentes

Decidí invitar a cuatro jóvenes a formar este grupo de encuentro en donde juntos, compartiendo su experiencia, reflexionáramos sobre sus necesidades y las alternativas de solución de las mismas.

Los invité a mi casa para que todos nos conociéramos, si bien unos ya se habían visto en alguna ocasión anterior, y les presenté mi proyecto. La ansiedad al principio fue evidente en el grupo, pero conforme se desarrollaba la sesión y todos expusimos nuestros puntos de vista y las normas del juego, ésta se transformó para convertirse en la emoción de iniciar este proyecto juntos. Estábamos muy contentos y teníamos prisa de empezar a trabajar.

Como ya lo mencioné, todos estudian y trabajan y están en esa constante búsqueda de lo que nos ayuda a ser más humanos y de la trascendencia. Dos de ellos son hombres y dos mujeres.

Por lo que a mí concierne, hacer esta intervención tiene que ver con mi historia personal y familiar, que me permite comprender a fondo el mundo de la codependencia, del que poco a poco me voy separando más, al igual que lo han hecho personas muy significativas y queridas de mi entorno. Durante este proceso he formado parte de este mundo a la vez que he acompañado a seres queridos a vivir el suyo. Tengo confianza en que se puede salir de esta situación y tengo esperanza y fe en la propuesta que surge de esta intervención para poder ayudar a quienes todavía están inmersos en esta situación.

Me gustaría poder seguir involucrándome con los jóvenes que han tenido la experiencia de la drogadicción, y llevar el Desarrollo Humano a sus vidas.

I.3.- Justificación de la intervención

Mis deseos eran, generar un espacio en donde estos jóvenes se expresaran, se conocieran y se identificaran para descubrir la manera en que se manifiesta la tendencia actualizante, es decir, la sabiduría inherente del ser humano que nos puede guiar para encontrar cómo ser cada vez mejores personas; un espacio en el que los jóvenes concienciaran acerca de las necesidades existenciales que no fueron atendidas en su tiempo y pudieran dilucidar la manera en que las pueden atender ahora, y encontrar un espacio que nos permitiera seguir creciendo juntos, acompañándonos en este proceso, con un clima afectivo generado por las actitudes del ECP.

I.4.- Antecedentes de la intervención

Con la intención de integrar al grupo, en la primera sesión se tocaron varios aspectos que nos ofrecieron una perspectiva de lo que sería este trabajo de intervención:

1. Se expresó el deseo de colaborar con otros jóvenes para ayudarlos a salir de la adicción:

- “Me gustaría ser facilitador.”
- “Si mi experiencia pudiera servir de algo para los que están dentro...”.
- “Me gustaría saber cuáles fueron las necesidades que no atendía.”

2. Se expresó la soledad sentida:

- “Nadie se enteraba.”
- “Si me hubieran aceptado.”
- “Me escapaba todo el tiempo y ni en cuenta.”
- “Me la pasaba solita.”

3. Se expresó la confusión y el vacío existencial:

- “Ni siquiera sabía lo que quería.”
- “¿Qué sentido tenía mi vida?”

4. Se expresó la calidad el ambiente familiar:

- “Puros problemas en la casa.”
- “En los *raves*, me metía tachas y fumaba marihuana y nadie se daba cuenta en mi casa.”
- “Muchos problemas familiares.”
- “No me arrepiento de nada de lo que hice.”

Al escuchar la manera en que ellos expresaban y entendían su situación pude afirmar mi deseo de trabajar con este grupo que en la elaboración de una propuesta de seguimiento para otras personas.

También diseñé y realicé un cuestionario que me fuese útil en mi búsqueda de comprender más a fondo la problemática del grupo, con estas preguntas:

- ¿Has tenido la experiencia de probar alguna droga?
- ¿Sabes lo que es una depresión?
- ¿Sabes lo que es una adicción?
- ¿Tienes una adicción?
- ¿Dependes de alguna sustancia para sentirte bien?
- ¿Cuál sustancia?
- ¿Estás consciente de las consecuencias que conlleva esta adicción?
- ¿Detectas problemas familiares en la etapa de tu adolescencia?
- ¿En el pasado tuviste alguna adicción?
- En caso de que la respuesta haya sido sí, ¿a qué?
- ¿Todavía dependes de dicha sustancia?
- En caso de que la respuesta haya sido no ¿cómo lo haces?

-
- ¿Qué necesidades tuyas no estaban siendo atendidas?
 - ¿Estás motivado(a) en cómo estas viviendo tu vida?
 - ¿Eres tú él o la responsable de tus emociones?
 - ¿Estás deprimida(o) con frecuencia?
 - ¿Estás tranquila(o) la mayoría del tiempo?
 - ¿Tiene sentido tu vida, el estar aquí, el existir, el estar vivo?
 - ¿Por qué sí o por qué no?
 - ¿De qué manera me ha servido a mí ser adicto?

Presento un pequeño resumen de las respuestas:

- Todos tuvieron la experiencia de probar alguna droga y de tener una adicción ya sea a la cocaína, la marihuana, la nicotina, el alcohol, a las tachas, los fármacos y a personas.
 - Actualmente, la mayoría tiene una adición y depende de alguna sustancia para sentirse bien, como a la nicotina, a la marihuana, a los dulces, el trabajo y a las personas.
 - Todos están conscientes de las consecuencias de tener alguna adicción.
 - Todos detectan problemas familiares en la etapa de la adolescencia.
 - Todos expresan distintas necesidades que no estaban siendo atendidas: afectivas, soledad, falta de sentido de vida, no escucharse a sí mismos, falta de atención, falta de amor propio.

Les apliqué otro cuestionario sobre codependencia con el fin de detectar en qué grado su niño interior estaba herido. Las preguntas están relacionadas con temas cómo: identidad, necesidades básicas y socialización. Creo que la tarea de recuperar al niño interior implica la tarea de concluir asuntos pendientes de las diferentes etapas del desarrollo de la personalidad. Si se trabaja con estos asuntos, la persona puede aprender a vivir su vida más apropiadamente y con más armonía.

Las respuestas a estas preguntas fueron muy semejantes a las formuladas por los jóvenes sobre sus inquietudes, mencionadas anteriormente. De ahí pude deducir que entre las diferentes necesidades referidas existen algunas cuya satisfacción sí está en nuestras manos y que podemos resolverlas, y por ello decido hacer mi intervención desde el ECP, ya que este enfoque enfatiza y confía en el poder de la persona.

Gracias a mis estudios en la maestría de Desarrollo Humano puedo afirmar, junto con Rogers, que todo organismo tiene una sabiduría orgánica que se percibe por medio de la tendencia actualizante. Por otro lado, tengo cuestionamientos fuertes relacionados con este tema que son mi punto de partida para este análisis de intervención: ¿de qué forma se manifiesta la tendencia actualizante de la que tanto nos habla Rogers, si el individuo no quiere o no puede detener el proceso de autodestrucción?, ¿será clara la tendencia actualizante al manifestarse?, ¿cuáles necesidades se están ocultando en un proceso de adicción?

De estas preguntas surgen las que serán el eje central de mi trabajo de análisis:

- ¿Cuáles acciones facilitadoras de crecimiento se realizaron para acompañar a un grupo de jóvenes adictos?
- ¿Cómo se manifiesta la tendencia actualizante en las personas codependientes que conforman este grupo de jóvenes adictos?
- ¿Cuáles necesidades existenciales están siendo disfrazadas en un proceso de codependencia?

II. MARCO CONCEPTUAL

II. MARCO CONCEPTUAL

Este marco conceptual contiene 3 partes:

- I. Rogers y la tendencia actualizante, que le da contexto a mi pregunta por ¿cómo se manifiesta esta tendencia en las personas adictas? Es también la teoría que apoya y sustenta mi práctica por lo que trato este tema con más amplitud y profundidad.
- II. El problema social de las adicciones y la codependencia, para ubicar mi tema de interés en un marco social más amplio y actualizado y la conexión tan profunda que encuentro entre este problema social y el sentido de la vida desde la perspectiva de Víktor Frankl.
- III. Los grupos, para propiciar la comprensión del estilo particular de trabajar en grupo de crecimiento desde la perspectiva de Carl Rogers.

II.1.- Rogers y la tendencia actualizante

¿Qué dice este autor acerca de la tendencia actualizante?: “El ser humano, al igual que cualquier organismo es un ser activo que camina hacia su plenitud” (Rogers, 1961:142).

El organismo humano tal y como es concebido por Rogers, está constituido por un sistema impulsor llamado “tendencia actualizante” y por un sistema regulador y de control que se llama “proceso de evaluación orgánico”. El organismo tiene una tendencia básica y un impulso que se debe actualizar, “mantener y desarrollar”, expresa Rogers en la cuarta proposición de su teoría de la personalidad (Rogers, 1978:138).

Rogers basa la hipótesis fundamental de su terapia en la confianza en la capacidad del organismo. Importa precisar que esta tendencia actualizante básica es el único motivo postulado en este sistema teórico. Esta convicción en

la dirección positiva del ser humano constituye una de las constantes del pensamiento rogeriano a través de todas las épocas.

La tendencia a la actualización es la más fundamental del organismo en su totalidad. Preside el ejercicio de todas las funciones, tanto físicas como de la experiencia. Desarrolla constantemente las potencialidades del individuo para asegurar su conservación y su enriquecimiento, teniendo en cuenta las posibilidades y los límites del ambiente. El término enriquecimiento debe entenderse en el sentido más general, englobando todo lo que favorece la realización del individuo por medio del crecimiento de todo lo que posee y de todo lo que es, de su importancia, su saber, su poder, su felicidad, sus talentos, su placer, sus posesiones, y todo aquello que aumente la satisfacción que todo ello le proporciona. Es decir, debe entenderse en un sentido fenomenológico (Kinget, 1971: 32).

La salud y el bienestar físico del individuo están condicionados por su experiencia, por sus sentimientos, pensamientos y emociones tanto como por su alimentación, el ejercicio y otros factores físicos.

Me pregunto si tal concepto no es en exceso optimista. En efecto, si la inclinación natural del proceso de organización de la experiencia es tan fuerte, ¿cómo explicar la historia de la raza humana y la violencia que va subiendo de grado patológico, tanto en el aspecto psicológico como social?

Lo importante no es el carácter intrínsecamente positivo de las condiciones sino la manera en que el sujeto las percibe. Igualmente no se trata tanto del “yo” o del “sí mismo”, tal como existe en la realidad, sino del “yo”, tal como es percibido por el sujeto.

La tendencia a la actualización y la noción del “yo” tienen un papel principal en la síntesis teórica de Rogers. Él nos dice que la noción del “yo” es una estructura perceptual, es decir, un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto, lo entiendo como percepciones, características, atributos, cualidades y defectos, capacidades y límites, valores y relaciones que el sujeto reconoce como descriptivos de sí mismo y que ve como datos de su identidad. Esta estructura perceptual forma, evidentemente, la “parte

central” de aquella total que engloba todas las experiencias del sujeto en cada momento de su existencia.

La tendencia a la actualización del yo actúa constantemente y tiende a su conservación y enriquecimiento. Sin embargo, el éxito o la eficacia de esta acción actualizante dependen, no de la situación “real objetiva” sino de la situación tal como el sujeto la percibe. Y el sujeto entiende la situación en función de la noción que tiene de su “yo”, se podría decir que percibe el mundo a través del prisma del yo: lo que se refiere al yo tiene tendencia a ser percibido en relieve y es susceptible de ser modificado en función de los deseos y angustias del sujeto; así lo que no tiene relación con el yo suele ser percibido de modo más vago o a ser totalmente pasado por alto. De tal modo que, en última instancia, es la noción de yo la que determina la eficacia o la ineficacia de la tendencia actualizante, expresa Rogers.

En suma, la eficacia de la tendencia a la actualización del yo depende del carácter realista de la noción del yo. Y esta noción es realista cuando hay correspondencia o congruencia entre los atributos que el sujeto cree poseer y los que posee en realidad (Kinget, 1971:36). Así pues, si el individuo tiene de sí mismo una imagen con lagunas y errores importantes, sus decisiones no pueden conducirle más que a fracasos. La confusión y el desequilibrio existentes se agravan con frustraciones nuevas. Pero si tiene en cuenta la variedad de sus necesidades tratará de satisfacerlas armonizando lo mejor posible su experiencia con su comportamiento; y de ello resultará cierto equilibrio. La capacidad del ser humano para tomar conciencia de su experiencia, para valorarla, comprobarla, corregirla, es lo que expresa su tendencia inherente al crecimiento hacia la madurez, es decir, hacia la autonomía y la responsabilidad (Kinget, 1971:50).

II.1.1.- La relación entre la tendencia actualizante y la tendencia a la adicción

Se trata de dos tendencias humanas. Debe quedar clara esta contradicción humana entre la dimensión social de la persona (como la cultura, el medio social también es constitutivo de la personalidad) y la necesidad social y personal de satisfacer las necesidades de autorrealización y lo que pasa cuando esta satisfacción se frustra.

La tendencia actualizante es la motivación humana básica con la dirección positiva de la vida. El ser humano, en cuanto organismo, tiene ciertas necesidades vitales. Los psicólogos difieren en lo relativo a la clasificación de las necesidades en dos grandes clases: la necesidad de respuesta afectiva por parte de otras personas, que incluiría la necesidad de reconocimiento, el deseo del afecto de los padres y de otras personas, el deseo, en el individuo maduro, de respuesta sexual por parte de la pareja. La segunda clase de necesidades se refiere a conseguir y obtener la satisfacción procedente de la conclusión y la expansión del sentimiento de autoestima. Necesidades que tienen que ser satisfechas por el individuo, en niveles diferentes, según la etapa de crecimiento y madurez en que se esté (Rogers,1939:10).

El hecho de que las necesidades sean expresión del impulso básico de crecer parece ser indicio de que éste subyace a todas ellas. Este impulso hacia la madurez a pesar de las dificultades, esta tendencia al crecimiento que existe en todo individuo, es la motivación que está debajo de la capacidad de todo ser humano para resolver sus propios problemas.

Nos referimos a la tendencia del organismo a mantenerse, a asimilar su alimento, a comportarse defensivamente frente a las amenazas, a lograr la meta de la autopreservación aun cuando el camino usual que conduce a ella esté bloqueado. Es una tendencia a crecer, a expandirse, que implica no sólo satisfacer lo que Maslow llama “necesidades del déficit”, sino también actividades mucho más generalizadas. Se expresan como el desarrollo hacia la

autonomía y la liberación de la heteronomía o del control por las fuerzas externas.

Los aspectos positivos de esta tendencia del organismo, según Rogers son: a) es una tendencia a una mayor diferenciación de órganos y funciones; b) se tiende a crecer y reproducirse; c) a extender el poderío mediante la creación de herramientas; d) se camina por la senda de la independencia; e) se busca la socialización. Asimismo nos dice Rogers que la tendencia actualizante es selectiva y direccional, y su finalidad es progresar, es constructiva (Rogers,1963: 144). La persona humana no desarrolla indiscriminadamente todas sus capacidades, incluidas las negativas, siempre lo hace en pos de la autorrealización más plena, así, por ejemplo, el organismo no desarrolla al máximo su capacidad de padecer dolores, su capacidad de aterrorizar, etcétera.

Esta tendencia actualizante se expresa también en la actualización de aquella porción de la experiencia del organismo simbolizada en el “sí mismo”. Si éste y la experiencia total del organismo son relativamente congruentes, la tendencia actualizante permanece relativamente unificada. Pero si no, entonces la tendencia actualizante general del organismo puede obrar con propósitos contrarios a la tendencia actualizante del sí mismo y expresarse con la tendencia a la autodestrucción, al conflicto psíquico existente cuando el “concepto de sí mismo” se disocia del organismo. Pareciera como si ambas tuvieran sus propios sistemas propulsores, y como si entrasen en conflicto. Cabría pensar, en este sentido, en una lucha de instintos o tendencias dentro de la persona (Rogers, 1959:146).

Se puede decir que puede fallar el sistema regulador del organismo humano.

II.1.2.- El sistema regulador del organismo humano

Junto al sistema motivacional existe en el ser humano un sistema regulador, los procesos de evaluación del organismo, que lo mantienen dentro de los límites de su actualización.

El niño pequeño, el organismo puro, tiene muy poca incertidumbre en sus evaluaciones. Es sujeto de experiencias y al tener conciencia de una experiencia, inmediatamente la evalúa como “me gusta” o “me disgusta”. El criterio de tal evaluación es la tendencia actualizante del organismo: aquellas experiencias que percibe como vitalizadoras y positivas para su desarrollo reciben una valoración positiva, mientras que las que perciben como amenazantes las valora negativamente.

Las características de este proceso evaluador llamado organísmico son las siguientes:

- a) Es propio del organismo. Es la capacidad de recibir información retrospectiva lo que permite al organismo ajustar continuamente su conducta y sus reacciones para conseguir el máximo posible de autocrecimiento.
- b) Tiene como punto de referencia la tendencia actualizante del organismo. Valora positivamente las experiencias que le hacen progresar como organismo, y negativamente las que impiden el crecimiento.
- c) Se trata de un proceso cambiante, flexible y fluido. Los valores surgen de las experiencias, y no al revés, es decir, los valores no imponen la estructura a las experiencias.
- d) Es una función organísmica, no una función simbólica o consciente.
- e) Es un proceso sumamente eficaz y seguro, ya que se funda en la sabiduría del organismo y se basa en todos los datos de la situación, a saber, en todas las experiencias del organismo.
- f) La fuente de donde dimanen los valores, está situado dentro del organismo. El centro del proceso está en las propias experiencias orgánicas, y la evidencia es aquella proporcionada por los propios sentidos y no surge por el juicio de otras personas. “Es desde dentro de su propia experiencia desde donde el organismo le dicta en términos no verbales *esto es bueno para mí*” (Gondra, 1978:46).

Este sistema de valores fundados en el organismo y en la evidencia de los propios sentidos, resultante del proceso de evaluación organísmica, es el

que sirve para guiar la conducta del organismo y adecuarla a la satisfacción de las necesidades derivadas de su actualización. Dotado el niño de este sistema innato de regulación de la conducta buscará aquellas experiencias valoradas positivamente y evitará las que dañen su organismo. Pero esta situación original no durará mucho. Pronto este sistema regulador de la conducta dejará el paso a otro sistema más dualista y alejado de la experiencia: el “concepto del sí mismo” (Gondra,1978:48).

II.2.- El problema social de las adicciones y de la codependencia.

Depresión y sentido de la vida

“La persona aquejada por una vieja pena dice cosas que no son pertinentes; hace cosas que no dan resultado; no puede hacer frente a los problemas, y soporta terribles sensaciones que no tienen nada que ver con el presente”.

Harvey Jackins

II.2.1.- Depresión

Las personas se deprimen cuando sus vidas han perdido alegría y cualquier significado o esperanza. Las ocasiones de depresión incluyen la muerte de una persona amada, el fracaso prolongado de los proyectos propios, o la pérdida de la belleza, de la salud y de la vitalidad.

Cuando se está deprimido la vida se experimenta como una pesadilla: el tiempo corre con más lentitud; no sucede nada; la persona puede tener sentimientos de insignificancia, de culpa y sentir que ni siquiera es digna de desprecio. Evidentemente cuando las personas están deprimidas, sus vidas no producen lo necesario para la existencia vital verdadera. Suelen intentar suicidarse y a veces tienen éxito, lo cual, opino, es una pena, ya que a veces es posible liberarse de las formas desesperanzadas de vivir y, con un poco de ayuda imaginativa de los amigos, de gente cercana, o de un psicoterapeuta, reinventarse a sí mismas y darle nuevas formas a sus situaciones, para originar experiencias positivas.

Aunque la depresión es infernal, puede servir como motivo para que la persona que sufre cambie su situación y la haga más vivible. Del mismo modo que la alegría puede existir en la experiencia de todas las personas durante la vida, la depresión también puede formar parte de las vidas de todos en cualquier momento, incluso de las de los individuos con personalidad saludable. Bugental ha sugerido un cambio radical en la concepción del papel que desempeña la depresión al afirmar que la persona debería utilizar, comprender y tomar la depresión como un suceso normal con el cual tratar e integrarla en su personalidad, para convertirla en parte de la experiencia total de la vida de esta persona. La depresión, al igual que sucede con cualquier otra experiencia “negativa”, puede convertirse en una nueva fuente de aprendizaje acerca de uno mismo.

La persona que vive una depresión, experimenta la sensación de ansiedad y temor. Esto se debe a que cree que su estilo de vida está siendo amenazado y no hay posibilidad de llevar otra forma de existencia. Se puede ver la fuente del peligro y tal vez enfrentarse a ella o huir. Es más probable que la ansiedad surja cuando uno ha violado un tabú personal o religioso y experimenta la inminencia del aniquilamiento, mientras que se siente impotente para hacer algo al respecto. Algunos rasgos más rígidos del carácter y de los llamados mecanismos de defensa se desarrollan como medios desesperados para asegurarse de que el horror nunca volverá a experimentarse.

Rollo May, distinguido humanista, ha escrito acerca del tema del coraje en relación con la ansiedad. El coraje, en sí mismo, parece ser uno de los principales atributos de la persona que se desempeña en un nivel óptimo; pero, es más probable que aparezca en las personas afortunadas que tienen a “alguien” que los aliente en sus vidas, ya sea un amigo, un familiar, un consejero.

Cuando pasamos por una depresión y vamos tomando conciencia de ella, empezamos a sentir culpa. La culpa es la experiencia de aborrecerse a sí mismo y surge cuando la persona infringe sus propios principios morales. Comúnmente va asociada con hacer daño a otro ser humano o a nosotros

mismos, surge cuando las personas han degradado la calidad y la posibilidad de vida para ellas mismas y para otras. La culpa existencial, un fenómeno del campo de la psicología, también se considera a veces una analogía constructiva. Esta culpa ayudará a la persona a determinar cuándo algo anda mal en su conducta por medio de un sistema de alarma que revela que algo debe ser corregido en el yo. La capacidad para sentir culpa existencial es, sin duda, un logro, y la respuesta más vivificante para esta culpa es restituirse e intentar vivir de acuerdo con los ideales propios.

II.2.2.- Sentido de vida

¿Cuál es el sentido del sentido?, ¿cuál es su significado? El encontrar sentido en la vida puede definirse con otras palabras: dirección, valor, significado, trascendencia, razón de ser, propósito, motivo, destino, objetivo, esencia, misión, autoconocimiento.

El proceso de ir encontrándole sentido a la vida está ligado, en su inicio, a muchos momentos significativos, a algunos de desmotivación, a sentimientos de vacío, de no entender el para qué de lo que se está viviendo; también a otros momentos de duda acerca de qué dirección seguir, de cómo llegar a conocerse profundamente en eso que lo hace a uno irrepentible; y finalmente, también a momentos de logro y de realización. Si confiamos en que el sentido no viene de fuera sino del significado que cada quien le da a cada experiencia vivida, puedo decir que yo me he vuelto cada vez más reflexiva y comunicativa, pues compartir con los demás me ha dado mayor claridad para ir construyéndome.

El sentido ha venido junto con las actividades que realizo cotidianamente y, de manera especial, con las experiencias que se salen de lo común. Mi ser ha seguido una especie de luz interior que, por intuición o por conciencia, me ha llevado a tomar decisiones, a elegir, a buscar por caminos nuevos. También mis sueños me han guiado, pues le dan motivos a lo que hago día a día.

Jung pensaba que la carencia de un sentido vital inhibía la plenitud de la vida y, por tanto, era equivalente a la enfermedad. Viktor Frankl, creador de la

logoterapia, por su parte, llegó a la conclusión de que la falta de sentido vital es la tensión existencial fundamental; para él la neurosis existencial es equivalente a la crisis de falta de este sentido vital. El ser humano necesita de un significado. El hecho de vivir sin metas, valores, ideales, parece provocarnos considerables trastornos. Cuando este autor habla de la desesperación existencial se refiere a la que proviene de la carencia del sentido vital; y cuando habla de terapia alude al proceso de ayudar al paciente a que encuentre un significado para su vida. El sentido de su vida fue desde entonces, ayudar a otros a descubrir su significado, y creer que todas las creaciones culturales de la humanidad se convierten en productos derivados del impulso hacia la satisfacción personal.

De acuerdo con la logoterapia, la lucha por encontrar un significado en la propia vida constituye la primera fuerza de motivación del ser humano. Es una voluntad de significado que contrasta con el significado del placer, en el cual se centra el psicoanálisis freudiano, y también con la voluntad de poder. Asegura Frankl que el significado es esencial para la vida, y subraya que cada individuo tiene un significado que nadie más puede cumplir o llenar; estos significados únicos se incluyen dentro de tres grandes categorías: *a)* lo que uno logra o entrega al mundo en forma de creaciones propias; *b)* lo que uno toma del mundo en términos de encuentros y experiencias, y *c)* la propia posición con respecto al sufrimiento y a la suerte que no puede cambiar.

Estos tres sistemas de significados (la creación, la experiencia y las actitudes) son parte de los significados personales. Frankl define la creatividad en términos convencionales, esto es, como una creación artística o un empeño científico que le atrae a uno y que sólo uno está capacitado para cumplir y alcanzar. Él encontraba el significado de su sufrimiento al recordar otro aforismo de Nietzsche: “Lo que no me mata, me hace más fuerte” (Yalom, 1984).

Consecuencias clínicas de la pérdida del sentido vital

Cuando más comprometida esté una persona con el proceso cotidiano de vivir y sobrevivir, menos sufrirá por falta de significados.

Algunos problemas mencionados por los integrantes del grupo, específicamente, tienen que ver con “la falta de sentido vital”, “la falta de propósitos”, “la necesidad de significados en mi vida”, “no sé por qué hago esto”, “vago sin una meta fija”, “falta de dirección en mi vida” y “la soledad”.

Freud dice que cuando no hay sentido de vida, la persona está enferma. Esto la conduce a la tristeza y a la depresión. En consecuencia, la carencia de sentido vital se considera un síntoma de otra condición subyacente más significativa, como el alcoholismo crónico, los abusos de otras sustancias, la falta de auto estimación, depresión o crisis de identidad.

Frankl distinguió dos etapas en el síndrome de la carencia de sentido: el vacío existencial (al que algunas veces llama “frustración existencial”) y la neurosis existencial (Yalom, 1984).

II.2.3.- La codependencia

La codependencia es la causa escondida que marca la pauta para problemas importantes como la farmacodependencia, los desórdenes alimenticios, la depresión, y el comportamiento criminal (Owen, 1994:11). En los adolescentes es estrés emocional, confusión, miedo y dolor, causados por sucesos en nuestra familia y sociedad, lo cual trastorna el sano desarrollo hacia la edad adulta. La reacción, por lo común, ante situaciones semejantes, es adoptar uno o más comportamientos de supervivencia. Estos comportamientos, aunados a los sucesos que los ocasionaron, se transmiten de generación en generación a través de nuestra familia y sociedad (Owen, 1994:11).

Existen diversas maneras de salir de situaciones como éstas. Una de ellas empieza con el conocimiento —conocimiento de aquello que nos molesta—, y aprendiendo por qué continuamos haciendo cosas que nos lastiman aun cuando queremos cambiarlas. Se necesita aprender cómo funcionan las familias, los papeles que jugamos dentro de nuestra familia y por qué, y entender los mensajes que recibimos de nuestra familia y de la sociedad

que elabora las reglas que seguimos. Necesitamos también aprender sobre afirmaciones (aseveraciones positivas que nos hacemos a nosotros mismos para luchar contra la vergüenza que podamos haber recogido de mensajes confusos de nuestros padres y la sociedad). Todo ello significa entender nuestra codependencia (Owen, 1994: 12).

El entendimiento de nuestra codependencia termina cuando aprendemos sobre la recuperación. Aprendemos que no estamos solos en nuestra lucha. Que si bien somos jóvenes podemos solucionar nuestros problemas y tomar decisiones sanas sobre cómo manejarlos. Podemos aprender a saber que existe gente que se preocupa por nosotros y de la misma forma nosotros mismos cuidarnos y atendernos. Descubrimos que podemos ser felices a pesar de nuestra situación (Owen, 1994:12).

II.2.4.- Las necesidades de las personas

Todas las personas tenemos necesidades desde que nacemos, y con el tiempo, van cambiando. Dependiendo de la etapa de desarrollo en la cual nos encontremos son las necesidades que demandamos. Cuando las personas llegan a la etapa de la adolescencia o adulta, y existen heridas en etapas de desarrollo previas, se desconectan de su “sí mismo” y no están conscientes de sus necesidades reales. Esto lleva a la persona a que no viva una realidad, un “Yo” auténtico y verdadero, y en su interior existe un gran vacío. Este vacío probablemente no ha sido llenado en la infancia, sobre todo cuando no han sido satisfechas ni siquiera sus necesidades básicas. La persona tiene carencias ya sean físicas y/o afectivas que impiden el desarrollo normal del individuo en el nivel emocional y hacen que su identidad no se forme adecuadamente, que crezca distorsionada o que no exista.

Abraham Maslow (1991) plantea en su teoría de la motivación humana la jerarquía de las necesidades a la que se hace referencia y las clasifica de la siguiente manera:

Necesidades fisiológicas: En este grupo están incluidas todas aquellas necesidades cuya satisfacción permite a la persona sobrevivir y mantenerse en equilibrio biológico; están íntimamente relacionadas con las funciones del cuerpo.

Necesidades de seguridad: Éstas se refieren a “la estabilidad, la dependencia, la protección, la ausencia de miedo, la ansiedad y el caos; la necesidad de una estructura, de orden, de ley y de límites” (*Ibid.*, 1997: 26).

El sentido de pertenencia y las necesidades de amor: Nos hablan del hambre de relacionarnos con las personas, de formar parte de un grupo o una comunidad, y tienen relación con “nuestras profundas tendencias animales de rebaño, manada, de agruparse, de pertenecer” (*Ibid.*, 1997: 29). Cuando estas necesidades no son satisfechas las personas se esfuerzan y concentran en ello, pues la soledad, el destierro y el rechazo, la ausencia de amistad, el desarraigo, el no saberse parte de, todas estas sensaciones, se convierten en foco de su atención.

Necesidades de estima: En éstas encontramos las de ser reconocidos, apreciados, tomados en cuenta, gozar de reputación o prestigio ante los demás, así como del deseo de una valoración alta de nosotros mismos y de auto respeto.

Necesidad de autorrealización: Se refiere a la naturaleza misma de la persona, a que haya una concordancia entre lo que está capacitada para hacer y lo que hace, a ser auténtica con su propia naturaleza; es decir, consiste en el deseo de la persona por la autosatisfacción.

Por otro lado, W. C. Schutz (Mailhiot, 1973), psicólogo estadounidense y profesor en Harvard, propuso en 1958 una teoría de las necesidades interpersonales según la cual los miembros de un grupo no dan pasos para integrarse a menos que ciertas necesidades fundamentales sean satisfechas por el conglomerado. Las necesidades a las que hace referencia son:

La necesidad de inclusión: “Es la necesidad que experimenta y siente todo nuevo miembro de un grupo de percibirse y sentirse aceptado, integrado, valorado en su totalidad por aquellos a los que se une” (*Ibid.*, 1997:67). Esta

necesidad tiene que ver con el deseo de no sentirse rechazado, ignorado o aislado. Así, “Los individuos mejor socializados, según Schutz, son los únicos que encuentran en sus relaciones interpersonales, cada vez más positivas, una satisfacción adecuada a su necesidad de inclusión” (*Ibid.*, 1997:67).

La necesidad de control: Consiste en el deseo de sentirse plenamente responsable, de conocer tanto las estructuras del grupo como las líneas de autoridad: “Todo miembro de un grupo desea y siente necesidad de que la existencia y la dinámica del grupo no escapen totalmente a su control” (*Ibid.*, 1997:68).

La necesidad de afecto: Consiste en poder sentir que se es insustituible para el grupo, que los miembros no imaginarían el grupo sin él o ella. “Consiste en querer obtener pruebas de que cuentan plenamente ante el grupo” (*Ibid.*, 1997:68).

II.3.- Los grupos

¿Qué son los grupos? Darle respuesta a esta pregunta puede parecer innecesario ya que la concepción de grupo es muy común para las personas, si no en un nivel conceptual, sí en el de la experiencia, ya que la mayor parte de nuestras actividades y de nuestra vida, la hacemos en grupo y desde el momento de nuestra concepción formamos parte de una familia.

Entiendo, pues, por grupo, dos o más personas que establecen interacción entre sí. Siendo esta interacción indispensable para considerarlo como tal, lo que excluye la idea de que la mera presencia sea suficiente.

Friedrich Dorsch (1985: 360) lo plantea muy claramente: “Para poder atribuir a dos o más personas el calificativo de grupo, debe haber, al menos en principio, interacciones entre ellos, o bien ha de realizarse una estructuración, es decir, una distribución de papeles. El criterio es, pues, la acción entre los miembros; no lo es, en cambio, la mera presencia de éstos”.

Son muchas y muy variadas las razones por las cuales las personas se agrupan; esta diversidad da pie a que existan varios tipos de grupos, y la

clasificación que de ellos hagamos depende de la perspectiva con la que se les mire. En función de su tamaño podemos encontrar que el grupo es pequeño o grande; según su origen distinguimos los grupos formales y los informales; según su función o propósito encontramos grupos de trabajo, grupos terapéuticos, grupos de encuentro, grupos de educación, etcétera. Así pues, podemos observar que existen muchas y muy diversas maneras para clasificar a los grupos, pero para los fines de esta investigación revisaremos sólo los conceptos y las características que se relacionan con el grupo de encuentro con el cual se trabajó.

II.3.1.- La importancia de la integración en los grupos

Trabajar en grupos es muy diferente a sólo designar a un conjunto de personas para que trabajen juntas: “Los grupos efectivos se caracterizan por una gran confianza mutua entre sus miembros. Es decir, los miembros creen en la integridad, confianza, carácter y habilidad, unos de otros” (Stephen, 1994: 473).

A medida que esta confianza mutua entre los miembros va surgiendo, la cohesión aumenta hasta consolidar el grupo: “La unión, la alta cohesión de un equipo, se logra al incrementar la comunicación, la simpatía, un clima de confianza, participación responsable y el cumplimiento de las normas que regulan los comportamientos de los miembros” (Moncayo, 1987:45.). Mientras que, por otro lado, “un grupo no puede esperar ser eficaz de forma duradera mientras sus miembros no se han integrado, es decir, mientras no han establecido de manera decisiva relaciones interpersonales, a base de aceptación de interdependencia y de complementariedad” (Mailhiot, 1973:135).

Los criterios más significativos y reveladores para reconocer la integración del grupo son: Validez de las comunicaciones, donde los miembros han debido aprender a prestarse mutuamente atención y a tener interés real unos por otros. Cohesión óptima, donde experimentan la necesidad de explicar previamente las razones de sus ausencias, si estas razones son imperiosas y de

excusarse ante el grupo. Y, finalmente, permeabilidad de las fronteras, donde las estructuras de acogida hacia toda aportación exterior, verdaderamente positiva, se desarrollan sin que el grupo tenga conciencia de perder su identidad (*Ibid.*, 133,134). Cada grupo tiene características diferentes.

Desde la perspectiva de Carl Rogers las experiencias grupales son consideradas como “la invención social del siglo xx” (*Ibid.*, 1997:9) debido a las evidencias de los cambios que se pueden lograr en las personas y en los grupos mismos.

Así, considera que “dentro de un grupo es posible lograr cambios importantes en las actitudes y la conducta”, y que “los grupos están dotados de fuerza suficiente como para abrirse por sí solos su camino futuro en varias direcciones” (*Ibid.*, 1997: 7).

II.3.2.- Los factores que mueven a la persona a integrarse a un grupo.

Ya desde épocas remotas grandes pensadores, como Platón y Aristóteles en *La República* y *La Política*, respectivamente, obras que datan del siglo IV antes de la era cristiana, se dedicaron a estudiar a la persona en sus interacciones con sus semejantes.

La preocupación por la persona en relación con otras es un tema de gran interés. Estoy hablando de su aspecto social, de la capacidad y de la necesidad que tiene el ser humano de relacionarse con los otros y cuando hace uso de esta capacidad, está participando en la formación de grupos.

Son muchos y muy variados los grupos a los que pertenece la persona a lo largo de toda su existencia, por lo que será interesante revisar en primera instancia lo que la lleva a integrarse en ellos. Según Napier (2000) hay tres razones fundamentalmente: porque le gusta la tarea o actividad del grupo; porque le agradan las personas del grupo; y porque en el grupo puede satisfacer necesidades propias que no necesariamente tienen que ver con aquél.

Los pensadores y científicos humanistas cuyo tema central es la persona nos hablan de que lo que mueve al ser humano a integrarse a los grupos es la

satisfacción de una necesidad, y se refieren a ella de diferentes maneras, así, Henry Murray nos habla de una necesidad de afiliación, mientras que Maslow se refiere a una necesidad de amor y pertenencia; Erich Fromm la llama necesidad de raíces y Carl Rogers habla acerca de la tendencia autoactualizante, una necesidad psicológica que atrae a las personas a los grupos de encuentro.

Para Henry Murray: “La necesidad afiliativa significa la búsqueda de compañía, el trabajar cerca de los demás en un esfuerzo conjunto, ser agradable para aquellos que nos agradan, relacionarse de forma íntima con ciertas personas, ser atractivo para algunos”(Dicaprio, 1999: 152). Abraham Maslow dice: “Incluyo dentro de la categoría de amor y pertenecer, una variedad de necesidades orientadas socialmente, como el deseo de una relación íntima con otra persona, ser aceptado como miembro de un grupo organizado” (*Ibid.*, 1997: 365). “Participar en una acción de grupo trabajando para el bien común con otros” (*Ibid.*, 1997:365.).

Erich Fromm describe la necesidad de raíces como el deseo de ser parte de nuestra comunidad, de nuestro trabajo, de nuestra escuela: “Las personas necesitan tradiciones, costumbres y rituales que representen cosas o creencias más grandes que el individuo, y que nos ayudan a sentir que somos parte de nuestra comunidad” (*Ibid.*, 1997: 401).

Carl Rogers (1997: 18) cuando se refiere a esta necesidad psicológica afirma: “Es el ansia de relaciones reales e íntimas, en las que sentimientos y emociones puedan expresarse en forma espontánea”. Podemos observar claramente que si bien para estos autores tiene diferente nombre, coinciden en que es una necesidad lo que mueve a las personas a formar grupos y que a su vez, las personas se unen a ellos para cubrir necesidades que les son propias.

II.3.3.- Los grupos de encuentro

El grupo de encuentro tiende a hacer hincapié en el desarrollo personal y en el aumento y el mejoramiento de la comunicación y las relaciones interpersonales, merced a un proceso basado en la experiencia (Rogers, 1970:13).

Cuando el grupo es pequeño (de ocho a dieciocho miembros), la principal responsabilidad del coordinador es facilitar a sus miembros la expresión de sus sentimientos y pensamientos. Tanto el coordinador como los miembros se centran de lleno en el proceso y la dinámica de las interacciones personales inmediatas (Rogers, 1970:13).

El facilitador de un grupo que se reúne en forma intensiva puede desarrollar un clima psicológico de seguridad, donde se genera de forma gradual la libertad de expresión y disminuyen las actitudes defensivas. Dentro de un clima así tienden a expresarse muchas reacciones de sentimiento inmediato de cada miembro hacia los demás y hacia uno mismo (Rogers, 1970:14). Además de esta libertad mutua para expresar los sentimientos reales, positivos y negativos nace un ambiente de confianza recíproca. Cada miembro se orienta hacia la mayor aceptación de la totalidad de su ser (emocional, intelectual y físico) tal cual es, incluidas sus potencialidades. Con esta libertad acrecentada y mejor comunicación, surgen nuevas ideas, conceptos y directivas (Rogers 1970:15).

El proceso del grupo de encuentro

En las sesiones de los grupo de encuentro suelen aparecer pronto algunas tendencias, otras más tarde, pero no hay una secuencia definida que permita establecer dónde termina una y en qué punto empieza la otra. Hay que considerar que en esta interacción se presenta un rico y variado tapiz que difiere de grupo en grupo, pero que, en la mayoría de estos encuentros, se distinguen con claridad algunos tipos de interacción, así como determinados esquemas, predominantes en algunos casos, secundarios en otros.

A continuación revisaré las pautas del proceso grupal al desarrollarse (Rogers,1970):

Etapas de rodeos: Cuando desde el comienzo el coordinador o facilitador aclara que se trata de un grupo que gozará de un grado desacostumbrado de libertad, y no de uno donde él asumiera la responsabilidad de la dirección, tiende a producirse un periodo de confusión inicial, de silencio embarazoso, con una interacción superficial de cortesía, “charla de *cocktail-party*”, frustración y gran discontinuidad. Los individuos enfrentan el hecho de que “aquí no existe estructura, excepto la que nosotros creamos”.

Resistencia a la expresión o exploración personal: En el transcurso del proceso de rodeos es probable que algunos individuos revelen actitudes bastante personales. Esto tiende a provocar una reacción muy ambivalente en los demás miembros, pues cada uno de ellos tiende a mostrar a los otros el yo público, y sólo de modo gradual, con temor y ambivalencia, se dispone a revelar parte de su yo privado.

Descripción de sentimientos del pasado: A pesar de la ambivalencia en cuanto a la confianza que merece el grupo y del peligro de desenmascarse uno mismo, la expresión de sentimientos es cada vez mayor en las conversaciones.

Expresión de sentimientos negativos: La primera expresión de un sentimiento genuinamente significativo, que surge “aquí y ahora”, tiende a manifestarse en actitudes negativas hacia otros miembros o hacia el coordinador del grupo. Es el primer sentimiento personal actual expresado al grupo.

Expresión y exploración de material personalmente significativo: El individuo se revela ante el grupo en forma significativa. Es indudable que esto obedece a que este miembro ha llegado a comprender que, en parte, éste es su grupo. Cae en la cuenta de que existe aquí cierta libertad, aunque riesgosa, y comienza a generarse un clima de confianza. Se presenta la disyuntiva de permitir o no que el grupo conozca una faceta más honda de sí mismo.

Expresión de sentimientos interpersonales inmediatos dentro del grupo: Tarde o temprano entra en el proceso la manifestación explícita de los sentimientos

inmediatos que un miembro experimenta hacia otro. A veces son positivos y otras negativos.

Desarrollo en el grupo de la capacidad de aliviar el dolor ajeno: Ciertos miembros del grupo muestran una aptitud natural y espontánea para encarar en forma útil, facilitadora y terapéutica, el dolor y el sufrimiento de otros.

Aceptación de sí mismo y comienzo del cambio: La aceptación de sí mismo constituye un inicio para el cambio, tanto en estas experiencias grupales como en la psicoterapia.

Resquebrajamiento de las fachadas: El hecho de que unos miembros del grupo hayan expresado su "sí mismo" prueba con mucha claridad que es posible un encuentro más básico, y el grupo parece esforzarse en forma intuitiva por alcanzar esa meta. Exige que el individuo sea él mismo, que no oculte sus sentimientos actuales, que se quite la máscara del teatro social corriente.

El individuo recibe retroalimentación: En el proceso de esta integración libremente expresiva, el individuo recibe muy pronto gran cantidad de datos acerca de la forma en que aparece ante los demás.

Enfrentamiento: El término retroalimentación es suave para describir cuando un individuo enfrenta a otro, poniéndose directamente "en el nivel" de éste. La confrontación puede ser positiva, pero a menudo es, sin duda, negativa.

La relación asistencial fuera de las sesiones de grupo: La manera como los demás miembros ayudan al individuo que pugna por expresarse, o lucha con un problema personal, o sufre a raíz de algún descubrimiento doloroso respecto de sí mismo. Son contactos que se establecen fuera del grupo.

El encuentro básico: El contacto más íntimo y directo que los de la vida cotidiana, es uno de los aspectos más centrales, intensos y generadores de cambio de la experiencia grupal.

Expresión de sentimientos positivos y acercamiento mutuo: Cuando los sentimientos se expresan y pueden aceptarse en una relación, es parte inevitable del proceso grupal que se genere gran acercamiento y sentimientos positivos. A medida que las sesiones se suceden toma cuerpo una creciente sensación de cordialidad y confianza, así como un espíritu de grupo, que no

brotan sólo de actitudes positivas sino de una autenticidad que incluye, al mismo tiempo, los sentimientos positivos y negativos.

Cambios de conducta en el grupo: Se dan en el grupo muchos cambios de conducta.

El Enfoque Centrado en la Persona

Para terminar este capítulo quiero enfatizar mi confianza en El Enfoque Centrado en la Persona, hablar de este Enfoque, es hablar del poder de la persona, es hablar de la confianza básica en los seres humanos; está basado en la unicidad de la persona y en la tendencia que tiene hacia realizar su propio desarrollo. La tendencia actualizante, que es parte básica del ECP se apoya en la confianza en los seres humanos, en su unicidad y en su potencial individual.

Carl Rogers (1999) considera que somos seres en el proceso de ser nosotros mismos; que necesitamos abandonar las falsas fachadas, las máscaras o los papeles con los que hemos enfrentado la vida; como reconoce que hacer esto no es fácil, propone la creación de un ambiente, un clima o una atmósfera en la que la persona se pueda sentir segura, libre de amenazas, un ambiente que le permita descubrirse: “Mi propósito es comprender cómo se siente en su propio mundo interno, aceptarlo tal como es y crear una atmósfera de libertad que le permita expresar sin traba alguna sus pensamientos, sus sentimientos y su manera de ser” (*Ibid.*, 104).

Él cuidaba que, en sus interacciones con las personas, especialmente con sus pacientes y con los grupos, pudiera establecerse una relación de ayuda que favoreciese la creación de esta atmósfera libre de juicios, que invitara a la persona a bajar sus defensas, a experimentar la libertad de ser auténtica: “La parte de mí que más valoro es la habilidad que tengo para crear a mi alrededor un clima adecuado para una verdadera libertad personal y para una verdadera comunicación” (*Ibid.*, 2000: 64).

Para lograr este clima estimulador del crecimiento existen algunas condiciones y características, que favorecen que este clima sea de verdadera libertad psicológica:

Autenticidad, legitimidad o congruencia. “Compatibilidad absoluta entre lo que se experimenta en el nivel visceral, aquello de lo que se es consciente en un momento dado y lo que se expresa” (*Ibid.*, 1995:61)

Aceptación positiva incondicional. Aprecia a la persona, “no de un modo condicionado sino en su totalidad” (*Ibid.*, 1995:62)

Empatía. “Se introduce hasta tal punto en el mundo privado de su interlocutor, que no sólo es capaz de clarificar los pensamientos de los que la persona es consciente sino los que están ligeramente sumergidos en su subconsciente. Este modo sensible y activo de escuchar es sumamente excepcional en nuestras vidas” (*Ibid.*, 1995:62), y son las que intenté generar para el grupo en el que realicé mi intervención.

III. MARCO METODOLÓGICO

III.- MARCO METODOLÓGICO

III.1.- La metodología adecuada para el estudio de los grupos

Para estudiar el comportamiento de las personas en los grupos resultan de gran valor los métodos de investigación cualitativa por su aportación a la “búsqueda del entendimiento de una realidad mediante un proceso interpretativo” (Mejía, 1998:41). “La frase metodología cualitativa se refiere en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable” (Taylor y Bogdan, 1987:19).

Entre los diversos métodos que se pueden utilizar en la investigación cualitativa, están: el método hermenéutico-dialéctico, el método fenomenológico, el método etnográfico, el método de la historia de vida, el método de estudio de casos, etc. A continuación revisaré el método etnográfico y el de estudio de casos, por su enorme aportación al desarrollo de esta investigación.

Independientemente del método cualitativo que se elija para hacer una investigación, hay que tomar en cuenta que todas las investigaciones cualitativas constan de un proceso común que consiste en la recolección, la sistematización, el análisis de datos y la elaboración de resultados.

III.1.1.- El método etnográfico

La investigación etnográfica “consiste en una descripción de los acontecimientos que tienen lugar en la vida del grupo, destacando las estructuras sociales y la conducta de los sujetos como miembros de determinado grupo, así como las estructuras de sus interpretaciones y significados de la cultura a la que pertenecen” (Mejía y Sandoval, 1998; 128).

En las investigaciones etnográficas la observación participante prevalece. Los etnógrafos son investigadores que recogen información mientras participan en las actividades normales de la gente, y su éxito depende de su habilidad y calificación para interpretar lo que observan y lo que viven. En el examen del proceso de la investigación etnográfica, de acuerdo con Wilson (1977), podríamos distinguir las siguientes etapas:

- Determinación del nivel de participación. El etnógrafo tiene mucho cuidado en el modo como se introduce en un ambiente y en su rol para que le permita una adecuada recolección de la información.
- Recolección de la información. El etnógrafo utiliza principalmente para recoger información, anotaciones de campo y para complementarlas puede utilizar técnicas diversas como grabaciones de audio y video, fotografías, diapositivas, etcétera.
- Nivel de objetividad. “Una investigación tiene un alto nivel de validez si al observar, medir o apreciar una realidad, se observa, mide o aprecia esa realidad y no otra cosa. (Martínez, 1997: 206).
- Análisis de los datos. “El etnógrafo no se precipita en aplicar teorías externas en la interpretación de sus datos; más que otros investigadores, se encentra preparado para aceptar la posible unicidad del ambiente, grupo u organización estudiada” (Martínez, 1997: 208).
- Generalización de los resultados. “En la medida en que estén bien identificados y descritos los métodos de investigación, las categorías de análisis y las características de los fenómenos y los grupos, serán más confiables las comparaciones y las transferencias a otros casos y grupos” (Martínez 1997: 209).

III.1.2.- El método de estudio de casos

Este método es la forma más propia y característica de las investigaciones ideográficas llevadas a cabo desde una perspectiva cualitativa y debe considerarse como una estrategia encaminada a la toma de decisiones. Su

verdadero poder radica en su capacidad para generar hipótesis y descubrimientos, en centrar su interés en un individuo, suceso o institución, en su flexibilidad y aplicabilidad a situaciones naturales.

El estudio de casos ha sido definido por Aldeman (1977) como un término paraguas que engloba una familia de métodos de investigación cuyo común denominador es enfocar la indagación sobre un caso o ejemplo; y por Bogdan y Bilken (1982) como un examen detallado de una situación, de un único sujeto, de un único depósito de documentos o de un suceso particular. En este método se afronta la realidad mediante un análisis detallado de sus elementos y la interacción que se produce entre ellos y su contexto, para llegar mediante un proceso de síntesis a la búsqueda del significado y la toma de decisión sobre el caso. El estudio detallado permite clasificar relaciones, descubrir los procesos críticos subyacentes e identificar fenómenos comunes (Hamilton y Delamont, 1974; Arnal, 1974:207).

Así pues, me parece que este estudio es un diseño de investigación particularmente apropiado para estudiar un caso o una situación con cierta intensidad en un periodo de tiempo corto. La fuerza del estudio de casos radica en que permite concentrarse en un caso específico o determinada situación e identificar los distintos procesos interactivos que lo conforman, situación que no sucede, por ejemplo en un estudio de muestras, en el que estos procesos pueden permanecer ocultos (Walter, 1982). Los estudios de casos incluyen, según Patton (1978), datos procedentes de la observación, las entrevistas, los documentales, terceras personas, y todos ellos en su seguimiento a lo largo del tiempo, con lo que llegará a almacenarse gran cantidad de información (Walter, 1982 :208)

Para llevar acabo la presente intervención se realizaron ocho sesiones con el grupo de encuentro, además de entrevistas, aplicación de cuestionarios, grabaciones, diario de campo, recuperación de sesiones (registros), observación y actividades plásticas.

A continuación, y por motivos de orden, vuelvo a presentar las preguntas, los objetivos y las hipótesis que motivaron mi proceso de búsqueda y reflexión:

Preguntas de análisis de la intervención

- ¿Cuáles acciones facilitadoras de crecimiento se realizaron para acompañar a un grupo de jóvenes adictos?
- ¿Cómo se manifiesta la tendencia actualizante en las personas codependientes que conforman este grupo de jóvenes adictos?
- ¿Cuáles necesidades existenciales están siendo disfrazadas en un proceso de codependencia?

Los objetivos

- 1) Describir el proceso de crecimiento en este grupo de jóvenes adictos desde el ECP.
- 2) Identificar las acciones facilitadoras que se realizaron para acompañar a un grupo de jóvenes adictos.
- 3) Encontrar cómo se manifiesta la tendencia actualizante.

Las hipótesis

- Situaciones como el abuso sexual, la soledad y condiciones sociales truncan la tendencia actualizante.
- Cuando los jóvenes exploran sus vivencias pueden crear habilidades propias para mantener latente la tendencia actualizante.
- En grupo de encuentro es posible rescatar la tendencia actualizante.
- Se desvirtúa la tendencia actualizante cuando la relación con la familia o con la sociedad es disfuncional y no existe la aceptación.
- La tendencia actualizante emerge cuando la persona está integrada y es consciente de su “sí mismo”.

-
- La tendencia actualizante se frustra cuando no están siendo congruentes el sí mismo y la experiencia total del organismo, en este caso, la tendencia actualizante general del organismo puede obrar con propósitos contrarios al subsistema , es decir, de la tendencia actualizante del sí mismo.

III.2.- La metodología de análisis de la intervención.

A continuación describo mi caminar por este proceso de análisis de la intervención, desde la recolección de datos, hasta la transcripción de las sesiones de grupo de encuentro y las diferentes etapas en el análisis de los mismos.

Audio grabé ocho sesiones de grupo, de aproximadamente dos horas cada una. Al empezar la sesión yo grababa la fecha y rotulaba en la cinta el número de la sesión. Todas las cintas las fui almacenando.

Una vez que finalicé la intervención, mandé a transcribir las audio grabaciones y espere a que me entregaran los registros, para iniciar el análisis.

El análisis se realizó en varias etapas, la primera corresponde a la lectura, luego la categorización y finalmente sustentar la evidencia con la teoría.

La primer etapa del análisis consistió en leer y releer los registros, párrafo por párrafo, identificar y marcar lo que yo consideraba un evento, un asunto, un detonante importante. Cada segmento lo marqué e identifiqué con un color distinto. En ocasiones al mismo tiempo hacía alguna anotación al margen señalando el tema que según yo identificaba en ese segmento.

La etapa siguiente consistió en identificar temas comunes y agrupar las unidades por temas. Aquí pude identificar dos grandes categorías y once subcategorías que me ayudaron a visualizar y a comprender la relación entre la tendencia actualizante y la tendencia a la adicción y lo que favorece la emergencia de esta tendencia actualizante.

Por ultimo identifiqué que actitudes facilitadoras que puse en práctica en esta intervención, como facilitadora.

IV. EL REFLEJO DE LA INTERVENCIÓN

IV. EL REFLEJO DE LA INTERVENCIÓN

En este capítulo presento las dos grandes categorías y sus subcategorías que me ayudaron a visualizar y a comprender la relación entre la tendencia actualizante y la tendencia a la adicción y lo que favorece la emergencia de esta tendencia actualizante. Estas dos grandes categorías son: “La tendencia actualizante se desvirtúa por determinadas pautas familiares” y “La tendencia actualizante y la tendencia a la adicción: dos tendencias humanas contradictorias”.

- I. La tendencia actualizante se desvirtúa por determinadas pautas familiares:
 1. Confusión entre lo que está bien o mal
 2. Confusión de roles
 3. Soledad
 4. Modelos paternos disfuncionales
 5. Invisibilidad de los hijos
 6. Mal manejo de la información sexual

- II. La tendencia actualizante y la tendencia a la adicción: dos tendencias humanas contradictorias:
 1. La huida del infierno del consumo
 2. El vacío existencial y la culpa
 3. Cuando emerge la tendencia actualizante
 - El apoyo de los padres
 - La confrontación por la vida misma

A continuación describo y analizo cada una de estas categorías a través de sus subcategorías:

IV.1.- La tendencia actualizante se desvirtúa por determinadas pautas familiares.

Los individuos que están dentro del mundo de la codependencia han ido perdiendo la libertad interior, su propia identidad y han buscado, aun sin darse cuenta, caminos para escapar del dolor que les produce el no haber solucionado satisfactoriamente su anhelo de entablar relaciones sanas e íntimas con si mismos y con los demás.

Las familias con miembros codependientes constituyen sistemas conductuales de enorme complejidad, con notable tolerancia para el stress, y con ocasionales estallidos de inventiva conductual de adaptación. La codependencia es un estado capaz de convertirse en un principio organizador central, en derredor del cual se estructura la vida de la familia. Cuando tal cosa ocurre, la codependencia llega a ser un componente inseparable de la trama de la vida de la familia: esta se convierte en una familia codependiente.

IV.1.1.- Confusión entre lo que está bien o mal

Cuando los padres en lugar de orientar, proteger y brindar confianza a sus hijos les brindan desconfianza, los límites del niño han sido violados. Les es robado el derecho de decir no. Crecer confundidos, ya no saben qué está bien y qué está mal, qué es normal y qué no lo es. Además sienten en el fondo vergüenza de sí mismos como si fueran malos, defectuosos. Se borran los límites de protección de su persona y empieza a tener conductas codependientes (Castillo,1994:161).

D¹: “No, pues obviamente a los 16 años pues no tienes una necesidad, o más bien no sabes mucho del mundo, entonces pues yo empecé a probar, a ver qué es bueno y qué es malo, entonces eso me ha ayudado a entender las cosas a mi manera, ¿no?, y eso es a lo que yo le llamo, eso es a lo que yo quiero ser facilitadora [le pega en algo] ¿por qué?, porque creo que yo he aprendido mucho, creo que puedo ayudar a las personas, entonces en mi caso, es por eso ¿no?, y más que, pues te digo, que ya agarramos una, una escuela, entonces es que, ése es mi sentir, yo quiero ayudar a la gente, o sea, pero con lo que tenemos que ayudar, como a mi nadie me ayudo, yo sí quiero ayudar”. (s-1)²

En el extracto anterior resalto que esta joven a sus 16 años no tiene definido lo que está bien y lo que está mal para su vida; qué le es facilitador y qué le perjudica. Es evidente que le faltó una orientación tanto maternal como paternal. Ella se ve en la necesidad de experimentar ciertas situaciones para ir probándose ante la vida e ir formando su propio criterio con respecto a las personas que le rodean, con cómo desenvolverse, y cómo interactuar con la gente de su alrededor. En ocasiones esto es riesgoso, puesto que en esta edad no se tiene el suficiente juicio, ni seguridad, y se pueden probar cosas que perjudiquen. Como más adelante veremos, tiene problemas de adicción a ciertas drogas como consecuencia a su falta de decisión, a no poder decir que no ante cierta situación no favorable para ella. Por ello, por lo que le tocó vivir, se siente comprometida a ayudar a los demás.

IV.1.2.- Confusión de roles

Cuando los padres o tutores no inspiran seguridad, se desarrolla en los hijos un profundo sentido de desconfianza. El mundo parece un lugar peligroso, hostil impredecible. Por tanto, el hijo debe estar siempre alerta y tener todo bajo control. Piensa que: “si yo lo controlo todo entonces nadie me podrá sorprender descuidado y lastimarme”.

¹ En los registros presentados subrayo lo que describe la situación que pretendo resaltar.

² Los nombres de las personas fueron modificados. Los miembros del grupo de encuentro son identificados como A, B, C, D y F es la facilitadora.

El control se convierte en adicción. La necesidad por controlar todo causa severos problemas como la falta de identidad que nos lleva a vivir un vacío. No hay manera de intimar con un compañero que desconfía de uno, pero fundamentalmente, si se desconfía de los padres, es complejo confiar en el mundo exterior. Lo primero que debemos aprender en la vida es que los otros (mamá, papá, el mundo exterior) son dignos de confianza. Si podemos confiar en el mundo seremos capaces de aprender a confiar en nosotros mismos, de lo contrario, si no podemos confiar en el mundo no podremos ser capaces de confiar en nosotros mismos.

B: A mí me ha tocado echarle la mano, por ejemplo, a mi mamá, desde niño, ¿no? Así que tiene, que tuvo unos problemas, así grandes y que no había nadie, mis conocidas fueron. Pero no, no sabían ni lo que le pasaba ¿no?, entonces yo hablaba con ella y le decía: “oye pues por aquí, por acá”, ¿no?, y no la reconocía tanto como mi mamá porque ese era el cariño y todo. Yo así como un sentimiento de compasión o de ayuda hacia personas que estaban bien cerca ¿no?, igual yo lo he recibido igual con ella, tanto de personas, no sé, igual como mi papá, o mi mamá, así en cosas que me echaba la mano. Mi mamá también, mi mamá tenía 16 años cuando se casó y 17 cuando tuvo a mi hermano, y 18 o 19 cuando me tuvo a mí. Nomás que qué quería una señora a los 19 años que no ha vivido nada de la vida (Risas). Que no ha vivido así nada de la vida. Imagínate, qué estancamiento emocional, que carga por muchos años (Silencio). (S-1)

F: Se carga por toda su vida hasta que se da cuenta, hasta ahorita.

B: También mi mamá es una larga historia que yo la he llevado así de la mano a terapia, “oye mamá acompáñame a dejarme no sé donde”, “no, pues sí, pues vamos a un lugar x”, y ya en la queja, y ya le digo: “pues una psicóloga, te traigo con la psicóloga, y, no manches³”, y más antes, ahorita yo . (Risas.)

F: ¿Qué te está pasando?

B: Pues es que... (silencio).

F: ¿Qué te está pasando?

B: Me estoy dando cuenta de que todo es una cadena, todos estamos dentro. (Silencio.)

F: Nos podemos dar cuenta aquí, de todo el núcleo familiar, porque mientras uno está mal se mueve todo el sistema hacia esa dirección. La neta, no están solos, y se pierde lo que cada quien necesita por atender el sistema.

³ He decidido respetar la forma de hablar de estos jóvenes, por lo que los registros muestran con fidelidad sus expresiones.

B: Aja, todos mal. Y es una cadena. A mi mamá, su papá los abandonó mi abuelita, o sea a su mamá de mi mamá, y los dejó, no sé, como cuando mi mamá tenía, no sé, estaba muy chiquita, como a los seis años. Entonces siempre ha tenido como esa carencia, no, de ese, así como...

D: ¿A los cuántos años?

B: “A los seis o algo así, así. Entonces siempre estuvo así feo. No dice lo que siente, es muy insegura. Bueno, antes menos, ahorita ya me dice más, no, pero no dice lo que sería el expresar así como que diga lo que sienta, se la pasaba triste y así, y ella dice, y para qué ¿no? Decía “ten amigas, sal y diviértete” me decía. No, que así está bien, y todo, y pues yo sí, pues que tiene, pues aunque no esté bien, yo no tengo peros conmigo, o si nos caemos pues tratamos de resolverlo, tiene que ser uno fuerte. Entonces sí fue, la llevé a terapia. Si ella no tenía el control de nada, ni de su propia vida, alguien la tenía que ayudarla y ver que todo se arreglara. (s-3)

Observo cómo este joven asume un rol protector para ayudar a su madre. En vez de que los mayores sean quienes protejan al niño, es éste el que empieza a defenderse a través de su “sí mismo codependiente” de los exabruptos y las fallas de sus padres. Su “sí mismo” se esconde, se avergüenza, siente que no lo aman y por eso busca amar, proteger, como una forma de ocultar su carencia. La necesidad de ser amados por nuestros padres, hermanos y los demás que nos rodean es fundamental. Es a través de ellos que el niño empieza a saber quién es y su “sí mismo” empieza a madurar. Cuando no recibe ese amor y protección surge su “sí mismo codependiente” o falso, el pequeño no sabe quién es. Es esta falta de identidad, esa falta de relación con él mismo, la que va dejando un vacío, un hueco que inútilmente trataremos de llenar durante toda nuestra vida con relaciones codependientes o codependencia a sustancias y procesos (Castillo,1994:160).

IV.1.3.- Soledad

“Cuando el ser humano no tiene un sentido de identidad, no sabe quién es, no se siente básicamente amado y aceptado, el resultado es la soledad” (Castillo,1994:163). En este apartado presento diferentes matices de este sentimiento existencial.

- **Soledad por pérdida.**

D: A los 16 años pues yo, mi mamá se murió y yo la neta pos me las saqué yo sola ¿no? De los 16 hasta ahorita ¿no? Entonces llegó un momento pues en que tú empezaste a, yo empecé a descubrir el mundo, o sea, qué es bueno, qué es malo. (S-1)

D: Yo muchas cosas no sé, porque pues se fueron con mi mamá y muchas cosas no pude preguntarle de cómo nací y todo eso. Mi vida pues siempre ha sido yo creo que desde de niña, siempre he sido muy introvertida. (s-2)

D: “Sí, yo me acuerdo que me preguntaban: “¿oye, qué piensas de esto?, No sé, no sé, no sé, no sé, muy introvertida, me da vergüenza (s-3). Pues a mí me tocó de ahí muchas cosas evaluar por mí, y sabes que, en ese tiempo, no le decía nada a nadie, de cómo me sentía, si triste, contenta, sola, nada, y ya ahorita digo, que bueno para que, pues que puedo decir a mí no me cuentan, pues. Entonces eso se me hace chido porque he experimentado y puedo decir qué sí está bien, y qué está mal, porque obviamente a los 16 años cuando yo perdí a mi mamá, yo no supe nada, a mí me preguntabas a los 17, 18 años de alguien y de decía no sé, no sé. O sea, yo así mi esquema total. Yo hablando de la depresión, en mi caso, es la falta de amor. Sí lo asocio con falta de amor, así me sentía yo buscando algo, me sentía sola, sin sentido.(s-4)

A los 16 años D. tiene un a pérdida muy fuerte; muere su madre. Ella se ve arrojada a este mundo, se vive muy sola, sin pedir ayuda y reprime sus emociones y sentimientos mencionando que le dan vergüenza. Va descubriendo la vida sin ninguna orientación y con una gran falta de amor. Le gustaría saber muchas cosas de ella, sobre su persona, se cuestiona acerca de varias cosas y con tristeza concientiza que no las va a descubrir nunca puesto que su mama ya no está para compartírselas. Al no tener claras varias etapas de su vida, no puede integrar muchas partes de su persona y eso le causa cierta

desubicación. Como resultado es una mujer a la que le cuesta trabajo interactuar con el ser humano y expresar sus emociones; es introvertida.

Una de las raíces del proceso adictivo son las emociones reprimidas. Las emociones que más intervienen en un proceso adictivo son las de enojo, miedo y culpa. Algunos psicólogos hablan extensamente de la vergüenza como una emoción que está en la raíz de toda adicción. Las emociones las tenemos para detectar nuestras necesidades básicas y nuestras carencias. Cuando no nos ocupamos de llenar esas necesidades, nuestras emociones nos sirven de señal. Estas señales que nos transmiten deben ser escuchadas pues son significativas para nuestra salud integral. Una persona codependiente, normalmente niega sus verdaderas emociones (Castillo,1994:166).

- **Soledad por ausencia de los padres en su búsqueda de orientación y de cariño.**

A: "Sí, cuando nació Mariana, una vez estaba en una fiesta y sí se me antojó un chingo, así, la coca, pero son bien... así me gustaba mucho, y yo sabía que no me iba a enterar si no. Me decían: "me meto la primera y ya valió madre". Y hasta la fecha así sigo, hasta la fecha, se me sigue antojando un chingo (s-4). Es como la falta de amor, la falta de algo no sé... Los seres humanos siempre estamos en esa búsqueda de algo. Como que en mi historia va a aparecer como llena de esa falta, que no hubo alguien que nos acompañara en eso, en esa falta de... Igual y nuestros papás, pero mis papás estaban cada uno en el cotorreo, y te avientan así de que "ve y descubre tu propia falta". Porque yo tuve la falta y me llevó a tener hasta un cáncer. En tu caso, por ejemplo, la falta de tu mamá, y como que siempre va a haber una falta que justifica nuestros actos, pero no hubo quién nos acompañara en esa falta de amor, de compañía, entendimiento de plática, de orientación, esa soledad, sentirte sola en el mundo". A ver tu C. cómo lo ves, eso de la falta de algo? (s-4)

C: Pues si, pero esa falta de mi mamá, la falta de amor de la familia, porque para mi el amor es la más importante de que la ley universal, y me faltó amor.(s-4)

La adolescencia siempre ha sido una etapa solitaria. No importa cuántos amigos de edad similar tenga una persona, de cualquier forma sentirá un vacío en su interior. El joven no sabe aún quién es. No sabe con certeza adónde va. Debido a su recién surgida habilidad para pensar abstractamente, el futuro se

convierte en un problema por primera vez en la vida de la persona. Al contemplar el futuro, un joven experimenta una sensación de ausencia. Si tiene un niño interior herido, ese sentimiento será mayor (Bradshaw, 2004:166). Esta sensación de ausencia queda claramente expresada por A y C ratifica.

- **Soledad por falta de caricias.**

A: Nunca fui así la niña chiquiona o cariñosa, o, jamás me abrazaban mis papás, ni me dieron un beso. (S-2). Yo aprendí a crecer sin darte besos, sin darte abrazos ¿no? Así como que, ésa fue, yo creo que eso fue así lo más feo que me pasó en la infancia, y que trascendió ¿no? que trascendió, incluso en mis relaciones de pareja me doy cuenta ahora ¿no? Así como, como la relación que viví con mi papá ahora, no sé, o sea, como que, lo mismo de la codependencia que les decía, como que nunca tuve ese acercamiento con mi papá, entonces la quiero tener con mi pareja ¿no?, y quiero tener un papá y quiero que me resuelva la vida y quiero que me proteja y no me deje porque nunca me permití vivirlo con mi papá. (s-2)

En la etapa de la infancia un niño necesita ser amado, ser tocado y abrazado, lo que no sucede con A. Necesita ser alimentado cuando tiene hambre. Un niño necesita ser bañado para estar limpio. Todavía no es capaz de controlar todas sus funciones corporales. El infante depende de la persona que lo cuida. Un niño necesita escuchar en su entorno voces acogedoras, tiernas, tranquilas. Necesita expresiones afectuosas, una voz segura que significará, posteriormente, un alto grado de seguridad. Todas estas acciones se manifiestan en un sentimiento de confianza en el sí mismo. Erik Ericsson estima que la primera tarea de desarrollo es el establecimiento de una sensación interior que se caracteriza por confiar en el mundo exterior. Confianza básica contra desconfianza es la primera tarea de desarrollo. Cuando esta polaridad se resuelve del lado de la confianza, surge una fuerza del ego importante que forma la base de la esperanza. Si el mundo es digno de confianza, entonces es factible ser quien “soy”. Puedo estar seguro de que lo que necesite estará allí. La necesidad de cariño, de afecto, es una de las necesidades de dependencia. Si no fueron atendidas y se satisficieron estas necesidades en esta etapa de desarrollo, queda una herida y se manifiesta en forma de codependencia. Se

puede definir la codependencia como una enfermedad caracterizada por una pérdida de identidad. Ser codependiente significa estar alejado de los sentimientos, las necesidades y los deseos de uno (Bradshaw, 2004: 98).

- **Soledad por la sensación de ser diferente.**

B: A los tres años tuve el accidente de la mano, lo que ya les platicué, yyy, como que eso, pues como que marcó mi vida; de hecho la marcó bien cañón, porque me hizo ser como... me hizo ser diferente de los demás. Pero así salió con eso bien marcado. Siempre traía un yeso y mis aparatos, pues, y todo ese rollo, entonces siempre era así como, como el, como el, se veían todos pues bien, y así, estuve apartado; así, en la soledad a la primaria y seguía con yeso y todo eso, porque pues duré muchos años con eso; y en la primaria, pues en la primaria como que les daba miedo a algunos niños, yo creo, porque pues acá tenía dos fierros así metidos, entonces, como que les daba miedo y, y no me juntaba mucho con, con mucha gente, pero no era así como que solitario, me decían “fenómeno”.

F: Me imagino lo difícil que eso ha de ver sido para un niño, y además triste.

B: Si súper triste. Toda la secundaria me iba por el ISEBEC. Entonces en la zona de los anfiteatros me metía, siempre, siempre, siempre, o sea, cosa de diario. Ah, pues no, en ese entonces... Sí, verdad, entonces, me acuerdo que, que diario iba a los anfiteatros, diario antes, antes de ir, iba a donde estaban los muertitos y les empecé a perder el miedo, porque sentía tanto miedo así de pasar y de que, ay no manches... los muertos, que me iba a verlos, y ya se me quitaba.

F: ¿Y te llamaba la atención verlos?

B: Mínimo ellos no me molestaban. (S-2)

B nos presenta otro tipo de soledad. La soledad por la diferencia que discrimina. A los tres años de edad el niño entra al preescolar y comienza a interactuar con sus compañeros. Es muy importante que tenga confianza en sí mismo para que se dé el proceso de socialización. En este momento se siente bienvenido al mundo y sabe que puede confiar en él lo suficiente para hacer que se satisfagan sus necesidades; también ha desarrollado suficiente fuerza de voluntad y disciplina interna para tenerse confianza. Desarrolla la capacidad para prever quién será e imagina cómo quiere vivir su vida. Saber quién es uno, es tener una identidad (Bradshaw, 2004:136).

En estos momentos el niño empieza a formar su identidad. Si su “sí mismo real” no es aceptado, empieza a nacer el “sí mismo codependiente”, y el niño pierde contacto con su “Yo” verdadero. Esta falta de relación con él mismo, le va dejando un vacío, que tratara de llenar superfluamente con relaciones codependientes o adicciones a sustancias (Castillo,1994).

IV.1.4.- Modelos parentales disfuncionales

El vivir con modelos parentales disfuncionales es otra de las raíces del proceso adictivo que ocasiona que un niño se confunda, juegue roles para adaptarse a la disfunción familiar, dude de sus percepciones y guarde secretos. Una de las reglas de las familias disfuncionales es “no sentir”. Es difícil aceptar nuestras emociones pues desde niños las hemos reprimido; nuestros padres las reprimieron y no nos dieron permiso de expresarlas. Las adicciones y la codependencia se gestan en la familia. La familia es el lugar donde los seres humanos aprenden mucho sobre sí mismos. De lo que recibimos en nuestra familia depende en gran parte el grado de nuestra salud emocional. Aquí la relación más importante es la del matrimonio. Si el matrimonio es sano y funcional la familia será una familia con las mismas características y viceversa. La familia disfuncional acaba con la autoestima del niño y con su espontaneidad (Castillo,1994:183).

A: A mi papá le empezó en esa época, le empezó a ir súper chido en el trabajo. Así, era abogado de Bayer de México, era abogado de Canadá, era abogado así de un chingo de industrias, así bien cabronas, o sea, el güey se la pasaba viajando con su ruca, y todo era lana, lana, lana, lana ¿no? Era de que “papá este, va a haber una fiesta en México”, así y me daba para el boleto del avión ¿no? Y yo me iba de un ride a México, y me regresaba en avión, “papá, ah ya le di en la madre a tal carro” Ah, una vez, así, traía un Jeep, porque le dije: “ya no quiero un jeep, quiero un Jeta”, y fuimos a la agencia, lo sacamos, y otro día lo choqué, en la noche, andaba así súper loca, y en Rayón y Madero, me acuerdo, así, ¡pas! le di y lo desbaraté y así, salí. Ese día, sí lo sacaron de la agencia así, de pie un Jeta caro, así rompe madres, y ya nomás le hablé por teléfono, ¡pas! ¡Sí, a mí me valía, güey!, ¿no? O sea, como, pues yo decía bueno, si mi papá, si mi papá güey, así está tranquilo

con su conciencia, pues dándonos, pues que nos dé ¿no?, y ya, nomás le hablé por teléfono, ¡ay papá, acabo de chocar el carro, y no sé que! A los dos días ya tenía otro carro, y más, yo así la princesa, ¿no? ¿Cómo la princesa iba a andar en camión! O sea, mis hermanos todavía, pero yo, y sabía mi papá, pues y todo mundo lo sabía en mi casa, no sabían qué pedo con Eugenio, sabían qué pedo conmigo, pero nadie decía nada, pues, porque a todos de alguna manera nos convenía ¿no? O sea, pues ahí mi papá que ande con su ruca me vale, yo ando en mi cotorreo pero que no se meta ¿no?, porque yo no me estoy metiendo con él, él no tiene porque meterse conmigo. Mi mamá, mi mamá se fue a las Vegas, y luego se fue a vivir a Tijuana con, con mis tíos y así, pues a mí me dice mi mamá, “sabes qué, ya estoy hasta la madre, ya me voy. Ahí te haces cargo de todo”. Así como que pues no, juegues, o sea, yo no puedo con el paquete. (s-4)

A: Mi papá, empezó a salir con una ruca. Súper separados, siempre pleitos. Mi mamá estaba así como que “¡Ay Eugenio!” A mi papá le empezó en esa época, le empezó a ir súper chido en el trabajo (s-4), Y luego me entero así como a los dos meses que mi papá tenía otro hijo. Ahora sí, como doblemente cochino. ¡Güacala! O sea, y me di cuenta, por que la otra vez estaba platicando mi papá, me dice: “Sí, es que porque así, mi única hija y nunca me has dado un beso”.(s-2)

C: Entonces también esos tiempos, pues no me acuerdo cómo estuvo bien. Mi papá empezó, como se va a andar con viejas, con una vieja y luego pues iba a tener, empezó, y de que nos fuimos de la casa. (s-6)

B: Como a los 15 o 16, has de cuenta que, que las cosas en la casa empezaron a ponerse así bien raras, verdad, de que llegaba, me llegaban de recoger así de la escuela o del club, o yo llegaba, no me acuerdo, y mi papá siempre estaba lavando los trastes con una cara así de súper enojado; mi mamá por allá, no, escondida, así una vibra súper rara ¿no? Entonces ya no, con el tiempo me acuerdo que mi papá me llevó a Tenacatita. Me llevó nomás a mí esa vez, me dijo: “ah, pues que tu mamá y yo nos vamos a divorciar”. Fue como una confusión muy rara, porque yo decía, pues la neta no sé ni qué es que se separen, y no sabía qué iba a pasar pues, entonces, pero siempre he estado así como que muy adaptable a los cambios porque mi vida ha sido así que, con muchos cambios. Estaba el coche de mi papá, y en cuanto nos estábamos estacionando sale una persona, era una mujer, sale así a la puerta y se mete corriendo, y así, no manches que feo, y ya me bajé, bueno nos bajamos (S-2). Me fui a vivir con mi hermano y con mi mamá.

Resalto en los ejemplos anteriores, como estos jóvenes, como hijos, en todo momento están atentos a todos los movimientos que realizan sus padres. Ellos intuyen y captan los conflictos que suceden en el sistema familiar. Aunque

no se les diga lo que está sucediendo y pareciera como si no se dieran cuenta, porque no lo externalan, ellos están dentro del sistema percibiendo lo que pasa a su alrededor . Sin embargo ellos actúan de ciertas maneras presentando la sintomatología de que algo malo esta pasando. Todas las familias con problemas violan el sentido del “Yo soy” de sus hijos. La disfunción puede provocar una adicción química, una adicción al trabajo o a la violencia. En cada caso, un padre está involucrado con su propia disfunción y el otro es codependientemente, adicto a él. Los hijos están emocionalmente abandonados. Para empeorar las cosas, se enredan en la encubierta o abierta necesidad de mantener el precario y nocivo equilibrio de la familia. En las familias con problemas nadie logra ser quien es. Todos están al servicio de las necesidades del sistema. En estas familias es imposible que los hijos desarrollen una conciencia saludable o una conveniente sensación de culpabilidad. La falta de individualidad les impide saber que tienen derecho a una vida propia, a cambio de lo cual desarrollan una culpabilidad recurrente. Esto representa la muerte para el “yo” psicológico. La culpabilidad tóxica es una forma de tener poder en una situación de impotencia. El hijo se considera responsable de los sentimientos y de las conductas de otras personas. La culpabilidad tóxica es una de las formas más dañinas con que puede ser herido un ser humano (Bradshaw, 2004: 137).

IV.1.5.- Invisibilidad de los hijos

Un “*niño perdido*” se ve, no se oye. La mayor parte del tiempo pasan inadvertidos para los demás, permanecen mucho tiempo encerrados en sus habitaciones leyendo, dibujando, comiendo o durmiendo; si no, se escapan del sistema huyendo a la calle. Me he dado cuenta de que los niños perdidos desarrollan desordenes como la bulimia, la anorexia, la obesidad, o algún tipo de adicción a algún tipo de sustancia. Ésta es su forma de sobrevivir la tensión del problema de la familia. Al niño perdido se le deja y se siente solo y poco importante.

C: Siempre andaba en la calle, y pues no te, o sea, mis papás feos, es que mi papá me quiere llamar la atención, y pues no, no podía yo, lo que hacía era escaparme siempre de la casa irme a andar de vaguillo, así de chiquillo, entonces llego a la secundaria, y es como, ya la adolescencia donde tienen más problemas aparte de que yo pensaba que así ni me veían...,(s-6)

C nos presenta como prefería pasar desapercibido. La mayoría del tiempo él se escapaba del sistema familiar. Estos niños corren el riesgo de caer en la depresión. Tienen pocos amigos. También les cuesta trabajo tomar decisiones. Debido a su bajo nivel de autoestima, son fácilmente influenciables y pueden ser guiados hasta casi cualquier cosa. Por lo general son sujetos de burlas en la escuela por ser simplones o “nerds”. Cuando caminan, da la impresión de que su cabeza les cuelga, lo que denota lo poco importantes se sienten. Los niños perdidos en recuperación, cuando logran conectarse con su “sí mismo”, y sanan estas heridas pueden, y de hecho así sucede, volverse personas independientes. La tendencia actualizante emerge y se gestiona una especie de metamorfosis, convirtiendo a ese niño perdido en una persona talentosa, creativa, amable, sensible, imaginativa ocupada, brillante y feliz (Bradshaw, 2004:22).

IV.1.6.- Mal manejo de la información sexual

El abuso sexual es algo que se tiende a negar, independientemente del nivel del abuso. El problema de esta negación es que produce vergüenza en el niño y éste reprime esta vergüenza o la internaliza y esos sentimientos malos acerca de sí mismo se convierten en parte de su identidad, en odio a sí mismo. La reacción de vergüenza que la víctima experimenta ante el abuso sexual se complica porque siente que tiene que guardar el secreto, que nadie le va a creer y que su dolor no le importa a nadie. Empieza a reprimir, a enterrar el dolor y a culparse a sí misma. Si los niños se sintieran aceptados y amados

incondicionalmente, no dudarían en comentar o hablar de su experiencia libremente y así se podría realmente protegerlos (Castillo,1994:162).

A: "Hubo así como un evento que marcó mucho mi vida y mis relaciones de que así, estoy haciéndolo consciente apenas, de, una vez, una muchacha que trabajaba en mi casa me dijo cómo se hacían los niños, me dijo: Así, sin percatarse de nada, cuenta así, "ay tú papá le hizo esto a tu mamá, y la coge y la agarra así", no sé que, y ijij, qué rápido, sí. Yo decía ¡qué asco, que cochino! O sea, yo no podía ver a mis papás juntos, no. (s-2)

D: De niña estaba, pues ahí en mi casa y un señor se me, me quiso atacar sexualmente, pero pues tenía qué, yo creo que unos diez años. (s-2)

C: A mí me tocó ver a mis papás en pleno acto. Estaba como en tercero de primaria, segundo... Eso hizo que, ajá, como que yo, me, me separara mucho de mis papás, y como mi papá era tan fuerte... tan, tan, cómo se puede decir, duro, ajá, como que ahí cambió así un chorro mi vida. Mi mamá como que, así como no sé, me dio asco, no me supieron, no me supieron así como llevar a, así a platicarme. Pues a mí me quedó varias cosas, yo me fui de la casa a esa edad, a vivir a la casa de mi abuelita, y nunca, y como en muchos tiempos, o sea, desde chiquito yo me iba de mi casa a vivir a casa de mi abuelita, siempre solito, ya no quería vivir en mi casa. (s-6)

Uno de los detonantes que presentan estos jóvenes es la falta de comunicación de parte de sus padres en relación con el tema de la sexualidad. Un secreto familiar importante es el abuso sexual. Cada vez que un padre, un hermano, un adulto, utiliza a un niño para algo sexual, es una forma de abuso sexual. Éste es uno de los secretos familiares más difíciles de ventilar. Además de que la mayoría de la gente se siente cohibida de discutir sobre el sexo, una persona joven puede también temer a perder la relación de alguien que ama y busca aprobación de uno de los padres, sobre todo. Las consecuencias del abuso sexual entendido no sólo como violación corporal sino como desinformación, o exposición a escenas sexuales a temprana edad, tienden a manifestarse en la niñez, y sólo cuando los niños llegan a la adolescencia se dan cuenta del significado de este suceso. Entonces sienten que deben guardarlo en secreto porque han sido engañados. Esto les tiende un verdadero cerco a los jóvenes, se sienten confundidos y sucios, y como consecuencia, pueden acercarse al alcohol o a las drogas y deprimirse. Algunos jóvenes

victimas de abuso sexual confunden el significado real del sexo y empiezan a usarlo como una herramienta para obtener lo que desean (Owen:1994:28).

IV.2.- La tendencia actualizante y la tendencia a la adicción: dos tendencias humanas contradictorias.

Estamos en el siglo XXI y el joven adolescente sigue tropezando dos y tres veces con la misma piedra. Tras años de campañas y concienciación pública; todavía no sabemos muy bien cómo afrontar la adicción a las drogas. Hoy en día surge como avalancha el consumo de las drogas de diseño. En el año 2005 los jóvenes mexicanos consumieron nueve millones de pastillas de éxtasis; 2.5% de los adolescentes de entre 14 a 20 años las toma con regularidad; ellos están comenzando a diseñar su vida usando estas nuevas pastillas, tabletas, gelatinas y líquidos que provocan las más variadas reacciones en el organismo humano, y los más diversos efectos secundarios; y sin embargo, no tendremos plena conciencia del daño ocasionado por su uso hasta dentro de diez años.

En esta categoría no sólo haré un recorrido por las drogas de diseño, sino que también abordaré lo que considero el tema principal: ¿se contraponen la tendencia a la adicción con la tendencia actualizante?

Según las declaraciones de muchos consumidores, lo que más les atrae de estas sustancias, especialmente del éxtasis, en plena adolescencia, no es únicamente su condición de estimulante, que les permite bailar sin interrupción durante toda la noche, sino su capacidad para desatar estados de euforia y aumentar al máximo la empatía y la sociabilidad. No buscan sólo “aguantar la marcha” o romper con la realidad en el exterior. Buscan también comunicarse, relacionarse mejor, sentirse en comunión con el resto. La cuestión, entonces, es más compleja de lo que parece, existen miles de jóvenes y adolescentes que buscan sustancias que producen estos efectos.

IV.2.1.- La huída del infierno al consumo

Los adictos son personas buenas y valiosas que han llenado huecos de su existencia en formas equivocadas porque no han podido soportar el dolor interno que les produce la carencia de relaciones sanas y adecuadas.

- **Por admiración a alguien que consume.**

A: Yo iba a cumplir 15 años. Eugenio mi hermano, me acuerdo, traía un volvo, y llegó así con narcos y, y este, “¿quieres ir a fumar a la primavera?”. Y yo así como que, “no, pero yo ya fumo”, “no pero si marihuana”, iijj, y yo así como ¡chin marín!, no cómo crees, no Eduardo, no seas malo, vete a la chingada y no sé que, no, yo, me dice “ándale vámonos tu y yo”. Y fue bien bonito, casi... nos fuimos él y yo solos a la primavera. Así, nuestro gallo, que tenía un compañero, no, que no me tenía que esconder, que no, que no podría compartir con él así. Tu hermano mayor, wuauuu. (s-4)

A: Me fui. No ya tenía como 19, por ahí, y ya fue cuando así, pues ya, no, no, no o sea ha sido así, fiestas, pero una vez me pasó algo así, bien cabrón. Estábamos en la noche, ya teníamos como tres días, así comiendo así, y un novio mío era pintor, yo lo admiraba mucho y estaba, estaba haciendo unos murales en la marcha de Mazatlán, y entonces este, me dijo: “pues vente, vente acá a Mazatlán ¿no?, me están prestando un depa y estoy aquí, o sea, todo pagado, pues vente”, Entonces ese día, has de cuenta estuvimos aquí, ya teníamos como tres días consumiendo base, y el camión salía a las siete de la mañana, no me acuerdo así, y me llevaron a la central, y ya me subí al camión y me, me, así un papel, y me dice: “llévatela porque son ocho horas, o sea, no vas a aguantar, ¿no?”. (s-4)

En estos dos ejemplos se puede observar que existe gran admiración de parte de los miembros del grupo por personas que estaban consumiendo droga. Al estar tan cerca de estas personas, ellos terminan haciendo lo mismo, y es tanta la admiración que en vez de verlo como algo inadecuado, lo aprueban e imitan la conducta.

- **Por escapar de la realidad.**

B: Un año después de que iba a salir de la prepa, porque pues estuve dos años, porque ya en segundo año ya estaba así bien pesado el ambiente, estaba súper traumatado, las cosas se puso medio feo, y después en tercer año de prepa me fui a hacerlo a la UNE, que está enfrente de Plaza del sol, enfrente del UNICO. Se supone que el pantel de la UNE y nosotros fuimos la primera generación de prepa. Está bien chiquita la prepa. Entonces estuvo bien chido ese año de prepa, yo creo que empecé a fumar poquito antes de entrar al último año de prepa, y no manches... fue el año que me hice el más mariguano que, el más mariguano del mundo. Me gustaba mucho, mucho las pastillas. Me gustaban las tachas y los ácidos pero los ácidos. (s-2)

En la etapa de la adolescencia el joven quiere probar, tiene curiosidad de probar cosas nuevas, y más si no está satisfecho con su vida y existen heridas y huecos; vacíos dentro de él. Es muy importante en esta etapa de la vida la presencia de los padres. El joven quiere sentir que hay alguien pendiente de lo que le sucede, de lo contrario, el adolescente abandonado contamina su vida con una ligera depresión crónica experimentada como vacío.

En los diálogos que he estado analizando, los jóvenes mencionan que sentían soledad, un gran vacío, falta de comprensión por parte de sus padres. La consecuencia de esto es una depresión, un vacío y llenan ese hueco con alguna droga para evitar la realidad, pero cuando vuelven a hacer contacto con su "sí mismo" más profundo se dan cuenta de que la depresión y el vacío siguen presentes. Así pues, la depresión es el resultado de la adopción, de un "yo" falso, dejando atrás su verdadero yo. Este abandono del verdadero ser equivale a dejar un hueco en el interior de uno mismo. Me he referido a esto como el fenómeno del "agujero del alma". Cuando una persona pierde su yo auténtico, pierde contacto con sus verdaderos sentimientos, necesidades y deseos. Lo que experimenta, en cambio, son los sentimientos requeridos por el falso "yo". Tener un falso yo es actuar la vida. El verdadero yo de uno nunca está presente.

IV.2.2.- El vacío existencial y la culpa

La tendencia actualizante emerge cuando la persona en cuestión está consciente de su verdadero yo y es congruente con él. La tendencia actualizante no aflora, se frustra, no permite el crecimiento personal, cuando no se establece ese contacto. Al no percibir que se está creciendo como ser humano se siente un vacío: se trata de una depresión crónica. En ese momento se es susceptible de entrar en un círculo vicioso, ya que se sufre por la desaparición del verdadero yo. El vacío también aparece en forma de apatía ante la vida. Cuando nuestro niño interior está herido nos sentimos vacíos y deprimidos en esta etapa de adolescencia. La vida es irreal, en vez de vivir, sobrevivimos, estamos allí, pero no participamos en ella. Este vacío conduce a la soledad: como nunca somos realidad nosotros, nunca estamos verdaderamente presentes. Y aunque la gente nos admire y se aferre a nosotros, nos sentimos solos y vacíos y tratamos de llenar ese vacío con algo externo, pero el interior sigue vacío. A continuación presento cómo los integrantes del grupo de jóvenes codependientes nos relatan, cómo intentaban llenar ese vacío.

D: Hace ya unos seis, siete años, cuando te digo, pues yo andaba en todo este rollo, más que nada me sentía vacía, más que nada de los químicos, pero yo me acuerdo en esa época que sí estaba, que sentía así la cabeza llena de hongos, yo así lo veía, así que, simplemente, pues sí, despertabas y te ibas así como con la corriente ¿no? A donde te llevara. Me tocó estar ya baja en la coca, no fue mucho pero sí, sí estuve en eso.. Y de hecho es la única vez que he sentido eso que dijiste de la necesidad de tener algo, porque me acuerdo que una vez nos fuimos a la cabaña, íbamos un grupo de personas y todos le dimos dinero a un chavo que nos iba a alcanzar después para que comprara, este... tachas, entonces, este, total de que ya al final, este, llegó, pero con perico, o sea, no llegó con tachas, no encontró y se trajo lo de diez. Empecé a los 19, yo creo que cinco años estuve en todo ese rollo. Mi mamá pues, no sabe ni qué pedo. Mis papás son de las personas que todo el día trabajando ¿no? Entonces yo me quedaba sola y de estar estudiando un ratote, entonces yo me quedaba sola toda el día en la casa y era donde mis amigos, es que también a mí acá con primos, entonces pues llegaban mis primos desde en la mañana, y todo el día andaba en el desmadre. (s-4)

C: Me levantaba con el gallo en la boca, por que iba a ir a trabajar, y si no, no podía trabajar; no tenía ganas de nada, y pues se me hacía mucho más fácil entrar en contacto y entenderles todo. (S-4)

A: Ajá, ajá, esto fue negro, o sea, yo era negra, y este, y me estaba acordando de una vez, o sea, cómo era como un vaivén, que no era real, porque con la gente, era de una forma, en la fiesta era de otra forma, y en mi casa no estaba completa, o sea, en mi casa sí es cierto que estaba negra cuando llegaba a mi casa, y siempre sola, o sea, sí era negro la mayoría del tiempo, y salía y como que se me olvidaba, como títere. Y cuando descubrí la coca que ésta sí, mi máximo. Me gustó un chingo la coca, todavía no sé por qué, qué era lo que te gustaba, estar toda la noche metiéndote, metiéndote, metiéndote y metiéndote. Ahí ya empezaron las broncas con mis papás, ahí ya empezó de que.... (s-4)

A: ...Y me hablaba una señora, una doñita que: "que ay que mi hijita dónde vas", yo voy a Mazatlán, y yo así que me, o sea, que me jalaba las greñas así, o sea, que me empecé a sudar, y me empecé así la ansiedad bien cabrón ¿no? Entonces me metí al baño, y ya así me di unos pases y como que ya más tranquila, y al rato otra vez, y otra vez, y otra vez, y ya no tenía coca, y apenas iban como cuatro horas, y así, me solté llorando; así la desesperación, aparte me sentía así encerrada que todo el camino yo así con él, como con el síndrome así de ansiedad, bien, horrible, horrible, fue lo peor que me pasó. Ya llegué y estaba ahí el Víctor y ya le dije así como, así, le dije: "llévame por coca"; pero yo así súper desesperada, el güey así, como ¡qué pedo güey!, así, "salúdame", no sé que, "tenemos dos meses sin vernos", y yo así (suena el teléfono), ah, no me importa, yo quiero ir por coca. Yo seguí así como que en el ambiente, ya no me metía así tanta coca pero si seguía así, súper rocanroleando, y ya después, como al año, conocí al papá de Mariana, y a los tres meses me embaracé, y pues todas las emociones, culpa. (s-4)

B: Me gustaba más el vino tinto. Yo creo que sí me llegué a hacer un poco alcohólico, porque todas las noches era estar con mi botella de vino tinto. (s-3)

B: ¡¡¡No!!! Y como psicosis de que me puse loquisísimo, de que no me controlaba. En ese momento me empecé a asustar, yo creo que como loco, y no me acuerdo ni como terminó la noche pero me la pasé mal, mal, mal. Así como si me hubieran atropellado, al día siguiente. Así de que súper deprimido, me acuerdo así que lloraba y lloraba; me salí al parque a caminar y me acuerdo que estaba temblando, ¡¡¡¡¡Aaaaaa!!!! Gritaba y lloraba, así todo al mismo tiempo. Me limpiaba las lágrimas y cuando las veía, dije no sé por qué algo me dice que lo que hice no me cayó tan bien. Entonces me puse mal, mal, tan mal que me deprimí muchísimo, sentía culpa, así semanas. (s-4)

C: Yo también soy bien drogadicto, o sea, la neta, cualquier, cualquier droga se antoja, es que si soy drogadicto, me gusta y cualquier, cualquier, cualquier droga, casi todas me las

metí, las que me digas. Así. Es que yo era de que en una noche me acababa toda una cartera de pastillas, y eran temporadas...(s-4)

C: Y mi hermano, ajá, y luego después estaba embarazada mi mamá y mi cuñada en esos tiempos así, este, yo, como que empecé a ser rebelde, más rebelde, y luego ya que empecé a crecer. Empecé a, pues a los niños, en, en, yo nomás porque tenía miedo pero los niños de mi salón, o sea, de cuarto y quinto año de primaria, no puedes creer que se estén chemos. Y te agarré, o sea, dándole a toda esa historia. No, no, yo no, yo nomás los veía, pero pues eran mis amigos y, y yo como tenía, tenía miedo, pero, no pues sí, sí era miedo, sí era miedo, pero me juntaba con ellos, y ahí me empecé a hacer como niño de la calle, o sea. (s-6)

C: Eeeh, empiezo yo, a a salir más cada vez, me daba vergüenza llegar a mi casa, sentía culpa, pero me valía, y a hacerme más de la calle, este, en el verano del primero de secundaria tenía 12 años y me fumé mi primer gallo, con un, con otro compañero. Nos fuimos a dárnoslo, y desde entonces ya me empezó a gustar. También el alcohol, también porque con mi hermano, empezó a tener peda como a los 12 años. Él no se daba cuenta, le gustaba fumar mota y me ponía bien pedo desde chiquillo así como de los 12, 13, entonces como desde los 12 hasta los 15, 16, estuve en siete diferentes secundarias: De así, de pleitos, o sea, era bien rebelde, era bien peleonero, o sea a mí me vale, si es nada, aparte de protegido, el que no le pasa nada, el más peleonero, en todas las escuelas, niño de la calle, o sea, no tenía, no tienes remedio. Estaba fuera de mí, desatado, nadie saltara, nomás con eso ajá, entonces me volví como violento, violento y este, y descarrilado no sé, de, de todo. Ajá, porque me portaba de la chingada, güey, me portaba de la chingada, la casa me valía madre, este, aparte, bien mariguano y luego empecé con, con todas, con los ácidos Como cumpliendo los 17, cumplí 17 años y me, o sea, ése fue mi regalo, sí, sí, este, eh, esa etapa estuvo así de mucho desmadre, excesos de mujeres, drogas, este, eh, coca, rockanrol, de todo, empezaba a ir a las fiestas de electrónica, ya, este... Me fui al extranjero a vivir, y luego hice un cagadero allá de, en el extranjero anduve por todo el extranjero, echando el rol, este, yendo a la escuela, desde que salí de la, bueno de secundaria yo he tenido que ir siempre, pero siempre he sido bien individual, siempre solo, bien de esa parte siempre yo, o sea, así como me portaba mal, yo tenía que dar la cara para poder, cómo se llama, si te daba la cara ante todo, este, este, yo me metía a las escuelas, yo me las he pagado. Mi papá no cree en mí, este, yo también desde bien chico empecé a trabajar, como desde los 15 más o menos, entré a trabajar, este, pues también de que he tenido así de que, drogas un chingo, o sea, bueno, yo me las pagaba, entonces, no era, así como que me daba, "dame dinero mamá" o así, este, después de estar, de terminar la *High school*, eh, seguí un año en el extranjero y luego, y casi sé de todo eso de, entonces me regresé porque ya traía mucho desmadre, entonces, hice, estaba

estudiando arquitectura y luego regresé, para, para porque en realidad estaba estudiando arquitectura pero no porque, porque me gustara, si no porque mi papá quería. (s-6)

En los ejemplos anteriores observamos como los jóvenes tienen sentimientos de vacío y de culpa. Los adictos y codependientes tienen normalmente muchos sentimientos de vacío y de culpa. Como hay culpa falsa y culpa verdadera y existe una gran diferencia. La culpa verdadera es el reproche que nuestra conciencia nos hace cuando hemos hecho algo que nos daña a nosotros o a los demás. Esta culpa es una señal que nos informa que algo anda mal. En este sentido es sana porque nos ayuda a enmendar nuestra conducta y a corregir nuestros errores. Se puede, hablar de un proceso de responsabilidad, confrontación y desprendimiento del pasado que profundiza nuestras acciones en el presente. La culpa verdadera nos abre el camino, para el autoconocimiento, para resolver dificultades, mejorar las relaciones, crecer y madurar.

La culpa falsa, es el reproche de las demás personas nos hacen a través de su propio juicio. Cuando nos invade esta culpa decimos “no” a la vida y entramos en depresión, fatiga, negativismo y tristeza. La culpa falsa hace que la vida gire alrededor de la necesidad de evitar el miedo en vez de compartir el amor. La culpa falsa nos paraliza.

La culpa reprimida nos lleva a la codependencia, al enojo, a la rebeldía, al miedo, a la ansiedad, al adormecimiento de la conciencia, a la depresión. La paz nos llega después de reconocer la culpa y de expresarla (Castillo,1994:171).

IV.2.3.- El momento en que emerge la tendencia actualizante

Desde el momento en que tomamos conciencia de las cosas, se empiezan a gestionar cambios. En unos casos, las mismas confrontaciones de la vida nos llevan a hacer un alto en nuestras vidas y plantearnos hacia dónde queremos caminar y darnos la oportunidad de poder cambiar el rumbo. En otras situaciones la orientación y el acercamiento de nuestros padres, tutores, o alguna persona de nuestra confianza y a quien le tengamos gran admiración,

nos puede confrontar y hacer que tomemos conciencia de dónde estamos parados. Cuando logramos establecer contacto con nosotros mismos, con nuestro yo auténtico, por más herido y lastimado que se encuentre, comenzamos el proceso de sanación, de recuperación, y en ese momento emerge la tendencia actualizante. Ésta se expresa también en la actualización de aquella porción de la experiencia del organismo simbolizada en el “sí mismo”. Si éste y la experiencia total del organismo son relativamente congruentes entonces la tendencia actualizante permanece relativamente unificada y aflora. Con estos ejemplos, pretendo reflejar la manera cómo los jóvenes fueron tomando conciencia de su modo de existir y cómo comenzó el cambio, para permitir que se manifestara esta tendencia actualizante de la que tanto nos habla Rogers.

La importancia de la relación con los padres

Cuando un joven adolescente está pasando por un periodo de depresión, siente que su vida no tiene sentido, que no vale nada y que no le interesa a nadie en el mundo, ni a sus propios padres. Cuando se está en este cerco, no se ve ninguna salida, ninguna luz. En el momento en que alguno de los padres, un tutor, o alguna persona a quien el joven admira con gran devoción, se acerca a reconfortarlo, y le demuestra que lo acepta, lo acompaña, lo escucha, y se muestra auténtico, el joven se formulará su primer cuestionamiento: “¿le intereso a alguien?”. Al sentir el apoyo de esta persona cambiará su paradigma de “a nadie le intereso”, por el de “a alguien le intereso”. Al surgir la duda del mapa conceptual que se había formulado, y comprobar que está acompañado en su proceso y sentirlo y vivirlo así, cambiará su apreciación errónea y comenzará la confrontación, invitándolo a una toma de conciencia.

D: Sí, entonces, la verdad sí, en ese momento cuando dije: “¡ay güey!, ¡qué tonta! Yo, yo no quiero esto para mí. No fue, fue un lapso corto, pero sí diario, casi, sí fui, y entonces sí que empiezo. Sí ¿no? Y entonces ya de un, de repente, pues ya mi papá comenzó a acercarse a mí, a platicar conmigo. Me insistía que tenía las cosas a la mitad. Me dijo:

“pues ya termina la escuela”. Porque nomás dejé la prepa a la mitad y este, y ya que me metí a la abierta, y ya fue como empecé a salir, de las drogas. Me decía mi papá que con quién me juntaba, pues yo trabajaba, pues ya como preocuparme por mí. Y ya empecé a ver mucho de mis amigos, unos que andaban conmigo, que, pues ay se quedó, que... Entonces, hújole, me da mucha tristeza verlos así, y más que nada te digo que es un primo cercanísimo y que ahorita ya, ya le digo, ya está perdido, pues ya se fue. Entonces dices tú, qué triste ¿no? O sea, y qué bueno que no me quedé ahí en ese medio. Sí, pero yo ahorita que ya estoy aquí digo, ay no. (s-3)

A: Así llorando, y estaba así como bien desesperada, y mi papá me dice, así: “sabes qué, este, pues vámonos a Estados Unidos, a, a que abortes”. Porque era lo que quería, en un principio. Y yo así como que, no soy la única, o tanto: “te doy cinco horas”, me dijo, “te doy cinco horas para que lo pienses, en cinco horas vengo”. Pero me agarró un síndrome de abstinencia así bien fuerte; llegó mi papá al cuarto y yo estaba tirada llorando. “Nos vamos a Estados Unidos y que te hagan todo bien, así, reconoce que no pudiste, estás pasando un momento muy fuerte”, y dice, “y a mí me estás partiendo la madre porque te estoy viendo como te estás yendo tú al hoyo y cómo el niño que traes adentro así lo estás matando igual, y me estás matando a mí, y no es vida para ninguno de los tres”, dijo, “así que piénsatela y vengo por tí”. Y ya llegó después mi papá y llegó así llorando, y me abrazó y ya así me empezó a abrazar a mí. Me dijo que yo iba a estar bien y que todo iba a estar bien y que él me quería mucho, y que no tenía por qué preocuparme de nada, y así, y ya pues sí me metió a un programa de rehabilitación pero por fuera, por fuera, porque también no me podían estar medicando mucho, por el, por lo del embarazo, pero fue, sí fue bien fuerte. (s-4)

En los ejemplos anteriores, señalo como los jóvenes se sienten en este cerco, de no ver ninguna luz, ninguna salida, y sobre todo que están viviendo un mundo de soledad, en el cual sienten que a nadie les importa su vida. Observo como cuando alguno de sus padres, se acerca a él, a brindarle su apoyo, y le demuestra que lo acompaña, lo acepta y lo escucha, cambia su mapa conceptual y comienza la confrontación, e inicia el joven a tener una toma de conciencia de su realidad.

La confrontación por la vida misma

La confrontación es un tema controvertido, aunque es un hecho cotidiano. Aunque no es fácil definirla, podemos decir que “la confrontación significa un desenmascaramiento de las discrepancias, las distorsiones, los juegos y las cortinas de humo que la persona usa para esconderse tanto del autoentendimiento como el cambio conductual constructivo”. Si afirmo que empiezan a gestionarse cambios desde el momento en que se toma conciencia de un hecho, es porque dichas confrontaciones son propositivas aunque dolorosas cuando se viven. En unos casos las mismas confrontaciones de la vida nos orillan a hacer un alto en nuestras vidas y a darnos cuenta de hacia dónde queremos caminar y darnos la oportunidad de poder cambiar el rumbo.

Cuando logramos adquirir conciencia de nuestra propia conciencia, y establecer una relación con nuestro “sí mismo”, atendemos nuestras necesidades reales, es decir permitimos que la tendencia actualizante que todos poseemos emerja.

En los siguientes extractos de los diálogos sostenidos con los participantes del grupo se pueden percibir algunas confrontaciones que vivenciaron los jóvenes a través de la misma vida.

A: Pues salgo panzona de Mariana, y y y y ahí fue así como que, *shock* ¿no? Así como, en cuanto a todo, pues, en cuanto a drogas, en cuanto a mi hija, en cuanto a mi vida, si quería esto, ¿qué voy a hacer? Fue así como un síndrome de abstinencia bien difícil, porque así, mis papás no querían que me internara, entonces así, como que “no, no, no lo, así, nadie te va a cuidar mejor que nosotros, no, y allá vas a estar, si te internamos vas a estar tu sola o, y, o sea, estas viviendo ahorita”. Mis papás me apoyaron así bien cabrón, bien cañón.
(s-4)

D: Yo, la verdad, las depresiones más grandes que he tenido han sido con la coca y la neta, como que yo digo, a mí no me late porque me acuerdo de esa depresión que tuve, pero me acuerdo que físicamente yo veía todo oscuro, que estábamos en el metropolitano, que fue cuando a mí me llegó así el vicio, y no, así, empecé a llorar con muchísimo, toqué fondo, pero así veías todo negro, y de un de repente así todo se cubría de negro. Después

de eso dije que yo ya no quería seguir así como estaba y mi papá ya había hablado conmigo, en varias ocasiones y me ayudó a darme cuenta. (s-4)

C: Me gustara a mí tantito, pues eee sí me gustó un chingo pero no que me llenara, así ¿no? Sino porque mi papá, o no sé, o porque me, porque no quería que estuviera así como diciendo ahora por qué, qué voy a vivir, o así esas cosas, o sea, como que algo, te tienes que vivir, ya después ya me valió madre y me regresé. Eh, y entré a la universidad, y entrando como eso de que tuve un accidente, eh, u... Ajá, un choque en donde me... tumbé todos los dientes, tuve varios, varios golpes y este, y dejé de ir a la escuela porque pues todo el pedo de, todo el año, fue un año de recuperación, entonces este, de ahí como a los dos meses, sin que, como a los dos meses, o sea, en el mejor que traía, pero, cada día, siempre andaba, andaba chimuelo y todo madreado pero sí me drogaba. Después un día me piden un ride mi hermano, me pide ride mi hermano, a que, sí de que le de un ride, entonces se lo iba dando y sin querer o queriendo, bueno pues así, bueno son unas cosas de la vida, las circunstancia que, iba por la calle y de repente se atraviesa un señor y lo machuqué y lo maté, entonces como que también, me marcó súper fuerte, y me empecé a cuestionar, a concientizar lo que estaba viviendo, lo que estaba provocándome, a hacerme responsable de mis acciones, como todo lo que estaba haciendo, toda mi vida, todo lo que he andado, por dónde he andado, y también, pues, sí, o sea, este, fue como algo bien fuerte. Sí, pues que darte de dar cuenta, o sea, no quieres, no quieres, cómo se llama... (silencio)

F: Pues darte cuenta.

C: Ajá, y de que te esté esperando bien cabrón, o sea, de que, salva mi vida, y luego yo todavía hasta me llevo a alguien más conmigo, o sea, entonces, fui como un altillo pero, más o menos como, ¿cómo les puedo explicar? Yo no soy bueno para explicar mucho, pero sabía que eso no quería, que quería cambiar a tener una vida mejor, que tenía que retirarme de muchas cosas y personas, quería ser diferente, y conocí a una mujer y me enamore de ella y pues el amor, y yo quería cambiar, lo deseaba, y solito se fue dando el cambio después de eso. (s-6)

En los diálogos anteriores se puede observar como los jóvenes a raíz de una crisis, tienen el deseo de cambiar. Lo que se necesita para una recuperación es deseársela. Generalmente aparece una crisis en nuestra vida que cambia nuestra perspectiva del mundo y que nos hace ver con otros ojos muchas cosas. Crisis es un tiempo de cambio, un tiempo de decisión donde ponemos en la balanza cosas de importancia. La crisis es una oportunidad extraordinaria para crecer, es un tiempo que nos permite romper los moldes que

ya no nos sirven. Además, nos da la oportunidad de entrar dentro de nosotros mismos y encontrar ahí, fuentes de vida que no conocíamos y que nos permiten crecer realmente. Rara vez nos damos cuenta cuando estamos perdidos de transición. Solo sentimos confusión, inestabilidad. Vemos que lo que antes funcionaba ahora ya no. El mundo que percibíamos como seguro, empieza a resquebrajarse y nos encontramos de pronto con que no hay manera de avanzar de un mundo viejo y quebrado a otro nuevo e integrado sin pasar por un ajuste doloroso.

La crisis no nos presenta enseguida nuevas elecciones; sin embargo nos permite observar lo que sucede alrededor nuestro. Si no buscamos opciones nuevas, seguiremos detenidos como estamos, sintiéndonos infelices. En una crisis, se llega al punto que no necesitamos cambiar las circunstancias sino que necesitamos cambiar nosotros. EL elemento más importante para este cambio es el desprendimiento y este empieza cuando aceptamos que hemos estado ciegos y se produce un verdadero cambio en nuestro corazón, mente y acciones. Abiertos a lo nuevo no seguimos engañando. Tenemos nuevas elecciones que hacer, ya no necesitamos estar controlados por nuestras compulsiones o por la necesidad de hacer lo que otros esperan de nosotros. Dejamos de buscar la validación externa de nuestros actos. La persona responsable discierne y elige. La oportunidad que las crisis nos dan es la de integrar las experiencias del pasado y abrazar un presente que apenas empieza a surgir y elegir, entre nuestras experiencias, lo que queremos para el futuro. Nos damos cuenta de que existe dentro de nosotros. Se manifiesta la tendencia actualizante si realmente escuchamos a nuestro corazón y a nuestro espíritu, a nuestras imaginaciones, nuestros sueños, nuestra mente, nuestro cuerpo, dejaremos de desempeñar roles o papeles que hemos elegido para sobrevivir. Inicia a florecer la tendencia actualizante, cuando inicia el proceso de recuperación, cuando la persona enfrenta la verdad y decide que quiere cambiar (Castillo,1994:203).

Reflexión final

El análisis realizado me ayuda a constatar la fragilidad y la fuerza de la tendencia actualizante. Ésta reflexión es una aportación personal y central en este trabajo de investigación. Gracias al estudio de estas categorías descubro cómo las relaciones afectivas primordiales son básicas para que cada persona pueda ser responsable de su propia tendencia conducente al crecimiento personal y social.

Cuando reflexiono acerca del problema creciente de la adicción, me encuentro con la pregunta por cómo descubrir y hacer crecer esta tendencia actualizante frente a la tendencia humana a la destrucción. Un primer acercamiento me lleva a sugerir que es necesario no descuidar esta polaridad de la tendencia actualizante y la tendencia destructiva. Punto de vista que ha sido tomado en cuenta por las llamadas “psicologías profundas”, la discusión entre Eros (la vida, el amor, la plenitud) y Tanatos (la muerte y la destrucción). El equilibrio entre estas dos fuerzas sólo es posible si las tomamos en cuenta, si no las desconocemos.

Otra sugerencia está relacionada con la necesidad de matizar la teoría con la realidad. ¿Cómo hacer posible que surja la tendencia actualizante en este mundo real tan lleno de contradicciones?, ¿cuáles son condiciones de posibilidad?, ¿qué hay que cuidar para que la tendencia actualizante sea cada vez mas real y accesible?

El análisis de mis registros, me dicen que es necesario que las personas no olvidemos:

- que los seres humanos también somos capaces de destruirnos a nosotros mismos y a nuestros semejantes,
- que los seres humanos necesitamos del apoyo, la comprensión, del amor que otras personas nos brindan para que esta tendencia actualizante florezca,

-
- que hay lastimaduras muy profundas que nos llevan a una pérdida de identidad,
 - que hay que tomar en cuenta que las personas hemos sido muy lastimadas y que necesitamos curar nuestras heridas y necesitamos personas que nos ayuden a hacerlo; confiar en que podemos curar y ser curadas,
 - que todas las personas tenemos conductas codependientes, a raíz de una herida muy profunda, y estas heridas piden un largo proceso para su sanación,
 - que las necesidades reales se disfrazan con una adicción y que existen diferentes adicciones como a: sustancias químicas, a las personas, situaciones, trabajo, etc.,
 - que la tendencia actualizante se encara con el vacío existencial, visto como un “grito desesperado” de las carencias de las personas, limitadas, sin herramientas para la vida, viviendo en este mundo lleno de contradicciones,
 - que la tendencia actualizante se equilibra con la posibilidad de destrucción y ese equilibrio la hace real y accesible en nuestro proceso de crecer en humanidad.

V. EL PROCESO DE FALICITACIÓN

V. EL PROCESO DE FALICITACIÓN

V.1.- El proceso del grupo mediante un Enfoque Centrado en la Persona

Como facilitadora, tomé la decisión de poner en práctica las actitudes que Rogers propone para acompañar un grupo de crecimiento.

Estas actitudes básicas (empatía, aceptación, congruencia) se pueden expresar en múltiples matices que le brindan un toque especial a cada relación y a cada actitud. Por ejemplo, la empatía puede encontrarse en la comprensión por lo que vive la otra persona, en la cercanía afectiva que brinde seguridad para explorar sus sentimientos, en no exigir que la persona sienta, piense o valore las situaciones de la forma como el facilitador lo necesita.

La aceptación, también comprendida como “mirada positiva incondicional”, se dirige a la persona más allá de las conductas manifiestas y se puede expresar a través de un profundo respeto por esa persona que se busca a sí misma y que va emergiendo.

Otra actitud que me acompañó fue la autenticidad o congruencia que comporta dos elementos: la accesibilidad a la conciencia de los sentimientos del facilitador, y la disposición a comunicar todos estos sentimientos, con la intención de que la relación sea auténtica y real.

En esta parte de mi tesis voy a exponer algunas de las actitudes facilitadoras que puse en práctica con este grupo para luego hacer una reflexión sobre ésta:

1. **Fui cercana cuando le pedí a A que me permitiera acompañarla en su proceso.**

A: No voy a decir: “ay sí, todo está bien, y le voy a echar muchas ganas a la vida y”. O sea, porque no es cierto, porque ayer tenía ganas de llorar, ayer estaba enojada, y no, y ya ahora estoy mucho mejor, a la mejor mañana me vuelvo a caer y es un proceso que, que voy a vivir como se tenga que vivir, o sea, no me voy a limitar en nada, no voy a decir que estoy bien cuando no estoy bien, pero tampoco me voy a entregar así como, como con la depresión, a la tristeza y eso, y es lo peor que me ha pasado ¿no? O sea, no, yo creo que

hay planes, el plan divino es perfecto ¿no? Y Él sabe por qué, y Dios sabe hasta cuándo y cómo y, y también quiero darle un sentido a esta experiencia, pues no quiero que sea estéril, no quiero que pase nomás así por pasar y ni modo, y ya pues decir, quiero crecer con eso, y quiero, y quiero que mi vida sea, pues ahora, mucho más intensa, no, y así va a ser. Si no, hasta que no aparece otra cosa, no digan otra cosa, pues ya, voy a seguir viviendo.

F: Claro, pues yo te admiro mucho A., la verdad , y me encantaría que me dejaras vivirlo bien cerquita a ti, o sea, que, que me veas así como, como una amiga que quiere estar cerca de ti. Que si vamos a llorar lloremos, a enojarnos a enojarnos, permitiéndonos tocar el sentimiento que se va presentando; acompañarte en esto, ¿me explico?

A: Ajá.

F: En este momento tú, ¿cómo estás?, ¿cómo te sientes?

A: Sí me siento muy triste, enojada, confundida, con sentimientos encontrados, porque, por otro lado, lo veo como prueba, como oportunidad.

F: En este momento déjame decirte que te acompaño en tu tristeza. Yo también me estoy sintiendo triste contigo, enojada y también con toda la confianza en ti, de que vas a pasar esta prueba.

A: Claro y ¿sabes? Van a pasar muchas cosas bien bonitas, están empezando a pasar ¿no? Cuando, en la edad o ya estabas en el hoyo, y todos estamos yo creo preocupados pero el hoyo así con un negro de que, yo no necesito ayuda y me vale madre... (s-1).

2. Gracias a la comprensión vivida pude acompañar a D en el proceso de resignificación cuando:

D: Por ejemplo, a mí la droga, nunca me llegaron así como: “ay me han contado”, ¿no? Decía, yo ni siquiera sabía qué era la droga o lo que sea, así o sea, y todo me llegó sin saber qué pedo, entonces eso se me hace chido pues porque te digo, ya puedo decir qué sí y qué no para mí.

F: Esto se me hace padre, pues, que ya tú tienes claridad, ya descubres las cosas, cuando quieres decir sí pues, dices que sí, y cuando no, no.

D: Sí, de que ya me gusta. Estoy empezando a ser más congruente. Mis acciones ya son muy claras, como conectada con mis necesidades, como dándome cuenta qué necesito y qué me hace estar bien y qué no me hace estar bien. (s-3)

Cuando las experiencias del sí mismo son simbolizadas exactamente y mediante esta adecuada simbolización, incluidas dentro del concepto del sí

mismo, entonces se alcanza un estado de congruencia, la tendencia actualizante se manifiesta.

3. Facilité la generación de un clima de respeto, confianza y escucha:

Durante las primeras sesiones todos querían intervenir al mismo tiempo, y eso me generaba ansiedad, porque sentía que no podía atenderlos de manera adecuada, porque me distraía el que todos hablaran al mismo tiempo. Externé de esta manera lo que me pasaba:

F: A ver, vamos a escuchar, porque creo que no le estamos poniendo atención, vamos a escuchar bien y a respetar a la persona que esté hablando, porque de otra manera me es difícil poner atención. (s-2)

Me parecía importante generar un clima de confianza y de respeto donde el grupo se sintiera con libertad de expresarse sin temor a que se fuera a exponer algo dicho en las sesiones del grupo. Mi intervención fue la siguiente:

F: Ajá, eso es como que aquí vamos a vivir muchísimo el respeto, o sea, hacia cada uno de nosotros y la confiabilidad, pues, porque se van a abrir muchísimas cosas de nuestra historia de vida, la verdad, que a eso es adonde nos vamos a adentrar, como para ver. (s-1)

4. Hice preguntas de reflejo.

Mi finalidad de generar este tipo de preguntas era que cada quien elaborara sus propias respuestas y todos descubrieran sus necesidades. Al revisar diferentes situaciones y compartirlas en grupo, los integrantes iban ampliando su darse cuenta:

F: ¿Qué necesidades tuyas no estaban siendo atendidas?

A: Pues yo creo que la principal es que me sentía yo muy sola y no atendí a esa soledad, como por miedo a tocarla si no me escapaba de ella. Entonces al escaparme eso hacía, entonces pues yo creo que ahí no haciéndome caso, y pues mi vida no tenía sentido, no tenía con quién compartir sueños, me sentía, pues, muy sola. (s-7)

V.2.- Reflexión sobre mi práctica

He descubierto que cuanto más auténtica pueda yo ser y estar en la relación, ésta será más útil. Esto significa que tengo que ser consciente de mis propios sentimientos. Disfruté de relacionarme de manera diferente con cada uno de los integrantes de mi grupo de encuentro. Quedé sorprendida de descubrirme a mí misma como facilitadora. Me gustó ir observando y viviendo cómo fuimos pasando por las diferentes etapas del grupo. Todos formamos una totalidad, siendo cada uno una parte firme o débil de esta base. Considero que todos fuimos un granito de arena que formó un castillo, y me parece que apenas formamos la base.

Al principio de las primeras sesiones vivimos lo que Rogers llama “etapa de rodeos”, pues las pláticas del grupo se reducían a hablar de cosas chistosas, se hablaba por hablar, como para evadir tocar temas relevantes. Percibía al grupo con cierto grado de ansiedad, de consternación e irritación, sensaciones que obedecían, sobre todo, a la falta de estructura. Luego, al explorar paulatina, tentativa y temerosamente sus sentimientos y actitudes recíprocos y hacia sí mismos, fue evidente que lo que manifestaron en un inicio eran fachadas, máscaras. Conforme abordamos temas más profundos, iban surgiendo los sentimientos y las personas reales. Poco a poco, se fue generando un clima donde emergió una sensación de confianza y de cordialidad y simpatía hacia los demás integrantes del grupo.

Al revisar mi labor como facilitadora, me doy cuenta de que en un inicio, en las primeras sesiones estaba siendo muy exigente conmigo misma, que ni siquiera podía estar abierta a la experiencia, pues estaba ensimismada pensando: ¿y ahora qué sigue?, ¿qué hago?, ¿qué toca?, ¿qué debo decir?

Esto me impedía estar centrada en la persona. Fui rompiendo con mi preocupación por mí misma, hasta que poco a poco fui soltándome y confiando en la sabiduría orgánica del grupo y se dieron las cosas casi por sí solas. Como dice Rogers, dejar la responsabilidad en el cliente y poner en sus manos el desarrollo y la dirección del proceso tiene que ser una postura genuina de parte de quien facilita.

Disfruto mucho el crecer al lado del otro, e ir descubriendo mi propia manera de facilitar. Gracias a mi trabajo con este grupo pude percibir la manera como vamos cambiando, como vamos creciendo y cada vez me convenzo más de la transformación del ser humano cuando logra conectarse con su “sí mismo” y se manifiesta la tendencia actualizante. La teoría de la personalidad rogeriana emplea el término “congruencia” para referirse al acuerdo interno entre el concepto de “sí mismo” y la “experiencia”.

Partí de la aceptación hacia la persona, para poder fluir en este quehacer de la de la facilitación. Antes de realizar este proyecto estaba peleada con esta actitud, puesto que estaba un poco confundida, y sentía que si la llevaba a cabo y participaba en ella, estaría siendo incongruente conmigo misma. Hoy me doy cuenta de que la aceptación incondicional no es aceptar de manera incondicional toda acción de la persona, si no a la persona en sí más allá de sus conductas. Me decía una compañera que es como contemplar a la persona como contemplamos los paisajes, únicos y maravillosos. No decimos: “ quisiera que fuera más rosa de arriba o más naranja de abajo o más morado al centro”. Sólo admiramos y ya. Debo confesar que aun así, este concepto me cuesta trabajo. Hay una frase que le aprendí de una gran maestra y que me sirve mucho en este andar: “Nada de lo que es humano me es ajeno.” Con esto ella quería decir que se trata de de aceptar a la persona por lo que ella es.

Rogers señala que, como un poeta, el facilitador es capaz de apreciar en todo su alcance la vida que le rodea, y ello incluye el paisaje que forma la experiencia de su paciente. Le doy prioridad al amor hacia la persona antes que a la aceptación incondicional, pues pienso que para ayudar a alguien tienes que amarlo en forma básica y sencilla. Debemos de amar a la persona que tenemos

enfrente, por el simple hecho de existir. El amor desinteresado del facilitador engendra confianza. Es este “amor”, en todas sus formas, lo que lubrica el proceso creativo entre facilitado y facilitador. Sin embargo, hay que decir que no es necesario amar a alguien para escucharlo respetuosamente. No se puede ordenar a alguien que sienta amor por una persona pero sí que se la trate con amor.

Durante las sesiones vividas en el grupo desarrollé mi capacidad de escucha, mi creatividad, mi capacidad de estar en contacto conectada conmigo misma, para poder atender al otro.

Estoy en el proceso de descubrir la facilitación como la capacidad humana de modificar la visión que se tiene de su entorno a partir de la conexión con su Yo esencial.

Imagino la psique humana como una esfera enorme con una superficie consistente llena de facetas, con marcos y colores, rellena de contenidos inconsistentes y con un núcleo central que es él “yo” interior o él “sí mismo”. Dentro de ese núcleo puedo ver las verdaderas necesidades y posibilidades de “ser persona”. Precisamente esto fue mi regalo de esta intervención: aprender a ser más auténtica; y me siento más persona, ¿podría haber mejor recompensa? Cuando se consigue que todas las personas en un grupo crezcan, se está logrando establecer una conexión desde la superficie con ese Yo, con ese “sí mismo”, con ese núcleo luminoso (sabiduría interior). Es hacerle caso a nuestra intuición y descubrir y escuchar lo que allí tenemos. Antes yo decía “quiero ser como ____”. Ahora me doy cuenta de que no necesito buscar las capacidades y posibilidades fuera, las tengo dentro, pero no se manifiestan, están ocultas y necesito desarrollarlas.

Ahora que me he estado descubriendo un poquito más como facilitadora, elijo ser como soy yo. Para sentirme auténticamente “yo”, necesito conectarme con esas necesidades, capacidades, posibilidades ocultas, que en realidad son flechas que me indican hacia dónde y con qué. La diferencia que puedo encontrar entre un excelente facilitador y un simple facilitador a secas, radica en los canales de conexión que cada uno tiene con ese yo esencial. En la medida

en que los canales sean más flexibles, llegarán a la mente las respuestas, las soluciones, las formas de comunicar ideas, las formas de convertir ideas en hechos, y por lo tanto seremos más facilitadores, con nosotros mismos y con el mundo en sí.

Viví la facilitación como la capacidad que tiene el ser humano de enfrentarse a un nuevo problema y encontrarle solución; enfrentarse a una necesidad expresiva y lograr comunicarla; descubrir un nuevo aspecto del suceso humano y lograr transmitirlo; encontrar una nueva visión de las relaciones interpersonales, enfrentarse con una hoja vacía y elaborar una idea, con una olla vacía y elaborar un rico manjar.

Otro aprendizaje de esta experiencia es el de confiar en la intuición, atender a una especie de voz interior que indica una dirección que debemos seguir, que nos trae una respuesta creativa de la propia conducta. La condición del proceso creativo es el cambio, la transmutación de una forma en otra.

La relación facilitadora se convierte en una creación cuando el encuentro interpersonal tiene el movimiento y el sentimiento de la transformación mutua. Dentro de nuestro grupo, se dio el proceso de compromiso, de todos con todos. Este proceso de comprometerse totalmente con otro sin perder los propios límites puede ser una experiencia profundamente movilizadora. Con la experiencia de uno se movían cosas de otro, y eso era lo bonito, yo lo veo como si fuésemos instrumentos de Dios.

Aun si sólo soy una presencia real para alguien, afirmo por lo menos la validez experiencial del otro. Esta afirmación es facilitadora no únicamente porque la otra persona alcance a apreciar su naturaleza intrínseca, sino también porque desarrolla el valor de arremeter contra sus límites y probar nuevas conductas.

Para terminar esta reflexión quiero compartir uno de los encuentros más profundos de un integrante del grupo:

A: Aquí en el grupo me doy cuenta que tengo sueños míos todavía que realizar, que compartir con mi pareja, con mi familia. ¿De qué manera me ha servido a mí el ser adicto, codependiente, ser todas las cosas que he sido? Gracias al grupo he aprendido a valorar

mi vida, a entender y darme cuenta de muchas cosas, a ser más flexible, a cambiar y a tener fe y esperanza en Dios, en que tiene un plan divino para todos y en el ser humano y a creer en mí. (s-7)

Creo que el facilitador es un artesano disciplinado cuyo don consiste en esforzarse para alcanzar su potencial personal más hondo. Es un acto de practicar con amor y de tender más allá de sí mismo, en vez de buscarse a sí mismo en forma estereotipada, superficial y virtuosa.

En este grupo de encuentro, durante el proceso de trascender mi propia pesadez, o mi embotamiento, o mis estereotipos, llegué a sentirme pura y buena, auténtica, capaz, sagrada, honesta, y mágica. Tal sentimiento no fue solamente mío: saturó el espacio que me rodeaba y es “escuchado” también por la persona o las personas con las que compartimos. Y está claro que Dios está en nuestras manos y en nuestros corazones. En estos mágicos momentos en donde se da la facilitación grupal, cuando una persona corriente tiene algo en común con el hacedor del universo, experimenta un sentimiento de trascendencia, de avanzar más allá de su vida cotidiana.

Para mí esto es el mejor regalo. Logré experimentar, comprender, y desarrollar las actitudes y habilidades necesarias para promover los procesos de crecimiento en el nivel grupal; conocí la naturaleza de un grupo de encuentro maravilloso.

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

Al final de este trabajo de análisis de la intervención puedo concluir lo siguiente:

- La tendencia actualizante surge cuando la persona está lo más integrada posible y es consciente de su “sí mismo profundo”.
- La tendencia actualizante se frustra cuando no están siendo congruentes el “sí mismo” y la experiencia total del organismo. En este caso, la tendencia actualizante general del organismo puede obrar con propósitos contrarios al subsistema; se desvía la tendencia actualizante del “sí mismo”.
- Situaciones como el abuso sexual a temprana edad, la soledad, el miedo, la falta de atención de los padres hacia los hijos y las condiciones sociales, truncan o desvían la tendencia actualizante.
- Sí se desvirtúa la tendencia actualizante cuando la relación con la familia o con la sociedad es disfuncional y no existe la aceptación.
- Es cierto que en un grupo de encuentro se rescata la tendencia mediante el Enfoque Centrado en la Persona.
- El grupo de encuentro de jóvenes adictos es un espacio de aprendizaje donde los miembros aprenden, experimentan, refuerzan y se percatan en grupo de habilidades y formas de relación promotoras del desarrollo humano. Se acompañan acompañando a los otros.
- Los jóvenes codependientes compartieron, expresaron, exploraron, aceptaron y valoraron sus vivencias significativas para crear habilidades y con la intención de que la tendencia actualizante permanezca latente.
- En el grupo de encuentro de jóvenes adictos se promueve que los miembros del grupo hagan contacto con su sabiduría orgánica y que desde esta perspectiva sus necesidades afectivas reales salgan a la luz y por medio de la cercanía, la comprensión, el acompañamiento, la paciencia y el apoyo, éstas sean atendidas y aflore la tendencia actualizante.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Borden, George A., Stone, John D. (1976). *La comunicación humana*. Argentina: El ateneo.
- Bradshaw, John (2004). *Volver a la niñez. Cómo recobrar y vivir con su niño interior*. México: Selector.
- Brazier, David (1997). *Más allá de Carl Rogers*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Cánovas, Guillermo (2002). *Adolescencia y drogas de diseño*. España: Mensajero.
- Carretero Jiménez, Martha Leticia. (2004). *Estilos de gestión de un grupo de supervisión de facilitadoras del Desarrollo Humano en grupos de mujeres del Cerro de Cuatro*. Guadalajara: ITESO.
- Castillo, María Esther B. de, Maqueo, Elia María B. de y Martínez Báez, Tesha P. de (1994). *Libre de Adicciones*. México: Promexa.
- Courtwright, David T. (2002). *Las drogas y la formación del mundo moderno*. España: Paidós.
- Dorsch, Frederich (1985). *Diccionario de psicología*. Barcelona: Herder (5ª ed.).
- Ellis, Richard; McClintock, Ann (1993). *Teoría y práctica de la comunicación humana*. España: Paidós.
- Lafarga, Juan y Gómez del Campo, José (1989). *Desarrollo del potencial humano*. México: Trillas.
- Lerner, Marcelo (1974). *Introducción a la psicoterapia de Rogers*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Mailhiot, Bernard (1973). *Dinámica y génesis de grupos*. Marolva (2ª ed.).
- Martínez, Miguel (1994). *Comportamiento humano*. México: Trillas.
- Maslow, Abraham H. (1991). *El hombre autorrealizado hacia una psicología del ser*. Ramón Ribe Barcelona, España. Cairós. 1993.
- Mejía Arauz, Rebeca; Sandoval, Sergio (1980). *Tras las vetas de la investigación cualitativa*. México: ITESO.
- Musacchio de Zan, Amelia; Ortiz Frágola, Alfredo (2000). *Drogadicción* México: Paidós.

-
- Naiper, Rodney W.; Gershenfeld, Matti K. (2000). *Grupos: teoría y experiencia*. México: Trillas (4ª ed.).
- Owen, Lony (1994). *“¿Qué me esta pasando? Cómo romper la codependencia de los adolescentes*. México: Panorama.
- Pérez Serrano, Gloria (1999). *Modelos de investigación cualitativa en educación social y animación sociocultural. Aplicaciones prácticas*. Madrid: Nancea.
- Rezola, Gondra; José M. (1978). *La psicoterapia de Carl Rogers*. Bilbao: Desclée de Broker.
- Rogers, Carl (1961). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.
- Rogers, Carl y Kinget, Marian (1967). *Psicoterapia y relaciones humanas. Teoría y práctica de la terapia no directiva*. Madrid: Alfaguara.
- Rogers, Carl (1970). *Grupos de encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Rogers, Carl (1995). *El camino de ser*. España: Cairós.
- Rogers, Carl (2000). *El poder de la persona*. México: El Manual Moderno.

ANEXO 1

Registro número 2

Transcripción de la audiograbación de la sesión número 2 del grupo de encuentro.

Fecha de la sesión: 6 de noviembre del 2005.

Notas: Los nombres de las personas fueron modificados. Los miembros del grupo de encuentro son identificados como A, B, C, D y F es la facilitadora.

F: Ésta es nuestra segunda sesión, me da gusto, bueno muchísimo gusto verlos, juntarnos nuevamente.

B: A mí también, neta, me da mucho gusto.

(Se escuchan voces de todos diciendo que sí, qué gusto.)

F: Y bueno voy a aprovechar que estamos tan contentos de volvernos a ver para preguntarles: ¿Cómo se sintieron en esta semana?

A: Yo fume y fume, y ya lo quiero dejar, y no se me está haciendo nada fácil.

F: Me imagino. No es fácil dejarlo.

D: Ah, ¿sí? Pues quién sabe, yo creo que depende del vicio de la persona.

A: ¿Tú también lo dejaste?

B: Pues ya no.

C: De un día a otro. De un día a otro, así es que si dices “no” y ya no vas a comprar.

F: ¿Cómo es que no lo puedes dejar?

A: Es que a mí, por ejemplo, así como que taladra, es porque no en todos los lugares puedes estarte metiendo, así, cualquier cosa, pero si vas a una fiesta todo mundo está fumando; si vas a un café todo mundo está fumando. En mi casa todos fuman, todos.

B: ¿Todos, todos?

A: Y así todos, menos el tío de Mariana. Pero hay como un ritual en mi familia. De que después de la comida...terminando de comer mi papá saca la cajetilla de cigarros y todos agarran, y todos así, hacemos la sobremesa y todos con el cigarrillo platicando. Cómo nos fue ese día. Y es así como el ritual de los González ¿no? El cigarrillo después de la familia.

C: Sí ritual, es así como un ritual, ja, ja.

B: Cámbialo, cámbialo.

F: A ver. Creo que es muy fácil decirle cómo lo haga, pero creo que es muy importante que ella vaya descubriendo cómo hacerle, ¿no crees B.?

D: Un rico dulce, un dulcito. Cámbiale, cámbiale al vicio.

A: Como si fuera así de fácil.

C: Un dulcecito.

D: En vez de un té, y hasta el té te hace bien,

B: No, hay veces que te pones ¿no? Con un té. (Risas de todos. Le hace como que quiere vomitar.)

A: Oye no.

D: Ja, ja, ja.

C: Cámbialo. Fíjate, yo llegué a San Luis una vez, y Rocío, una noviecilla “¿fumas?”, así me dijo: “¿fumas?”. Volteó y me vio. Y le dije: “sí, ¿por qué, qué tiene?”, “Guácala no sé qué, no se qué, hazte para allá”. Y toda la noche así de que le apestará: “hazte para allá, hazte para allá, hazte para allá”. Así toda la noche, y le dije: “sabes qué, se acabó, no te el cigarro, si no lo toleras, cómo huelo con cigarro, se acabó, no me vuelvo a fumar un cigarro”. Yo quería también dejar de fumar.

D: Sí, yo trabajaba con una chava que así era, súper chacuaca, y cada que se me acercaba te lo juro que decía: “no, no, no, quítate, de aquí, por favor”.

C: Ajá.

A: Y asfixiado güey, te mueres así, huc, huc, imagínate, esa muerte de, de los del cigarro está cabrón.

C: Morirse de enfisema está cabrón.

A: Sí, eso a mí sí me da mucho miedo. Estando consciente de esto, es lo que me hace la invitación de dejar el cigarro, pero se me está haciendo muy difícil, y como ya lo tengo consciente todo el daño que me hace, por eso es que me da culpa que estoy fumando tanto, pero bueno voy a seguir trabajando en esto.

B: Ah, bueno pero así es como debería de estar yo.

C: Ándale de mariguano.

(Risas.) (Silencio)

A: A ver, no sé, por ejemplo yo, yo nací bien chido, porque me nació el día de la graduación de mi papá. Estaban en el acto académico y a mi mamá se le reventó la fuente; en la misa empezó a sentir contracciones, así como que “ay me siento mal, me ha de haber caído algo mal, la comida”, y nada, y estaba en el acto académico y así, mi mamá estaba mojada así, ay, y ya le hablaron a mi papá, y se salió corriendo. No le alcanzaron a decir lo [ruido de camión e inaudible] pero llegó mi papá así al hospital de traje y...

B: Chido güey, que...

A: En mi infancia, mi infancia es muy bonita.

(Silencio)

F: Fue muy bonita tu infancia.

A: Yo nací el primero de octubre de 1978, como a las tres de la mañana, creo. Con un trabajo de parto, así bien largo, ay *** [mucho ruido y no se oye]

B: Gonzalon,ja, ja, ja.

D: Gonzalón, ja, ja, ja.

A: Perdón, Gonzalón, que soy Gonzolada, si, ja, en serio es mi tía.

(Risas)

F: A ver amigos me gustaría que si A. esta abriéndose con nosotros, la respetemos, escuchando con atención, no haciendo broma o ¿cómo ven?

M: Era yo esa niña.

B: Ay, que eres marciana, que no ¿no?

F: A ver, vamos a escuchar, porque creo que no le estamos poniendo atención. Ella nunca dijo marciana, ¿estás bien B.? o ¿algo te está pasando?

B: No si ya voy a escuchar.

F: Vamos a dedicarnos a escuchar bien. Sale, eras una niña.

A: Y ya, lo de por mi infancia, mi infancia transcurrió feliz, normal con mis hermanos, con los domingos en la casa de mi abuelita. Eran poca madre. Iba a la escuela, siempre reprobaba. No era, nunca fui una buena estudiante, y tenía un hermano así, que era así, súper nerd, y en el cuadro de honor y todo y siempre me comparan con él. Lo odiaba pues, de ser así, eran, tu hermano y tú ve burra, pero normal, hubo así como un evento que marcó mucho mi vida y mis relaciones de que así, estoy haciéndolo consciente apenas. De una vez una muchacha que trabajaba en mi casa me dijo cómo se hacían los niños. Me dijo: “así, sin percatarse cuenta así, ay tú papá le hizo esto a tu mamá, y, la coge y la agarra así, no sé que, y ijij, qué rápido, sí”.

B: Qué fuerte.

A: Yo decía “qué asco, que cochino”. O sea, yo no podía ver a mis papás juntos, no.

C: Ni querías hablarle a tu papá.

A: No, güey. O sea, asco, asco no, y luego me entero así como a los dos meses que mi papá tenía otro hijo. Ahora sí, como doblemente cochino güey, o sea, y me di cuenta, por que la otra vez estaba platicando mi papá. Me dice: “sí, es que por qué así, mi única hija y nunca me has dado un beso, nunca así, no, como que no te”. Y creo que en ese momento me calló en veinte. Sí, pues, “es que no, es que tú me das asco, güey, o sea, yo aprendí a crecer sin darte besos, sin darte abrazos” ¿no? Así como que, ésa fue, yo creo que eso fue así lo más feo que me pasó, en la infancia, y que, trascendió, no, que trascendió, incluso en mis relaciones de pareja me doy cuenta ahora, no así como, como la relación que viví con mi papá ahora, no sé, o sea, como que, lo mismo de la codependencia que les decía, como que nunca tuve ese acercamiento con mi papá, entonces la quiero tener con mi pareja ¿no? Y quiero tener un papá y quiero que me resuelva la vida y quiero que me proteja y no me deje porque nunca me permití vivirlo con mi papá. Entonces, hasta eso, está bien buena onda, darte cuenta, como un evento trascendió y marcó, y darte cuenta y cómo poder trabajarlo, irlo volteando, es bien padre eso, pero de ahí en más mi infancia fue sin, poca madre, súper feliz, con mis hermanos, ahora sí, lo mejor que me pudo pasar en mi vida.

D: Eras más nerviosa cuando llegabas a estar solita.

A: Ajá, nada más así, ya de calificaciones era, y la adolescencia, pues de la adolescencia ya platicamos, de mi adolescencia, y ahorita pues lo que es....

D: Y lo que es la base.

A: Ajá, el rocanrol. Y ahorita estoy viviendo un momento muy bonito de mi vida, muy pleno. Ajá ¿no? Pues así como... como que todo, todo lo que, así, como que todo está dando frutos, de repente ¿no?

D: Qué padre.

A: El hecho de que hagas consciente algo ¿no? Lo hace más fácil, ya ¿no?, poder acercarte al hombre deseado, y realmente siempre hemos tenido una buena relación ¿no? Pero nunca fui así la niña chiquiona o cariñosa, o, ** jamás, pero hemos tenido una buena relación, pues.

F: Sí extrañaste cariños de parte de tu papa, tener una buena relación con él.

A: Sí, la verdad sí. Es algo que me marcó la vida. (Silencio.) La verdad es que ya no quiero seguir platicando yo. Me gustaría escuchar a alguien más, después, más adelante, sigo.

B: Pues gracias A. por tu confianza. Sí, ahora yo. Bueno yo nací un 19 de agosto del 80, de 1980. Nací creo, no sé si a las tres y media de la tarde o a las tres y media de la mañana ¿no? Porque, y nací en México.

C: Eres defectuoso.

A: De ceño.

B: Ah.

D: Ja, ja, ja, chilango. (Se ríen.)

C: Te pisa (ja, ja, ja,), chango, chilanguién. Estoy diciendo que lo maten, en serio.

B: Entonces, bueno yo nací, ese día en México y viví en México, como un año y medio de que nací. Que después de eso mis papás se vinieron para acá, para vivir aquí a Guadalajara.

A: ¿Al año y medio?

B: Año y medio. Y toda mi vida pues he vivido aquí, y parte de esa niñez, y después, ahhh, como al año y medio, a ver, ummm, A ver si no se me pasó algo importante. Pues no así como que recuerde de la infancia, tengo recuerdo este, de cuando tenía como dos años, y me agarré mis biberones y los tiré todos, porque ya quería crecer.

D: Ojo, guau.

B: Todos, todos.

A: ¡Qué padre!

B: ¿Verdad? Y ya. Creo que mi mamá así como sacada de onda.

(Risas)

B: Quería comer solo. Y luego a los tres años tuve el accidente de la mano. Lo que ya les platicué, me quede sin dedo, yyy, como que eso, pues como que marcó mi vida. De hecho la marcó, bien cañón, porque me hizo ser como, me hizo ser diferente de los demás. Pero así salió con el yeso, bien marcado, siempre traía un yeso y mis aparatos, pues, y todo ese rollo. Entonces siempre era así como, como el, como él, se veían todos, pues bien, y así, estuve apartado, así en la soledad. Por ejemplo, sí, sí sentía así como que me hice muy sensible para, no sé, para las miradas de la gente, para ver el transforme de las personas, y para sentir lo que pensaban, y... (silencio), me veían como fenómeno... sentía las cosas...

F: Eras un niño intuitivo.

B: Ajá, intuitivo. Y luego ya entré a la primaria y seguía con yeso y todo eso, porque pues duré muchos años con eso. Y en la primaria, pues en la primaria como que les daba miedo a algunos niños, yo creo, porque pues acá tenía dos fierros así metidos, entonces, como que les daba miedo y, y no me juntaba mucho con, con mucha gente, pero no era así como que solitario, sino que empezaba un jalón con algunas, algunas otras. Muchas amiguitas, y siempre así como que bien, como que, ¿cómo decía?, como que no me dejaba pues, así como que me trataban de atacar, no que, no sé, no me acuerdo si, sí me decían fenómeno o no sé, pero no, no, no recuerdo nada, pero se me hacía así como (se escuchan campanadas).. Así con ánimos. Recuerdo que tenía un amigo que era negrito en la primaria, él era así bien chido, así chidisimo, y yo estaba, y yo siempre fui chiquito, así chiquito, chiquito, yo crecí hasta los 11 o 13...

(Silencio)

A: Eras el primero de la fila.

B: Ajá, siempre hasta el de adelante, y después ya fui de los últimos, pero siempre era así chiquito, chiquito, chiquitito, y me acuerdo que mi amigo el negrito, se llama Juan Pablo, y llega, y él era de los más altos y me decía enano, me decía. Ahhhh y para todo me seguía, me cuidaba, y todo eso, era bien chido, como que...

F: Qué padre, te sentías muy protegido por el, seguro cuando estabas cerca de él, como aceptado.

B: Sí, la verdad sí muy aceptado. Era bien chido, y pues toda mi primaria fue así bien tranquila hasta que tuve un encuentro cercano con un compañero que me echó pleito, pero él no tenía este dedo.

D: Ay, ja, ja,

B: No tenía este dedo, y, y no sé. Ay güey.

A: No era el único. Pensabas que él era el único. Ja, ja, ja.

B: Pero me odiaba así, me decía cosas, y me aventaba cosas así, y me odiaba así. Al grado de que un día yo estaba así sentado y me dijo: “oye B., ahora te espero, y chinga tu madre”. Y yo iba como en tercero de primaria, algo así, estaba bien chiquito, tenía como, en el mismo salón, y tenía como seis, siete, ocho o nueve años. Sí, era en tercero de primaria, seis, siete, ocho.

F: Ajá.

B: Estaba como, como unos ocho, y me acuerdo que, que, esa vez me echó pleito y a mí me dio... me hayan echado pleito así directo, así de que, a la salida, me puse nerviosísimo, yo creo que me iba a dar hasta un paro cardíaco, así de tan nervioso que me puse... estar esperando así, la hora, de que qué voy a hacer...

A: Pobrecito.

B: Me voy a pelear y, y todo no, y así como que ...

C: Ya ves que sacan la mole...

B: Ah, no, no manches, estaba así súper nervioso, no, el cuate éste era gordito, y ojos grises, así medio raro, así estaba medio raro, y luego no tenía este dedo (risas de todos), y me echaba pleito, recuerdo que yo llevaba mi portafolio, un portafolio de Samsonite, duro, duro.

F: Ajá, duro, de los duros.

B: Entonces yo dije, no manches...

D: A la cabeza con eso.

B: Ah no, espérate, y como que me vio las intenciones, y le dije: “no, no le vayas a pegar con el portafolio, que es asmático”, me dijeron, “porque es asmático”. Y luego que no sé que, y la chingada, y no sé que, y entonces ya, así voy pasando por el pasillo y el cuate estaba ahí no, esperándome, y yo ay no.

C: Ahí estaba ya, como no sabía. Y te estaba esperando en la esquina.

B: Ajá, sí, sí así estaban los dos lados del pasillo llenos, así, y pasé, no que no sé qué me avienta ¿no?, y oh yo temblaba yo de miedo, entonces no pues que a ver, acá y , no pus qué de qué, acá y lo aventé y me volvió a aventar y yo no manches. Y yo sí, yo estaba, casi me orino del miedo que tenía. Así pues, imagínate así todo frío, y me acuerdo que me aventó ¡¡pas!! Me pegó y yo ¡ay no manches! ¡Ya me pegó!, ja, ja, ja. Y me agarró del cuello, me agarró del cuello, no sé, no me acuerdo.

F: Porque tú todavía no podías creer como que lo que estabas viviendo.

B: No, ajá, algo así. Y has de cuenta que me agarró del cuello y me salió así del mero adentro así como que ¡¡ah, maldito!!

F: Toda la furia.

B: Ajá, toda la furia, y no me acuerdo cómo estuvo que le metí un rodillazo y ¡¡¡pa, pa, pa!!! Y el chavo éste, le pegué así de vuelta, pero así bien duro, y le empezó a salir sangre de la nariz, y el chavo se quedó así, ¡¡¡, ¡¡¡, ¡¡¡, (respira), y yo me quedé también así, así, y ya, ahí ya acabó la pelea, pero, pero fue súper intenso así el poder, el poder así.

F: Ajá.

A: Defenderte.

B: Contrarrestar, contrarrestar esa agresividad que me estaban mandando y así ¡¡ pa, pa, pa!! Y le empezó a salir sangre, pues no sé, eso, eso es lo que mató mi vida bien cañón, porque fue pues mi primer pelea ¿no? Como que sí, yo puedo solo defenderme ante quien sea.

F: Sí mucha confianza en ti mismo.

B: Ajá, de que yo podía, y el cuate era pues un gandalla, porque estaba más grande, y estaba gordito, y todo ese rollo ¿no? Entonces, de eso me acuerdo mucho, me acuerdo mucho de eso, porque de ahí supervinieron no, que me echaran bronca, no, si, no me hice peleonero, sino que (respira)...

F: Te ganaste el respeto.

B: Me gané el respeto y después ya hasta me hablaba, y después con el tiempo y todo. Y en la secundaria, pues hasta nos hicimos amigos y toda la cosa, pero, pero estuvo loquísimo eso, y más porque no tenía esta edad, y no sé por qué me odiaba. Y después, me acuerdo también en la primaria, como que era, yo era

muy bueno estudiando, pero hubo un tiempo en el que no lo fui tanto, y me acuerdo del nervio, de cuando mis papás iban a la junta de la escuela. Ay, ay.

A: Ay sí, ja, ja, ja.

C: Ay, bien chido.

B: Estaba bien chido la escuela, pues ya desde que me acuerdo estaba, estaba chido.

F: ¿Y luego?

B: Y luego me acuerdo del nervio ése, de estar esperando a que mis papás fueran a la junta aunque me haya ido bien o mal, me daba mucho nervio, no sé por qué, y luego, bueno toda mi chiveada.

A: Como qué van a decir de mí, ¿verdad?, como qué que van a hablar de mí. Yo no estoy adentro.

B: Ajá, sí, sí, sí, eso de que quiero hablar contigo al rato.

D: Ay.

B: Ay, aaaah, eso nada más, eso me mueve aquí todavía, verdad, de estar así en la vida escondiendote....

D: Yo, en mi infancia había de llegar mi papá o mi mamá al cuarto y yo me metía a la cama, así me hacía la dormida, bien suave.

(Risas)

B: Bueno, deja le sigo...

F: Sí.

B: Entonces, bueno de hecho era en la primaria pues estuvo chido. Yo me acuerdo que también había, ah, pues este compañero que les platico, fue el que me dijo cómo se hacían los niños, me dijo: "no, no, que tus papás también hacen esto y el otro, híjoles horrible no....no, no". El negrito, eh, me decía: "no cómo crees que no se qué", pero fue la primera persona que me dijo: "no, no que tus papás, hacen esto". Y yo así como que, que sacado de onda no, con esas cosas, y luego ya todo el tiempo como este, pues no sé, desde los diez o nueve años, estuve yendo al club de las chivas desde los diez o nueve, como hasta los 15, 16 años, todo el tiempo iba a natación, entonces era ir en la mañana a la escuela, y en la tarde estar todo el día en el club, todo el día, todo el día, y luego en la secundaria estaba bien chistoso, porque, estaba la secundaria y estaba la

primaria y en medio estaba el ISEBEC, la de Medicina, entonces, la recogían, enfrente de la primaria. No me acuerdo por qué, en el ISEBEC la rampita, se ve atrás de la primaria, entonces desde primero de secundaria, toda la secundaria me iba por el ISEBEC. Entonces en la zona de los anfiteatros me metía, siempre, siempre, siempre, o sea, cosa de diario. Ah, pues no, en ese entonces... entonces, me acuerdo que, que diario iba a los anfiteatros, diario antes, antes de ir, iba a donde estaban los murtitos y les empecé a perder el miedo, porque sentía tanto miedo así de pasar y de que, ¡ay no manches! Los muertos que me iba a verlos, y ya se me quitaba, entonces de tanto ir diario me hice amigo de algunos este, que estudiaban ahí, de maestros o doctores la verdad no sé. Entonces ya me pasaba, que acá, seccionando acá un cuerpo o algo así, y me quedaba, me quedaba todo el tiempo, y... y se me hizo... Me acuerdo mucho de los olores y de, ese contacto directo con los cuerpos ¿no? Con las personas....

F: ¿Y cuántos años tenías?

B: Pues en la secundaria 11, 12, 13.

F: Bien chiquito para estar viviendo esas experiencias, ¿no?

B: Ajá, y diario eso era cosa de diario. Y me acuerdo que en ese tiempo me gustaba mucho, las canicas éstas de, de, de... No, no, no bien abusada, y cuchara de sabores.... 'edad, efectos especiales, y todo así de lavados así ¿no? Todos así como que bien sangriento.

F: Sí, qué impresionante.

B: Entonces toda la secundaria fue así, y, siempre fue en la mañana estar en la escuela y en la tarde de... Siempre así como que me tenía muy ocupado, en todo el tiempo que estuve en el club de las chivas era ¿no?, otro royo, estar súper feliz, no sé, con todo, pues tienes alberca, tienes canchas, tienes todo, tenías juegos, tenía de todo, de todo, de todo, de todo. Entonces, qué otra cosa, qué otra cosa, ya todo esto estuvo pues bien, y todo, digo, de que fuera diferente así de lo de la mano que, tanto, así como... Y en la tarde estaba emocionado.

C: Oye, ¿cuándo se divorciaron tus papás?

B: Ah sí. No eso fue como a los 15 o 16, has de cuenta que, que las cosas en la casa se empezaron a poner así bien raras ¿verdad? De que llegaba, me llegaban de recoger así de la escuela o del club, o yo llegaba, no me acuerdo, y mi papá siempre estaba lavando los trastes con una cara así de súper enojado. Mi mamá por allá ¿no?, escondida, así una vibra súper rara ¿no?, entonces ya no, con el tiempo me acuerdo que mi papá me llevó a Tenacatita, enseguida donde están los Ángeles, y no, pues yo no sabía, no me llevó nomás a mí, íbamos con otros, con otros, con otras familias.

A: ¿Tú tienes hermanos?

B: Tengo un hermano nomás. Ajá, eh, de sangre, hermano de sangre. Él es más grande que yo, me lleva tres años, vive en Estados Unidos, y una hermanita. Ajá, y una media hermanita. Entonces me acuerdo que esa vez me dijo: “ah pues que tu mamá y yo nos vamos de divorciar, no, nos vamos para allá, vamos a hacer esto”. Y como unas dos semanas antes me acuerdo que habíamos ido al cine, la familia, y nos había dicho a mi hermano y a mí: “miren, miren”, y volteaba hacia mí, pasaba mi mamá así, y así como que, “en las siguientes dos semanas nos vamos a separar”, y yo “ha bueno pues ni modo”, ¿no?, escogen. Pues, adentro fue como una confusión muy rara, porque yo decía pues la neta no sé ni qué es que se separen, y no sabía qué iba a pasar pues. Entonces, pero siempre he estado así como que muy adaptable a los cambios porque mi vida ha sido así que, con muchos cambios, todo ha sido normal pues, pero sí ha habido muchos cambios, me han pasado muchos como así como que, como pérdidas y así.

(Silencio)

F: Pérdidas y así.

B: Ajá, pérdidas. O, me han pasado así como que, accidentes pues. Entonces, entonces así como que, pues está bien ¿no? Raro, y ya no entonces me acuerdo que mi papá se salió primero de la casa, así se salió pues, ahí con su papá. Porque para esto resulta que supimos, que bueno él se fue a vivir a un departamento. Entonces ya estando en el departamento, yo me enteré que se había ido a vivir con una chava, con una chava mucho más joven pues, así, no sé, tenía como 40, de chale, 24 ¿no? y la chingada. Entonces yo así como que, “ah qué raro”. Como que todo empezaba a girar así como, como si estuviera viendo un espectáculo ¿no?, y yo pues nomás así como que, como que no.

F: A la expectativa.

B: Ajá, a la expectativa un poco y así como, bueno, a ver qué iba pasando. Así a la expectativa. Y me acuerdo una vez que ya estábamos viendo que íbamos a vender la casa y todo. Nosotros vivíamos aquí por las fuentes, e íbamos a vender la casa y... me acuerdo que una vez llegamos, bueno llegué yo con mi mamá, y estaba el coche de mi papá, y en cuanto nos estábamos estacionando sale una persona, era una mujer. Sale así a la puerta y se mete corriendo, y así, no manches que feo, y ya me bajé, bueno, nos bajamos.

A: Y era ella.

B: Y estaba mi papá así en la sala, “¿qué vinieron a hacer, que no sé que?”. No pues venimos a, no me acuerdo a muebles, no, no sé a qué íbamos, y la chava,

total de que nunca se apareció, estaba escondida por ahí ¿no? Y a mí mamá eso le caló mucho ¿no?, y empezamos ¿no? a llorar.

F: Claro, y tú me imagino que adentro de toda la...

B: Pues así ¿no?, pues no manches, pues qué descarado, ¿no?, yo sí decía, ya ahorita yo, yo de chiquito así es como que, como que bien abusado pues a ver qué, que es lo que trama la gente ¿no? Porque...

A: Claro, de niño te das cuenta de todo, de todo, de todo.

B: Ajá, entonces, me acuerdo que de ahí se empezaron a poner las cosas así medio raras. Total de que ya vendieron la casa. Nosotros, me fui a vivir con mi hermano y con mi mamá allá por Chapultepec, y, y pues ya vivimos allá otro rato. Después entré a la prepa y entonces ahí empezó un rollo medio raro, que fue la disociación de, estar un tiempo con mi papá, estar un tiempo con mi mamá, y estar así como que un ratito y un ratito, y ellos sentían así como envidia, y, es bien loco, así que con ganas de, de negro. A mí me da mucha hueva, y yo, sí estaba mi papá, que no quería quedarme con mi hermano (mamá), bien, okay, sea como sea, pues me quería quedar con ella. Sí, y yo la neta, aja, has de cuenta que mi hermano siempre me tuvo así como, como envidia, porque, por muchas cosas, porque has de cuenta como pasó el accidente de la mano desde chiquito, él decía que pues, él tenía un problema así como de que...

F: Mucha atención hacia ti y a él como que...

B: Ajá, mucha atención y él de alguna manera se sentía responsable de lo que me había pasado, porque me pasó junto con él.

D: Y a él le habían dicho que lo cuidara.

B: Ajá, y mi hermano así se quedó como traumatado ¿no? Entonces decía que, él me lo dijo ya que estábamos grandes, me dijo: "no pues yo siempre te odié cuando éramos morros, y te odiaba tanto, tanto, tanto, tanto, que tú, que era tanto mi odio y tú me querías tanto, que te odiaba más". Porque lo quería mucho pues a mi hermano, así lo quería un chingo, o sea, era mi hermano ¿no? Entonces él me odiaba así, me quería... Me hacía cada cosa... me pegaba, así manchado pues, se manchaba, porque no me quería, pero pues yo, pues era mi hermano y, la neta, siempre lo quise un chingo, pues. Y me acuerdo que, que me decía mi hermano ¿no? Te volteaba a ver así, con cara de odio, y tu volteas a ver así con una cara de buena onda, y yo, y yo pues.

A: Por las gachadas de tu hermano...

B: Pues sí...

F: ¿Y ahorita?

B: No, ahorita están las cosas bien, están chidas, pero la neta, pues nos distanciamos ya mucho pues, él está allá y yo tres años de lejos.

F: Claro, me imagino.

B: Lo extraño. Y, entonces, este ahí, de la secundaria, todo salió bien chido... eh, estuve varios años así (inaudible por ruido de carro), y ya luego la prepa pues es un rollo pues como estaba en la autónoma, de así, nos empezaron a investigar y, ya ves cómo está el rollo ese de la autónoma. Yo dije: "que investiguen y acá todo pues". Y todo eso, todo hueva,

A: Ay, sí.

B: Entonces también me querían correr porque ya comerciante, porque siempre llevaba que mis pulseras, y mis colgijes y haciéndole al buey. Fácil ¿no? No es satánico, y la chingada. Esa vez que así, como patas de gallo, así. Ésas son brujerías, y raro, no, le quitamos al torero o no sé qué.

A: O sea, tú consciente de tu rebeldía.

B: Ajá, entonces, entonces, mis papás también dijeron: "no pues no la haces o no sé qué".

A: Y tus papás ya no estaban juntos.

B: Ah, eeeeh, no. No, fue el último año de secundaria. Verdad, o no sé, fue, fue igual y sí, porque fue como a los 15. Lla neta no sé si fue a principios de prepa.

D: ¿Pero ya con conflicto en casa?

B: Ajá, sí, ya, ya estaba medio feo, y luego después de eso, eeeeh, la prepa, mi prepa estuvo normal, estuvo tranquila. Nomás que, de estar en la autónoma me pasé a una prepa súper mala, se llama La Salle, y acá estaban. La Salle pero la de aquí de Guadalajara, entonces, bueno, digo súper mala, en cuanto, no digo a nivel académico, porque sino más bien de toda la gente que estaba. Llegan acá puro delincuente pues, acá ¿no? el pedo, raro era el chavo que sacaba una pistola, rolaban coca por todos lados, y así como que ¡no manches! De repente yo estaba acá súper cuidado, acá. Sí, el primer año de prepa. Ajá, y el primer año de prepa, y dije: "¡no manches! Bien grueso ¿no? Y un rollo y todo ese rollo y así como que, qué onda ¿no? Ni probé la mota ni probé la coca hasta mucho después. Un año después de que iba a salir de la prepa, porque pues estuve dos años, porque ya en segundo año ya estaba así bien pesado el ambiente. Estaba súper traumatado, la cosa se puso medio fea y después, en tercer año de prepa, me fui a hacerlo a la UNE. A la UNE que está enfrente de Plaza del Sol,

enfrente del UNICO. Se supone que el plantel de la UNE, y nosotros fuimos la primer generación de prepa. Está bien chiquita la prepa, entonces estuvo bien chido ese año de prepa. Yo creo que empecé a fumar mota poquito antes de entrar al último año de prepa y. ¡ no manches!, fue el año que me hice el más mariguano que el más mariguano del mundo así, más, más, más, ¡no manches!, fumaba muchísimo, como medio kilo al mes. No sé, así fumaba muchísimo, muchísimo al mes, todo el tiempo que, ah, y para esto, antes de probar la mota, me gustaban mucho, mucho las pastillas; lo que eran los desenfríoles, ja, ja, ja, me gustaban un montón, me tomaba así la carterita de desenfríoles y me la pasaba sedado así como un día y medio, de que iba en el camión, y me bajaba dormido, aaaah, así todo el tiempo ¿no?, ya después.

D: Se dormía con los desenfríoles.

F: Te gustaba estar dormido, anestesiado, no darte cuenta de lo que pasaba a tu alrededor, punto.

B: Ajá, me gustaba, y luego, la neta, me medicaba mucho, me enfermaba mucho de chiquito. Aparte de que me medicaban mucho, yo siento que tenía cierta, cierta, cierto gusto por las medicinas, porque siempre me la pasaba acá que, no sé, que pastillas, y todo esto, no, y total y siempre me enfermaba, siempre, siempre, siempre me enfermaba. Me la pasé enfermo mucho tiempo, y, y pues de ahí que me gustaban, siempre, ah quiero medicina, quiero más medicina, que esto que aquello, y todo el tiempo medicado ¿no? Y así como que, ya en realidad después, los desenfríoles y fue bien poquito los desenfríoles nomás como cuatro meses ¿no? Y yo no sé, pero así poquito, y tenía, es que ya se está haciendo muy extenso, estoy hablando de más, ¿no?

F: No, a mí se me está haciendo súper interesante.

A: Claro.

(Risas de todos y platican no se entiende.)

C: No, no, platica tus cosas, platícanos todo.

B: Ah bueno, ah, chequen, tenía eh, no es que yo sí, si me suelto, les voy a contar...

D: Si, está bien.

B: Tenía dos amigos cuando entré a la prepa. Me hice de un amigo que se llama Gustavo Vela.

(Risas)

C: Ajá, es tu hermano, o primo o qué.

B: No, no, no..

D: Y luego...

B: Entonces él tenía otra amigo que se llamaba Roko, Roko no sé qué. Entonces el Roko era un cuate que, con más dinero de todo el mundo, hijo de un político, un cañón, entonces era más chico que nosotros. Pero él era un desmadre, era un mega desmadre. Entonces ahí en ellos vi los ejemplos de las controversias de las drogas, un chingo porque era [un carro pasa y no se oye] entonces los morros así como en un año se acabaron gacho, así gacho, gacho, gacho, como en un año así, se acabaron gacho, pues así de que, uggg, fumaban y todo con mona y todo, entonces.

C: ¿Con qué?

A: Con mona, le dicen al resistol.

B: Con estopa y resistol, así, a cabrón y yo los veía y pues eran mis cuates güey. De estar normales, de repente a un daño verlos que ya estén tirados así, se me hizo bien grueso. Entonces yo por eso también, yo con respeto, un programa, me daba cuenta.

F: Y como que te hizo concientizar de que no querías acabar así.

B: Ajá, entonces, pues uno sí acabó súper mal, así y el otro quedó medio tocadiscos, pero el otro si acabó así súper mal, y hasta el carro, pues ya estaba afectado gacho y el otro también estaba. Y hasta la fecha me habla, contesto pues red, y superman y estás diciendo, ja, ja, ja, se enoja y digo no, pues estoy en Internet. Pero se queda tocado. Entonces bueno, de ahí creo que estuvo chida luego ya la carrera. Estudié comunicación, bella carrera de comunicación allá en el ITESO, y después me salí. Estudié , y todo eso, y luego cuando probé la mota, dije que quería probar otras plantas, y ya.

A: Y has probado antes plantas...

C: ¿Cuál es la mejor?

B: Ya sabes, ya te dije.

C: Oooh.

A: ¿La florifondia, la has probado?

B: Es que ese viaje es intenso, es súper mal, súper mal feo. Yo el otro día me lo fumé y chécale (golpea). Es que es diferente, porque has de cuenta que la florifundia tiene, tiene ¿cómo se llama esto? Tiene azufres, tiene una serie de azufres.

A: ¿Que hace daño?

B: Ajá, te lastima la cabeza. Fíjate, deja te platico mi experiencia, A. Una vez, yo, yo la fumé solo, así es que siempre tuve esa, todas, las cosas me pasan. Bueno como un trocito así, lo he probado, solo yo ¿no? Entonces, todo el viaje fue como que, con una conciencia de que me iba ya ¿no?, y con la florifonfia me lo hice como un churro pero de florifundia. Entonces a la hora de fumarla estuvo bien raro, se empezó a poner así todo como con película acá de miedo, y yo tenía un tamborcito chiquito ¿no? Entonces estaba encerrado en un cuarto y veía puras cosas madriaca, y veía caras que salían y me hablaban y manos que me querían agarrar. Súper visual, y aparte está, está súper denso feo, así feo, feo, yo no he conocido una persona que la haya probado y que haya quedado, bien. Yo la fumé y no es tan fuerte como te la presenté, porque es diferente, se pierden muchos alcaloides y muchas cosas se pierden, pero si quieres un viaje feo pues ¿no?, mi viaje estuvo bien gacho ¿no?, me dio miedo y gacho, gacho, gacho.

F: ¿Oye, y luego, estabas con las pastillas y luego dejaste las pastillas y agarraste la mariguana?

B: Ajá, agarré la mota.

F: Y luego dejaste todo.

B: Eeeeeee, ¿Después, después de fumar?

F: Ajá.

B: No después de fumar, eeh. Me gustaban las tachas y los ácidos pero los ácidos los que me comí fueron contados.

C: Los elefantes rosas, ja, ja, ja,

B: Ajá, me pusieron a bailar, y luego los ácidos que me comí fueron así súper contados, fueron cinco, los conté.

A: Alguna vez llevaste gotero ¿no?

B: Ah, sí, pero eso no lo platico, ja, ja, ja,ja. No sí, me llevé un gotero pero no, no me lo tomé, no, ni nada, me lo echaba en el ojo.

C: No es cierto, no es cierto, no es cierto, no.

B: Sí fueron bien contados porque la neta siempre he sido súper sensible, súper, súper sensible, en ácido. Ése que les platico, el número cuatro, y les platico que también con la tacha ése sí, me drogó y medio mal, ya. Entonces, después me comí otro, ya después de mucho tiempo, eh, me comí el otro para contrarrestar ese mal viaje ¿no? Así como un estado ampliado, bajar de ese mariana de que ya hice mala experiencia, entonces salió y bien y creo que me comí, pero sí. No, y actual no, haz de cuenta que ya ni estoy, ira, casi no tomo, casi no fumo. De hecho la última vez que fumé, ya tiene un ratillo, y como que ya tengo que fumar bien poquito, con una fumada ya, ya estoy así como que, pachequísimo, y no me gusta. Como que ya estoy, es como yo, yo lo comparo ahora sí como el erumibero. Ese libro lo leí, el libro de la mota lo leí, haz de cuenta, me lo sé todo pues, su composición energética podría decirte de libros, y lo leí, digo no es que no nos guste, no es que no se me antoje, pero como que ya no tiene tanta función en, en mi quehacer personal, pues, y tengo mota en la casa y tengo algunos y todo. Entonces así como que no se me antoja ya tanto porque ya la tengo ahí como que más, más, así como más distancia, porque yo pienso que la mota le pierde uno muy fácil el respeto y se vale así como de una, de una muy jodona, así, así la comparo yo. Así como que, no sé... está chido pero me gusta más el tin marilingo, sentir la energía, ejercicio, y tener ese estado acá, cuando terminas de hacer ejercicio y dices ¡no mames que chingón!, ¡yo puedo y todo se puede! Y pruebas las fuerzas, y dices, ¡cámara no necesito estar fumando! Entonces ya ahorita ya después de haber pasado todo ese rato, porque muchas veces quise dejar de fumar mota, así muchas, muchas veces, así como dices, “oye está chida güey” Entonces muchas veces quise dejar de fumar mota pero la neta ni quise ni pude. Hasta ahorita, ya, así como que ya, su ligue, yo creo que todas tienen una etapa, pues al menos yo me siento que mi etapa ya pasó. Yo cuando estaba más chavo, yo decía: “¡hey, quiero fumar mota hasta que me muera!”. No, no.

F: Ajá.

B: Ay, pues ésa es mi vida y experiencias todavía, y del camino espiritual yo creo que el asunto de luchista. Así he pasado cosas que yo digo, muy fuertes, que gracias a Dios que caí en medio bien de lado, al lado que ahorita ya puedo decir que éste no es personal, o al lado misterioso de las cosas para encontrarle la respuesta que dije ¡no manches! Así, desde chiquito, así decía, ahorita al volverlas a platicar encuentro respuestas.

F: ¿Como qué respuestas?

B: Pues una que les decía, que gracias a Dios ahora estoy aquí para contarlo. Que he sido una persona muy fuerte desde chiquito, ¡no manches! No, pues ya me conocen más, ustedes, ya les platique mucho hoy...ja, ja...

F: Sí, muchas gracias por tu confianza, por abrir cosas tan tuyas. Y, sí, hablando de esa fortaleza que tú ves en ti, yo también la percibo y te admiro mucho. Desde niño ¿no? Esas ganas de crecer, desde que tiraste las mamilas (risas), sigo viendo a ese niño luchista, siempre viendo hacia delante queriendo superarse, queriendo crecer y eso yo lo admiro mucho de ti.

A: ja, ja, ja, oye beso, beso, beso, beso, ja, ja, ja, ja (se levanta A. a darle un abrazo a B.).

B: Ja, ja, ja, ¡Que me bajen del avión!

(Risas, risas)

C: Sí, eres un fregonazo.

D: Yo también quiero compartirles.

F: Bien te escuchamos.

D: Bueno pues yo nací el tres de marzo, en el 77. Yo la verdad, yo muchas cosas no sé, porque pues se fueron con mi mamá y muchas cosas no pude preguntarle de cómo nací y todo eso. Mi vida pues siempre ha sido, yo creo que desde de niña siempre he sido muy introvertida. Siempre desde niña, de hecho, es como tener mi mundo aparte, mi realidad aparte, y este, y pues a mí me, pues sí me pasaban muchas cosas, muchos sucesos un poco fuertes, que me cambiaron así como que mi vida, y este, y uno fue pues, de niña estaba pues ahí en mi casa y un señor se me, me quiso atacar sexualmente, pero pues tenía qué, yo creo que unos diez nomás ¿no? Pero no pasó nada, digo, pero fue para mí algo extraño, algo fuera de lo normal, y este y lo más loco fue nunca le dije a nadie, a nadie, al saber que me lo quedé, se lo saqué hasta a finales de la prepa ¿no? Es que fue cuando la primera, un amigo me dijo, que fue como que apenas lo empecé a sacar, pero se, era muy loco, porque yo vivía una realidad aparte, porque yo estaba, no sé si estaba más grande porque estaba en quinto me acuerdo. Yo, por ejemplo, en el primero, segundo y tercero, siempre iba acá en tercer lugar, en segundo, chida pero listilla, pero [ruido de camión] pero cuarto, para abajo, al grado que yo en primero de secundaria fue donde reprobé.

F: Ajá.

D: A mí me pasó todo en la secundaria. Y luego el viejo que abuso de mí, lo veía.

F: Me imagino que fue una etapa muy difícil, de mucho dolor y soledad.

D: Sí, mucha soledad. Pues es que obviamente pues crecí. Creer mi juego, mi mundo al lado, y más porque este señor, esta viejo, trabajaba en, en en, ahí en

la casa, entonces el señor siempre me veía, y bien loco, porque vivíamos en una casa de puros vidrios.

C: Oye y el ataque sexual, el ataque estuvo, o sea, fuerte, o sea, agarrones, o...

D: Mira, eso, yo estaba, yo siempre veía la tele acostada en la alfombra, y este, y, y, y, me acuerdo que se puso encima y me besó el cuello. De hecho duré mucho tiempo con el trauma en el cuello, por esa sensación, pero, este, se oyó ruidos y se paró y se fue, o sea, se fue.

C: Y tú qué hiciste, ¿te quedaste así, así acostada?

D: No, me escondí. Me escondí porque regresó.

C: Pero cuando llegó y se te acostó encima.

D: No pues sí, me quedé helada.

C: Así en *shock*.

A: Y gracias a Dios porque si a la mejor te hubiera matado, o sea, de que si te defiendes qué. Te da un trancazo.

D: Pues yo no sé. Es que fijate que es un señor que está medio loco, y de hecho hasta la fecha lo he visto, todavía y ya ahorita yo creo que pasé una etapa de un odio así de un odio, que le gritaba y todo así, porque es un señor que está medio loco de la cabeza, que habla solo, grita solo. Ajá. que, mi papá... Es que mi papá este, conoció a este señor desde que eran niños y que él era un taxista y no sé qué. Pero que de un de repente se iba a ir a otro lado, a otro país, y pues su novia le dio toloache para que no se fuera y lo dejó colgado. Entonces, mi papá, este, mi papá lo contrató ahí en la casa. Como estaba medio loquito, pues ocurren... pues a mí no se me hace que venga a, a pues, venga a la casa, aquí él va por los mandados y cosas así ¿no? Entonces, pues para mí era desesperante porque yo le decía cosas pero, se reía, porque está loco pues. Entonces para mí era desesperante porque lo veía así, se pegaba en los vidrios cuando yo estaba ahí, no sé, era, era como una persecución que llevaba mucho tiempo para mí, llevaba muchos años. Entonces este, solo le dije, me acuerdo...

F: Y sola porque ya no tenías mamá ¿verdad?, ya había muerto.

D: Si tenía mamá.

F: ¿Aún, todavía tenías mamá?

D: Sí, sí todavía.

F: Y no querías platicar nada de esto, o ¿por qué no le contase a tu mamá?

C: ¿No le dijiste a tu mamá nada?

D: A nadie, a nadie. Bueno sí. Le dije a la chava que nos ayudaba en el servicio. A ella fue a la que le dije, y ella sí le dijo: “no señor que pues qué”. Pero, te digo, se reía, como no entendía, y creo que ni siquiera supo qué hizo, o sea, así de fácil, entonces.

F: ¿Y tú por qué no lo hiciste?

D: Porque, porque te digo que siempre desde niña fui una persona como sola, o sea, yo por ejemplo, a mi papá y a mi mamá, los quería mucho y mucho conmigo, pero nunca fui de las que le conté y lo. No sé, desde niña he sido así, o sea, soy de la como que tengo un mundo aparte y ser la hija, no, pero no sé, te digo...

F: Miedo a la mejor a, o ¿cómo me van a ver?, o...

D: Sí, sí, falta de confianza, miedo ¿no?, no sé, porque te digo que no era solo eso. Eran muchas cosas que a una de cómo niña le pasa. Nunca le decía por ejemplo, desde niña, o sea, nunca era de que te daba miedo algo e ibas corriendo a casa, a la cama de tus papás, o sea, nunca, me quedaba ahí. Yo me quedaba ahí a aguantar a ver qué pasaba ¿no?, y me daban pavor los truenos, y me daban pavor los ruidos y todo, pero no me iba. Pues entonces nunca fui una persona muy dependiente de los demás.

F: ¿Y ahorita, ese miedo, donde esta, tienes miedo a algo?

D: Pues no, porque ya le hallo a una relación, o sea, ya entiendo. Por ejemplo, no sé, creo que es un medio a ser muy valiente, porque, por ejemplo, cuando me ha pasado, que se me han aparecido entes o algo así, o sea, respondo bien, creo, o sea.

C: ¿Cuándo se te han aparecido, qué?

D: Entes.

C: ¿Entes?

F: ¿Y cómo es ese responder bien?

D: Bueno de hecho nomás me ha pasado una vez que, una vez estaba sentada y llega una señorita y se me sentó a un lado, y ahí estaba yo y lo veía y todo, y pues nada, pues empecé a respirar y no me movía, yo esperaba a ver qué

quería decirme ¿no? O sea, ahí es cuando de veras, estuve bien, no me quedé, no sé si me desmayé o algo así ¿no?

A: Claro, huy qué miedo.

D: Entonces eso es lo que yo digo, como que me he hecho muy valiente como para saber qué hacer, o cómo hacerle ¿no? Entonces ya con este señor pues, mucho tiempo, como de destilamiento, y este, hasta que la verdad un novio que tuve me apoyó mucho en ese aspecto porque él sí le puso el alto. Pues, decirle y sí le dijo: “que por acá”. Y casi lo golpeaba. Y desde entonces él sí se animó, así como que fue para mí el lado sí. Llega un momento que te digo era mucho el odio que yo sentía hacia él, que si le gritaba, que yo hasta llegué a pensar cómo matarlo, así, de tanto odio con él, pero llegó un momento que, que, me dio lástima; me dio así como que pasé unas etapas, hasta que un día yo recuerdo que lo perdoné, o sea, yo así, Ni modo, y eso fue como para mí el haber trascendido esa prueba tan difícil y ya, no trascendió. Y fue lo de mi mamá que fue mi segunda prueba, que se me muere. Entonces eso es como caer muy loco, porque yo ponía más, yo por ejemplo, mira de 15, 16 años era una chava, o sea, yo le llegué a contestarle muy fuerte a mi mamá, o sea, yo no respetaba ciertas reglas que mi mamá tenía, o sea, yo era muy, al revés de la neta. Yo no priorizaba demasiado, entonces, y más porque mi mamá pues estaba muy educada en eso de la religión, que era de que “mi hija, ven vamos a rezar, vamos a misa”, y yo siempre era acá, siempre me aventaba otras historias, otras, entonces yo no creía en eso, en, yo le decía que no, que porque no era mi mamá, normal, así de loca, ¡chin!, y de veras unas cosas bien fuertes, y llegó todo muy rápido porque ella se enfermó en mayo y en junio se murió.

A: ¿De qué se murió?

D: De los riñones, ella este, este pues es que, también de la historia de mi mamá es muy interesante porque ella sufrió muchísimo. Ella a los 16 años habían corrido a su mamá, igual que yo, y a los 18 falleció su papá. Entonces ella desde los 18 años no tuvo a ninguno, después este, se le fue muriendo cada uno de sus hermanos, se le fue muriendo y se murió también el que siguió de mí primero, o sea, tuvo otra, yo tuve otra pérdida. Entonces mi mamá tuvo una vida, muy, muy fuerte.

F: De muchas pérdidas.

D: Tuvo muchas pérdidas, y yo sentí que cuando se murió la hermana más grande de mi mamá, fue cuando mi mamá cayó así, cuando ya, se fue para abajo pues, porque ella, me acuerdo que me quería a mí mucho esa tía, 'eda. Una tía soltera que no se casó, a porque para eso su papá, el papá, de mi abuelo, tenía dos familias. Entonces este, pues era un desmadre, yo la neta casi nunca me llevé con él, con la familia de mi mamá, pues eran mucho más grandes que yo, dizque, pero sí supe que tenía dos familias que lo llevaban a la

casa, o sea, que mi mamá siempre vivió con muchos conflictos muy gruesos. Entonces este, como vivió mucho tiempo ahí esa tía con nosotros y me quería muchísimo a mí. Ajá, eso, yo sé que también la trataba mal a mi tía, y este, pero yo creo que ahora sí que causa y efecto ¿no? Dices, o sea, es porque me decía, cómo es que no se da cuenta de lo que me pasa, pero yo también no hablaba. Y este, y cuando se murió esa tía, mi mamá fue cuando yo la vi que tembló. Yo ahorita le entiendo todo lo que pasó, pero pues solamente que sea en esa edad. Entonces este, entonces ya, como murió esa tía, mi mamá empezó como que a decaer, se empezó a ver muy tiste y todo eso, entonces ella empezó a traer como un contacto extraño también espiritualmente, porque ella me llegó a decir que ella hablaba con Dios, y que algo le iba a pasar. O sea, ella, mi mamá me empezó a decir, pero pues yo no ¿no?, le decía, “pues qué traes”, ¿no? O sea, que entonces fue cuando empezó a descubrir que es que estaba tan mala de los riñones y como ya todos sus hermanos se habían muerto de eso, pues entonces.

C: ¿De los riñones todos?

D: Sí, sí. Es que fíjate que yo creo que es, que una vez me dieron una explicación, pero ellos tomaban agua de un pozo que tenía exceso de sal, entonces yo creo que es por eso, yo creo que fue algo de la sal.

A: La sal.

B: Claro que sí.

C: Ah, ¡no mames!, ¡qué horror!

D: Entonces mi mamá, mi mamá la verdad qué bueno que se murió porque ella nada más vivió un diálisis, y la diálisis es cosas muy dolorosas, y del otro [ruido de camión] duró como ese mes de mayo a junio, como esos dos meses. Este, ella estuvo hospital a la casa al hospital, a la casa también tuvo su tanque a un lado, o sea, ya al final, o sea, pues era muy loco ver eso, ese tipo de situaciones ¿no? Y ella estuvo en un hospital de monjas, sí. Y bien loco, porque desde antes de que se muriera, un día llegué a su, a su, eso. Me encanta contar esa historia: llegué a su, a su cuarto y tenía ahí la virgen, o sea, le habían subido las monjas la virgen, la estatua de la virgen con todo y vitrina, que porque la virgen quería estar ahí, que la virgen les había dicho a las monjas que quería subirse allá al cuarto. O sea, para mí es algo que, qué loco, no, pero cómo unas monjas pudieron subirle a eso, a más, a cualquier les pasa. Sí, yo creo que mi mamá tuvo un desarrollo espiritual muy avanzado, pero, pero todo mente por la falta de, de conocimiento pues se, tal, al al muchísimo conocimiento de la religión, y este. Entonces así me dijo: “mírala”. Estaba feliz: “mírala”. “Ella quiso estar conmigo”, les dijo, uta, “y mañana ya voy a estar bien”, me dijo ¿no? nomás porque ahí me solté llora y llore con ella, y ella me dijo: “no es que espérate es que esto está bien”. Entonces como que me dio mucha esperanza. Ya al día

siguiente salió del hospital, y yo la llevé al diálisis, y después un ** fue cuando se puso mal, y cuando la quisieron llevar al hospital le dio un paro cardíaco, y ya fue como que ya no, pero estuvo muy loco porque yo nunca supe qué había pasado hasta el final, porque me acuerdo que mi papá se desapareció, o sea, se desapareció todo ese día, y mi papá cero, o sea, no lo vimos para nada, y este sí, sí es fuerte, ¿verdad que sí es fuerte?

F: Claro, claro, es algo muy fuerte.

D: Y este, no lo vimos para nada, y de un de repente mis hermanos dijeron: “no pues este, y ya prepara la ropa”, y yo no entendía nada, hasta que una señora me llega y me abraza y dice “lo siento”, fue cuando supe.

(Silencio)

F: Qué dolor tan grande ¿verdad? Todavía casi una niña, y ya la pérdida de su mamá.

D: Sí, sí estuvo... es muy fuerte, la neta, o sea, todavía, o sea, me he pasado 11 años y a veces todavía no sé ni qué ¿verdad? Pero lo digo, ya hemos platicado, no, de qué pasaba y les digo, es que tenía que pasar por algo ¿no? Y ya no sé que pasó, y pues sí fue el proceso de saber que no tenía mamá, el proceso de que qué pasa, pues. Sientes que estas viviendo el cuento de otra persona ¿no? O sea, te sales de tu miedo, o sea, dices “esto no me está pasando a mí”. Eso, o no sabes hasta dónde se alcance porque dices, “¡no manches!” O sea, “ya nunca voy a ver a mi mamá”, o sea, es algo que dices, ¡ay güey, esto está cabrón!”. Bueno total de que, pues eso me hizo como que estar más, más en otra realidad ¿no? O sea, aún más, y pues, lo empecé a canalizar en las drogas ¿no? Fue como que mi primer salida, porque pues llegué a tripear con mis primos que son loquísimos, pues ya les platicado... o sea, yo siempre empecé a juntarme con ellos, ellos pues que en la dora y ja, ja, ja, y vamos para allá, y pues sí estuve como desde los, a no, a los 18 años, este, que probé la mota, no 17 años, pero ya, nada más la probé una vez y después fue cuando empecé a pitar como a los 19 y cumplí hasta los 25 así de que, te digo, o sea, dejé la prepa a la mitad, duré dos años en la pura loquera así de que, “mañanita hasta la noche”, y ya después este, fue cuando mi papá me dijo. No, es que también esa prueba fue, no solo para él y para mi mamá, sino mi papá también, porque para mi papá fue mucho, o sea, gracias a Dios yo sé que ellos se amaban y se adoraban, y para mi papá fue muy difícil que se encerró en su trabajo, entonces, mis hermanos también se casaron luego, luego. Entonces yo ya nada más quedé, mi papá y mi hermano y yo, nomás nos quedamos ahí en la casa, pero a mi papá no lo veíamos en todo el día, y mi hermano igual, entonces pss, yo me quedaba todo el día sola en la casa.

A: Sola.

D: Entonces era cuando ahí estaba, pues teníamos un jardincito atrás, entonces se iban desde la mañana todos mis amigos y era pues, desde en la mañana hasta en la noche, ya nos aventábamos toda la loquera, de drogas ¿no? Y pues si tú no encuentras amor. Difícil con mi papá porque pues él obviamente nunca nos educó, o sea, era el papel de mi mamá, entonces para él, pues ya mis hermanos ya estaban más grandes. Pero yo era como que la que hacía falta otra, otra, tener una más educación, entonces para él fue un shock no saber cómo, cómo convivir conmigo, o sea, cómo educarme, o sea, te digo, es que mi papá es una persona machista pues, como que eso es cosa de mujeres ¿no? Entonces para él era, ¿cómo voy a educar esta niña?, ¿no? Y más que, pues que anda medio medio, bueno muuuuuy...

(Silencio)

F: ¿Desubicada?

D: Sí, desubicada. Bueno, exactamente. Entonces, pues yo tuve con él unos encuentros muy, muy fuertes. O sea, llegó un momento en que nos dejamos de hablar mucho tiempo, y pues con mi hermano peor, o sea, me hermano era como que, él trataba de hacer el papel de papá y pues yo decía: “no pues es que tú no eres mi papá”. Entonces fue unos choques, muy, muy fuertes, muy déspota, que me escondía las llaves, y que yo tenía que escaparme y no, no, no, de decirse, o sea, entonces este, ya fue cuando, cuando este, pues ya yo a la segunda mitad de la prepa la hice abierta, y fue cuando empecé a decir, pues quiero algo más ¿no? Como que mi cerebro dijo ya basta de estar tan dormida tanto tiempo, entonces fue cuando me empecé a despertar.

F: ¿Ahí cuántos años tenías?

D: Pues yo creo que 18, no 19.

F: Ahí fue donde dijiste: “ya basta”. O sea, ¿que empezaste?

D: No, no, no ya, ya tenía 21.

F: 21.

D: Algo así, y este, entonces fue cuando dije, no hay algo así como que ya, pues es que, había caído tan abajo, que dices ya, o sea, ya no hay más, o sea, como que empecé a sacar, eso, y mi papá me dijo: “sabes que ya te metí a la universidad, nada más dime qué carrera”. Digo ¡chale, pues no sé que estudiar, que estudiar, dije, no pues Comercio Internacional. No, no, no sabes cuando me di cuenta qué era eso, no me di cuenta como al, porque eran primero dos ramas, dos cuatrimestres de rama de tronco común, y ya en el tercero ya veías qué era comercio. No pues cuando me di cuenta, es, ¿qué es eso? No yo no lo quiero, y ya le dije: “sabes qué ya no quiero estar en ese”. “Bueno pues salte, pero dime

qué quieres hacer”. Y ya me puse a investigar y ya fue cuando me di cuenta que diseño comercial ¿no? Entonces ya, pues ya me metí y la neta es que me ayudó mucho a estar distraída más tiempo y aparte de que pues inicia en tus trabajos y así como que eso me ayudó mucho a estar distraída. Pero así bien loco, porque yo ahorita veo otros dos amigos con los que me juntaba. Ellos se quedaron allá en el hoyo como un mes, entonces fue cuando yo dije “no pues no lo quiero“. O sea, yo no quiero esto, no, no, y pues me empecé pues a salir a salir y a salir hasta que ya salí, y ya, ya con el, yo creo que fue como que el, ya lo último, porque pues él no vio que tenía antes de él aparte de eso. Sí, y por seguir en la loquera ¿no? Y pues ya, ya con Ismael ya fue como que ahora sí salí, ya de todo eso, y pues yo veía mucho a Ismael. Lo veía pues que yo le interesaba, pues, a pues para eso fue como la novia me traes, nuevamente religiosa. Yo cuando mi mamá se murió lo que, lo último que quise saber es de religión, o sea, yo decía a mí no me hables de Dios, a mí no me hables de nada de eso, sino que... Entonces llegó un momento pus que era como un cascarón, o sea, yo me sentía sí como, como algo que no tiene nada adentro, entonces yo decía, ¿pues qué pasa?, o sea, ¿qué me falta?, ¿no? Y pues obviamente era el corazón del vestir, era todo eso, entonces yo ni lo... muchísimo.

Yo ni veía eso, que, que había algo más ¿no?, y además que, con la relación que tenía de lo pasado, era enfermiza; de eso de las relaciones codependientes que....

F: ¿Cómo codependiente?

D: Enfermizas, enfermizas, de esas que ni son buenas. Entonces yo si que... Cómo ver como regalo que yo necesitaba y que yo estaba buscando. Y ya vamos a cumplir cuatro años, sí, y entonces este... Y también fíjate que tuve problemas con una chava en la universidad de, cuando estaba en diseño, que ella era como súper problemática, bueno eso ni al caso...

F: D., ¿cómo te sientes?, ¿cómo te estás sintiendo ahorita en este momento? Me gustaría que te detuvieras un poco de hablar, y que te sintieras, qué está pasando adentro de ti.

D: Pues me siento bien de haber compartido esto. Sentía desde hace rato que quería hablar de esto y me siento que me entendieron. Estoy tranquila, pero con muchas cosas de las que dije pensando, y, pues reviviendo momentos dolorosos, pero que ya pasaron y me pude sobreponer.

(Silencio)

A: Yo quiero decir algo. Sabes D., yo te admiro muchísimo porque eres una guerrerota. Sabes... No sabes la luz que me acabas de dar hoy, yo que tengo cáncer. Si me muero, creo que me voy tranquila, porque sé que mi hija pudiera sobrevivir, ser una guerrera como tú, y tener un buen camino; ser una buena

mujer y salir adelante como vi que lo hiciste tú. Te felicito mucho y estoy muy orgullosa de ti y feliz de tener a mi lado a una amiga como tú. Gracias por compartir todo esto conmigo. Te admiro mucho.

(Silencio)

F: ¿Cómo recibes esto que te dice A.?

D: Me cae muy bien esto que me dices, te lo agradezco y me das más fuerza. Me siento orgullosa yo también de mí.

F: ¿Cómo se sienten los demás? Tengo pendiente del tiempo, que unos tenían compromiso.

C: Bien. Satisfecho con hoy.

B: Muy contento con lo que pasó hoy.

F: ¿Les parece que aquí le dejemos y nos veamos en ocho días?, o ¿a alguien le gustaría decir algo?

(Silencio)

D: Bien ya aquí le dejamos.

F: Gracias a todos por su confianza y por venir. Nos vemos la semana que viene entonces.

Registro número 8

Transcripción de la audiograbación de la sesión número 8 del grupo de encuentro.

Fecha de la sesión: 18 de diciembre del 2005.

F Hola a todos, bueno pues hoy es nuestra ultima sesión, ¿cómo ven?, ¿cómo se sienten?, ¿cómo están?

D Yo por ejemplo, cuando al principio de las sesiones nos pusiste un cuestionario, ¿si sabes cuál, no?

F Si claro.

D Cuando estaba así, si, si, cuando puse la adicción, te digo, puse la de los dulces, por la sustancia de los dulces, yo creo que esa es mi adicción, del momento, y ya este, por ejemplo en las largas, brinca sola la respuesta, haya sido, ¿todavía dependes de una sustancia?, pues le puse que no, pero en cuanto a, a lo que es la coca, y las pastillas, no, que era lo que más, pero bueno me doy cuenta hoy que como que se van sustituyendo unas con otras, pero lo mas dañino pues lo deje, pero es el exceso, el no poder controlar el impulso...

B Aja, lo más dañino.

D Dice, en caso de que la respuesta haya sido no, ¿cómo lo haces?, ¿cómo lo haces para que no dependas de esa sustancia?, y yo puse que descubriendo que la falta que, lo que me hace falta está adentro y no fuera, no, solucionando, y eso me queda claro ahora, que uno tiene por dentro, porque para mí si era como que buscar algo fuera, después por ejemplo, después, pues si, ¿eres tú la responsable de tus emociones? ya no estoy deprimida con frecuencia, ya no, estoy tranquila la mayoría del tiempo, tiene sentido mi vida, el estar aquí, el existir, el estar vivo. Pues claro, no, porque es una experiencia maravillosa, no, sufres, entre más se sufre, más uno avanza en la evolución, hacia la evolución interior, si es que uno es conciente. Me ha servido a mi ser adicta, en experimentar el, pues un lado, que para mí fue oscuro por un tiempo, pero eso me ayudó a ser resistente a hacer este ser humano que soy, como que, más fuerte,

-
- y a aprender, no, pero principalmente me ayudó a romper mis esquemas escépticos, acerca de lo que existe más allá
- B Uju, que chido.
- D Eso fue lo que para mí fue lo más significativo.
- C Si, ya nadie te la cuenta.
- D Aja.
- C Eso es bien importante.
- D Si.
- F Muy bien, me da gusto como lo dices hoy con tanta claridad, y con tanta seguridad, veo como si hubieras encontrado respuestas.
- D Así es, respuestas que estaban muy dentro de mi y no las veía.
- C Brincaste de semestre.
- A Aja. Risas.
- C Y me caíste perfecto D.
- B Ahora yo les platico de esto, aquí haz de cuenta, no dependes de alguna sustancia para sentirte bien, ni tengo ya ninguna adicción a algo en especial, porque siento que no tengo adicciones, pero igual y soy adicto a algo y no sé.
- F ¿Cómo no sabes, a qué?
- B No sé, o mas bien, no quiero darme cuenta, jajajajaja, no, no es cierto.
- F ¿No?.
- B ¿No verdad?, sabes lo que no le entiendo a algo....Aparte es que es de ahí, yo quiero ser, aja, no es que yo soy adicto a la marihuana, simplemente me gusta.
- C No yo no, no pues yo tampoco, soy adicto.
- A Tampoco yo en ese caso, jajajaja.
- B Fíjate que me sentía bien, cuando fui adicto. En la medida no creo que sea adicto, porque no me controla, cuando lo quiero no me lo doy.
- D ¿Y eso no es ser adicto?
- B O cuando a veces me lo doy. Adicto es necesitarlo, no, físicamente y psicológicamente. Yo no escondo mis sentimientos, y me queda claro que

-
- ya no disfrazo mis necesidades, simplemente, así como a veces me tomo una chela, me doy el gallo.
- C Aja, necesitarlo y, a pesar del daño que me dijiste...
- B Fíjate que ahora me lo doy y cuando no lo quiero no me lo doy.
- D ¿Entonces no eres adicto?
- A Ay ay, pero diario quiero, ja, ja, ja,
- B No pero diario no quiero, ja, ja, ja, de vez en cuando.
- A Pero diario quiero, en la mañanas en las noches, a medio día,
- B Ah, no me aviento. Me aguanto, y para empezar, dice no me lo di ahorita pero me lo doy en media hora, ja,ja, no se crean, estoy jugando, bueno ahí hay otro problema así. O sea, yo tuve una adicción bien rara, porque me hice adicto, a los juegos de computadora, estuvo bien raro porque siempre me han gustado, entonces, soy bueno, en eso, y así como que, como no sé, muy, muy chistoso, porque me gustaron los juegos difíciles, y cuando los compraba, no los dejaba de jugar hasta que los acababa, así, todos así, los más difíciles, entonces, si me, si me desvelaba, no comía, por estar jugando, y eso se me hacía bien, bien raro, no, porque parece medio infantil, pero si requieren como que mucho coco, y no manches, me estresaba muchísimo, y dormía y amanecía pensando en el juego, así lo estoy viendo, y bien difíciles y los acaba en dos semanas, pues...
- F Como una manera de no socializar, también de estar allí, sin enterarte lo que pasa, estar sin estar.
- B Si, si es cierto. Estaba bien, jalado eso, me creía bien grande, bien grande ya.
- F Ahorita me acorde de cuando nos platicaste, que siempre querías ser grande, desde niño, que aventaste las mamilas de leche y querías ayudar a tu mamá.
- B Pues ahí está, no, mas de lo mismo. Hasta hace poco, el último que compré fue el año pasado, y hasta hoy sigo ayudando a mi mamá.
- A Y pues usa a pasar el daño, no comías, no dormías.

-
- B No dormía, me dormía diario bien tarde, me la pasaba allí todo el tiempo, como sin ganas de saber de otra cosa. Así era siempre encontraba diario en la computadora.
- F ¿Y ahorita ya no?
- B No, ahorita ya no. Hace un rato que ya no.
- F ¿Y ahora que haces, desde cuándo ya no juegas?
- B No me lo vas a creer, pero desde que juego con mi hermanita chiquita, prefiero ya darle tiempo a ella, que loco. Igual y necesitaba compañía.
- F Y ahora estas contento cuando estas conviviendo con tu hermanita, en armonía.
- B Si era mas de lo mismo, soledad y como no querer ver a mi mamá como siempre estaba, me queda bien claro.
- F Que bueno, que le hayas encontrado una respuesta a esto, me da gusto.
- A Si, que bien, como todo habla, nos esta pidiendo algo a gritos nuestra conducta.
- B Si super feo, así, pero si que son muy absorbentes, ese tipo de cosas, pero bueno ya no tengo ni juegos, jajajaja.
- F Alguien mas le gustaría compartir cómo esta.
- B No manches, estás güey calladito, calladito, que piensas.
- D Que vergüenza, jajajajaja.
- C Ay que pena.
- F Ah pena, a algo que es tu adicción?
- C ¿Qué?
- A Aja. Sexual, tienes adicción sexual.
- D Ya dijo que él si.
- B Ja,ja, es linfómano,
- D Que es linfómano, pues ni modo.
- C No, no linfómano es eso pero un chingo, y él no es así.
Risas.
- C Si. Desde niño yo siempre he sido así, intranquilo como, con pensamientos de, del futuro, o con pensamientos de qué...con proyectos,

-
- es que haz de cuenta que todo el tiempo me está dando vuelta en la cabeza, la cabeza...
- F Aja.
- C Fíjate, aquí voy a meter como un paréntesis, de que, de lo que, para lo que me sirvió las drogas.
- F Ok.
- C Para lo que me sirvió las drogas también, fue que hice más consciente, todos los procesos mentales, entonces, eso creo que no se despierta de una manera así tan fácil, entonces ahora soy, así como, desde que empecé a fumar me empecé a dar cuenta de todos los pensamientos, todo, todo, todo, entonces mucha gente dice, porque yo le preguntaba a millones de gentes, que cuando fuman, se ponen así bien tranquilos y se relajan.
- F ¿Y tú no?
- C No, no yo fumo y me pongo a pensar, y uff, se dispara, me pongo a pensar muchísimas cosas, tanto de que, había momentos en los que se me generaba un problema, estar fumando, porque no dejaba de pensar, estaba...
- Que a gusto no voy a ver la tele, o algo así, igual y si la veo, pero siempre estoy pensando en algo, siempre, siempre, ya le, tiene mucho que ver la manera del control mental, no, porque uno debe de sobreponerse a los impulsos mentales porque la mente, porque, para lo que está hecha es para trabajar, no para, no para pararse, sino está hecha para trabajar, y, da respuestas, da respuestas, entonces uno es de la conciencia de alrededor de la mente, ese es mi coco, porque siempre estoy pensando siempre, siempre, siempre.
- A Como que necesitas estar haciendo algo.
- D ¿Por qué?, aunque estés viendo la tele, la cabeza se te dispara.
- C Aja, tiendo mucho al pensamiento paralelos, mucho, mucho.
- D ¿Y eso no te da tranquilidad?

-
- C Pues no me da tranquilidad más que cuando realmente me dispongo a tomar mis ratos de energía, por ejemplo en los jugos y eso, desde que llegamos y meditaciones no pues me , y me voy así muchísimo porque me relajó mucho muy fácil, cuando me lo propongo me relajo muy fácil, pero como todo el tiempo la mente me está dando vueltas, es lo que se me hace más fácil estar así
- D Que raro, pues a cada quien le va diferente.
- C Fumar para arreglar una sola cosa, al menos quedarme así en la computadora, o haciendo un trabajo, ya me calmo, pero si no estoy haciendo algo, es que yo estoy pensando en 10 cosas que podría hacer, la verdad es eso, o sea, a veces medio complicado, Por eso pues aquí que, que no estoy tranquilo la mayoría del tiempo, porque en un tranquilo de angustias, sino no estoy así como que, aja.
- A Medio tensión o algo.
- D En paz no.
- C Aja, en paz no, si.
- F Y cuando fumas nos dices que no estas en paz, ¿y cuándo no fumas?
- C Nombre menos.
- F A entonces existe algo que no te permite estar en paz.
- C Si, soy bien desesperado.
- D Pero si, si, si, no con angustia...
- C Y tampoco con angustia...
- A Nada más es la cabeza con proyectos.
- C Nada más, aja, todos con proyectos, exacto, incluso cuando, incluso cuando, hago ejercicio o algo así, estoy pensando muchas cosas, como si fuera una meditación pero con otro enfoque, porque es bien interesante cuando se hace ejercicio, ustedes que hacen también, se, por ejemplo, te relajas no haciendo ejercicio y todo, pero a mí me da como, como un estado acá de conciencia también, está bien chistoso porque durante el ejercicio como que me siento así como que, muy capaz de resolver

-
- muchas cosas que generalmente no estoy, no estoy tan abierto para resolverlas de una manera tan rápida, no.
- D Y son de los que acaban de hacer ejercicio, acaba cansadísimo y acaba con muchísima pila, o sea, como si no hubiera hecho nada.
- A A mí también así me pasa como me puede pasar de una me puede pasar de otra, a veces termino muy descansada y a veces dormida, así de que muchísima pila.
- B No a mí me dan ganas de salir corriendo así aaaah, correr hasta el periférico y regresarme, jajaja.
- A Eso es rico.
- C Si, me da muchísima pila, nomás una vez de que se me bajó la presión o no sé que pasó, haciendo ejercicio de que salí de repente empecé a ver así como si estuviera adentro de un vaso, veía todo bien lejos, y, no ya me andaba desmayando.
- B Donde güey.
- C Acá yo creo que estaba en los dedos del pie, porque no me llegaba nada.
- B Irrigando bien cabrón, no.
- C Pues si, pues si, más bien, bien acelerado, no sé, pero siempre se hacen bien malote platicando con unos amigos. Y de un de repente, ya vamos me voy a desmayar, ay güey, ja, ja, ja, ja, ja, ja, y no me hacían caso, andaba por allá, y allá bien fuerte la sordera, y ya de repente paso, y ya les dije, bueno me voy a caminar, y ya...
- C Si, si, y mira fue por lo que te decía de que la gente son externos, entonces, saben como dices tu, uno tiene que estar abierto a ellos, no, luego, me ha servido ser adicto, pues principalmente a vivir sin tabus, sin miedos, y sin prejuicios, y me ayudó a ser mejor, más observador, mas consciente, más claro y más sincero, y aprendí a amarme a mí, más que a ningún otro ser.
- F Que bonito.
- A Si, que padre.
- D Que bonito.

-
- B Aquí el sexo macho.
Risas.
- A Ah, bueno, yo platico ¿verdad?
- D Uju.
- A Pues si he tenido la experiencia al probar alguna droga, he vivido la depresión, sé lo que es también una adicción, pues no encuentro, o sea, por más que trato así de pensar así en alguna, como que, me quería adjudicar que algo, a la comida más, pero no, no, no la verdad no siento que tenga ningún tipo de adicción ahora, y pues no estaba conciente, cuando estaba dentro de ese mundo, estaba escapando desesperadamente de mi realidad, de todo mi entorno de vida, no, no, no estaba conciente, porque pues por eso lo hacía, pero, ahorita pues como ya soy conciente, no tengo pues que escaparme de nada, al contrario, ahora enfrento la vida, atiando mis necesidades, mis miedos, mis deseos, si estoy conciente de mi vida, de mi proceso, si siento que vivo conciente como para darme cuenta si tuviera una adicción y gracias a Dios no la encuentro. Detecto muchos problemas familiares en la etapa de la adolescencia, si, y se hoy que fui victima de todos ellos, pero ahora que soy conciente, soy responsable de sanar y trabajar todo eso. Si fui adicta a la coca, lo digo sin miedo, sin miedo, así es la vida, pero estoy muy orgullosa de mi, de haber encontrado la salida, y de que ahora me quiero mucho y ago cosas por mi, estoy en paz conmigo misma y con los que me rodean.
- F Te felicito, veo como valoras todo tu proceso, y como tienes acomodada toda esa etapa de dolor, de tristeza, de carencias y ahora trabajas para atenderte a ti, tus necesidades y estar bien contigo misma. Te admiro mucho.
- A Pues la verdad la vida es muy dura, y te pone pruebas en el camino muy difíciles, confrontaciones, es que de un día para otro dije ya no quiero y ya no, y ahorita pues cuando, no, no lo veo como que me da miedo volver a regarla, estar al cien, pero pues cuando se me antoja, pienso en todo el

-
- proceso que pase que no fue nada fácil, y ya. Pues yo creo que la principalmente, no me quería, es que me sentía yo, muy sola y no atendí a esa soledad, como por miedo a tocarla sino me escapaba de ella, entonces al escaparme eso hacía, entonces pues yo creo que ahí no haciéndome caso, y pues mi vida no tenía sentido, no tenía con quien compartir sueños, me sentía pues muy sola. Y ahora estoy muy motivada en cómo estoy viviendo mi vida, encontré sentido, soy la responsable de mis emociones, si de repente me dan unas ondas de, de repente llorar, llorar, llorar, llorar, y así, pues lo acepto y lo vivo.
- F Como muy aceptante con tus emociones, con tus sentimientos, conciente de ellos y dándote permiso de vivirlos, de tocarlos.
- A Un día así o sea, que de repente si.
- F Que rico.
- A Y yo lo disfruto...
- D Es que yo sé que es sano también ¿verdad?
- A Si, como que siento hasta que mi cuerpo se limpia, de cómo que, se carga y tiene que salir por algún lugar la emoción. Si toca llorar, pues ya lloro y ya.
- F Muy bien.
- A Le encuentro sentido a mi vida, una dirección, porque tengo sueños míos todavía que realizar, que compartir con mi pareja, con mi familia, me doy cuenta que el haber estado en el mundo de las adicciones, me invita a valorar mi vida, a entender muchas cosas, a ser más flexible y a tener fé y esperanza en Dios y en el ser humano y a creer en mí.
- C Esta chido.
- B A creer en uno yo creo que es lo más importante porque si uno no cree en uno mismo, pues no hay motivo, no.
- A Y no puedes creer en nadie más, si no crees, si yo no creo en mí, no creo en la gente.
- C Exacto, es el mejor apoyo que uno tiene.
- C Pues es todo si.

-
- Risas
- A Si sigo teniendo una adicción ya me acorde, si, a la nicotina, y me está costando mucho trabajo dejarla, yo creo que así me está costando mucho más trabajo, que la coca.
- D ¿Qué la coca?
- A Que la coca, si.
- B ¿De veras?
- A Si, porque la coca la dejé en un momento que había, como algo emocional mucho más fuerte que la adicción que era mi embarazo, no, entonces como que estaba muy ocupada de mi embarazo y toda mi familia estaba muy ocupada de mi embarazo y estuve pasando un momento bien fuerte, y aparte no vas a un café, y la gente se está metiendo coca, no, pero vas a un café y toda la gente está fumando. Pero fumando vives en tu misma casa. En mi casa todo mundo está fumando a todas horas está fumando, y si es así como que, iiiijj, uuuy, qué...
- D No, sabes que no me gustaba mucho, digo, no soy tan adicta así que tengo que comer no, pero si, si uno diario pues, o sea, si mi adicción es así de que, hasta que me los acabe, no tampoco, pero si es que después de comer, más que nada, dulce, pero ya pues, o sea, no es de que todo el día este así, no tampoco.
- A Y luego.
- D Mmmm, entonces...
- A Nos está costando dejar la adicción, se va supliendo por otras cosas, como si fuera cambiando, primero a la coca, después a las personas, ahora al cigarro. Asumo y reconozco que soy adicto a la nicotina, este, donde esta ahorita esa falta de...
- D ¿Y que la quieres dejar también?
- A Es que no quiero, ese es el problema, no quiero dejarla, tengo que, tengo que, pero por salud pues.
- B Oye entonces, eras adicta a la nicotina o al cigarro?
- A Pues al cigarro,

-
- C No porque, porque si eres adicta a la nicotina podrías cambiar.
- B Ay chicles.
- C A chicles de nicotina.
- A No, entonces más bien al cigarro, me gusta, lo disfruto.
- D Si, si.
- A Es algo que disfruto mucho.
- D El humo y que rebote el toque, en el pulmón, y agarrarlo.
- A No, sé si sería ese que retoque en el pulmón, no sé, pero creo que si fuera consciente de eso, pero...
- D Lo que sucede con el, te relaja.
- A A lo mejor no fumaría, pero aja, me relaja, aparte es así como, el momento de estar con mi familia, o sea, representa como muchas cosas, terminar de comer y que mi papá saque los cigarros y todos platicar, con el cigarrito. Y se rolen así de que los cigarros, es el momento que estoy con mi familia todos juntos. Yo no sé por qué, pero mucha gente platica mejor con cigarro, pues, muchas así, como sea. Eso es bien padre, no, que con la familia, no sé, terminar el día, es algo que nos gustaba mucho, ya, que mi hija este dormida, o sea, el cigarro, era así como ya, se acabó el día, mi hija esta dormida, este, que bien, cierre de día.
- F Muchas cosas asociadas con el cigarro, y bueno en momentos bonitos del día, aparece el cigarro.
- A Aja, llegué del trabajo, ya, no tengo nada en qué pensar, no tengo nada que hacer, era como que mi momento, sabes, salirme al jardín, poner una silla y el cigarrito, no. Y estar viendo, así como ahorita...
- B Hasta es musical no, porque cuando lo prendes, ssssu...
- D Ja, ja, ja.
- C Y no, pérate, el aroma, aaaah...
- A No por esa parte, no era algo que hiciera como compulsivamente, no, como fumar y fumar y fumar, porque yo creo que nunca me fumé, más de cinco cigarros al día, y eso cuando así fumaba mucho, no, entonces no

-
- era algo así compulsiva que ni siquiera me daba cuenta, era algo que disfrutaba un chingo.
- F Pero esas dos partes la de tu familia y la noche, eran, eran esenciales, no.
- D Uju, uju.
- A Si, pues me estoy dando cuenta que en los momentos bonitos, sacaba el cigarro, como costumbre. Una plática, un cigarrito, y por eso me está costando mucho trabajo, porque también por ejemplo con, con lo otro, con la coca, como que sufría también, también había una parte de dolor, no, y también había una parte de, esconderte y saber que no vas a llegar a tu casa en tres días, y estar pensando así, cómo están tus papás en esos tres días, todos así, y el cigarro no, pues, el cigarro era todo lo contrario, ¿no?, era lo que unía a la familia, era así el momento de, era mi momento.
- F No, y como dices tu, como no está prohibido, digamos, al contrario, muy aceptado.
- A Si, muy aceptada, me siento. era rico, era bueno.
- F ¿Qué sentirte aceptada o el cigarro?
- A Ja ja ja ja, ya se por donde vas, y si es cierto, ambas cosas, igual y mas la aceptación.
- D A la mejor también te puedes salir al jardín, Y prender una vela y un incienso y qué rico.
- A No.
- F No, ja. ja, ja, no voy a ser igual de aceptada, igual que todos.
- A El cigarro no me llama la atención, no, era el fueguesito, o sea, porque me imaginé algo que se prendiera así como un ritual así.
- B Un mal día.
- A Al rato si era mi cigarro.
- B Oye y nomás haz fumado cigarros o también puros o, o algo así.
- A Solo cigarro y con filtro.
- B Y con filtro, si, no te gusta de los...

-
- A Nomás lo cruzamos, cuando tuve una etapa de Jipi como a los 15 años.
- B Aja, así acá esas son las alitas.
- C ¿Y cuáles cigarros fumas?
- A Malboro Rojo.
- B Malboro rojo, fíjate el momento ese que, que estabas platicando ahorita, el de que, así no se paga, de dar la primer fumada, creo que es un icono, de bien cabrón de libertad, no, es así como, no sé desde que vez al vaquero en su caballo, así con su sombrero y así de que yo puedo hacer lo que me plazca, no, entonces así es de que, porque yo también en mi vida así soy el cigarro y, y así como que yo decía esa, esa primer fumada es así como que ataca mucho la, no sé, el inconsciente, no sé qué onda, pero sí es un icono así un icono.
- D Yo nunca he fumado mucho, una vez .
- C Es que yo si me acuerdo de cuando yo también prendía mi cigarro y, qué rrrriico, así, o sea, yo también disfrute, en tiempo de friíto, así en el bosquecito y que prendes tu cigarro así de que, aaah, pero ahorita, o sea, que lo deje, es que cuando concienticé así de que el, el pulmón, dije ya no, ya ni un cigarro, o sea, pero me llegó esa conciencia, pues, de que ni un cigarro más, no yo si me quiero..., yo tengo mucho miedo a la, a la muerte, dolorosa.
- D Yo también.
- C Me da mucho miedo, no la muerte sino el cómo me voy a morir.
- F Aja.
- C Entonces, y, y, de un enfisema pulmonar así de que, ahogada así, como que siento que, fuera una muerte así súper feo.
- B Súper lenta, ¿no?
- D Desesperante para mí, lenta, y consciente, porque esa muerte es consciente, nunca pierdes, o sea, te mueres ahogado, y consciente de tu ahogada... y ahogadse, por eso a mi me da miedo.
- B Pues mejor fuma mota, ja, ja, ja...
- A No me gusta la marihuana.

-
- B Ah, no si es cierto.
- C ¿No te gusta la marihuana, neta?
- A No, me da muy pa abajo.
- D O un empanizado, un cigarro, el que lo chupas y luego lo pones así por la cosa, huele a vainilla.
- C A vainilla, así a la hora de hacer así, y luego empieza a tronar...
- A Ay una vez casi me ahogaba, en la escuela fumando de esos.
- C Y sabe a.. sabe rico fíjate...
- B Sabe como a químicos, ¿no?
- A Y te pone a gusto si, si, pero...
- B Si, así no sabe a medicina, como si hubieran tomado medicina.
- D Raro, y te pone como.
- B Pues imagínate.
- C Pues bien mamón, ja, ja, ja...
Se ríen todos.
- C Esa es la palabra, nomás es por hacerle al farol, porque, o sea, si te prende pero...
Risas.
- F A me gustaría saber ¿con qué te quedas?
- A Me pego eso de la aceptación, y que esta asociado con momentos de paz, y si quito el cigarro, siguen estando esos momentos, como si hubiese una mala asociación.
- F Si a mi también eso me llamo la atención como es tan aceptado, y como mencionas que son los momentos mas bonitos del día. Como si no fuera el cigarro en si lo que disfrutas, si no los momentos.
- A Si, y así es. Y ahorita también pienso en como le hice para dejar otras adicciones. Aja, pues es que ha sido así como que todo un proceso, no, no, no, no creo tener la fórmula o decir, le hice así, así y así, no, y ya no sé, medio sé, y por eso ya no, como que fue así, un cúmulo de experiencias, de sentimientos, de emociones, de vivencias, de llantos, de, de todo, entonces, y pasé el resultado, proceso largo, de curar heridas, y

ya no consumo, no. Existían necesidades que no eran atendidas en ese momento, pues afectivas, 100% porque las otras, estaban al contrario, no, como, tratando de suplir, carros, este, bellezas, tenga su aparato la niña, todo, todo, todo, pero con otro sentido, entonces pues afectivas y una adolescencia pues, que no estaba siendo ni acompañada, ni comprendida y que estaba siendo mal orientada, estoy ahora más que nunca motivada, si, y después de este evento del cáncer, quiero vivir.

B Si, eso que fuerte.

D Si.

A Hace algunos meses, podría decir que estaba motivada, con planes, con proyectos, pero desde que me dijeron que tenía cáncer, quiero vivir.

D Que chido.

A Que estaba viva, no, así que, estaba viva y que tenía planes y proyectos y necesidades, y que te tenía así de repente así, como que no me cabía en el pecho la vida, no, y las ganas, las ganas de vivir, que hice conciente pues el, el estar viva y, y todo lo que soñaba, muchas cosas pues, entonces si, si estoy muy motivada.

F Tenía que pasar entonces todo esto...

A Si, todo, soy la responsable de mis emociones, de mi vida, pues 100%, y ahorita estoy feliz, disfrutando que hoy estoy viva, y se que voy a volver a estar deprimida.

D Quien sabe cuando pero hoy estas feliz.

A Y, voy a volver a estar feliz otra vez, y otra vez deprimida y otra vez así, porque de eso se trata la vida, no.

C Si, la vida en los planes, definitivamente.

A Porque esa impresión es el parámetro para la felicidad, y la felicidad para la depresión y, así es en todo, es un equilibrio, eso es algo que aprendí aquí, ¿si no toco la tristeza cómo disfruto la felicidad? No existe el blanco sin el negro, pero se ve así chido que tengo como herramientas y fortaleza para vivir y afrontar la vida, lo que viene, y que disfruto también

-
- estar deprimida, esperando la levantada, acordándome de mi experiencia, de todo mi ser, mis procesos, esperanzada, con confianza en mí.
- F Claro, así es, disfruto mucho escucharte y sentirte tan llena de vida.
- A Y me encanta también estar deprimida, no es algo, así que me conflictúe y estar con la pistola, ay, no cuando estoy deprimida me encierro y, lloro y me no me quito la pijama y ahí dentro de la cama y escribo, no, y me pongo a ver fotos, y después me acuerdo de esa depresión y es así como que, ay que padre, no, o sea, verme cómo es y entenderme ahora.
- B Y es que te ves en el momento y a veces creemos que no hay salida, pero ahora ya sabemos que sí, que todos los momentos son especiales, la verdad, y nos van a dejar una lección.
- A Y en la depresión decir, de esto voy a salir porque si he salido toda la vida, y como ya tenerlo bien consciente, no, de que así es la vida, y ver que realmente los motivos que he tenido para estar deprimida no han sido así como que los peores, no, que realmente la vida ha sido como muy benevolente conmigo, buena o malo, patológica o como sea, ahora tengo una familia que me ha estado respaldando y que cuando yo he estado llorando aquí adentro, están así 5 cabrones allá afuera esperando a que salga, no, para abrazarme.
- D Si, que chido, que bonito.
- A Y, o sea, tengo, tengo muchas cosas, no, así bien bonitas, que aún en esos momentos de depresión, no, no están de rescato, de rescato bien cabrón. Este, estoy tranquila la mayoría del tiempo, pues sí, si estoy tranquila porque ahorita en este momento, mañana no sé, y ayer, o sea, no, pero en este momento no hay nada que me haga ruido, me encanta mi trabajo, lo disfruto muchísimo, este mi familia, mi casa, mi hija, como todo, entonces ahorita me siento tranquila, ahorita, eh tiene sentido mi vida, el estar viva, pues mucho ya, lo hablamos. Quiero luchar por mi vida, no por todo lo que tengo, por mi hija, por, porque quiero verla crecer, porque tengo sueños que realizar, porque estoy viva, que ya es demasiado.

-
- D Nada más con eso.
- A Que todavía vivo, estoy viva, no, y me ha servido a mí ser adicta, pues la cocaína y otras drogas me regalaron un chingo de experiencias, que no podría ponerles un calificativo, de unas, me regalaron experiencias, punto, este, que disfruté mucho, no, en su momento las viví, me entregué a la experiencia, y también, tuve la fuerza y la vida me regaló la oportunidad con una hija que fue así como, la oportunidad más hermosa, no, para salir, para, que en ese momento no lo podía entender, no, no lo podía entender así, pero en ese momento, casi, así, y así, ay embarazada no, ahora lo entiendo, no, todo lo que me regaló la vida, y fue así como, como un cambalache no, la vida me dijo entrégame tu adicción y te regalo una vida, órale, entonces...
- C Ay que belleza.
- A Entonces, pues, pues también me regaló eso, porque si yo no hubiera sido adicta, no hubiera conocido al papá de mi hija, y, o sea como que, Dios y la vida y el destino saben por qué y en qué momento y cómo, no hubiera conocido a quien me lo presento, no hubiera tenido a esa niña maravillosa, y no me hubiera gustado haber tenido otra hija que no hubiera sido ella.
- F Claro.
- A Y tenía que haber sido así, tenía que haber pasado todo eso, para que mi hija existiera en mi vida, ¿no?, y yo en la de ella, entonces, lo disfruté pues, me conocí, me conocí muchísimo, a mí misma, me confronté, con las drogas, este, me permití, me permití el vivirlo, me permití también, también creo que el pedo de las drogas conmigo fue, un enojo, un enojo muy grande, no, y fue, decirle así a mi papá, me estás chingando, te voy a chingar, y, y los dos caímos en ese juego, y los dos lo vivimos, no, y los dos crecimos con ese juego un chingo, y, y los dos hace dos meses nos perdonamos. Ah pues porque no se emborrachaba, ay ese secreto no nos lo había platicado.
- B Si.

-
- F Se emborracharon juntos.
- A Pues nos quedamos solos, en la casa él y yo, una vez que mi mamá se fue a una comida, que mis hermanos no sé que, y nos quedamos solos, y empezamos a pistear, o sea, eso no es conciente voy a hablar de esto con mi papá, no güey y empezamos a platicar así, realidad, que a que no sé que, ay si, que sabe qué, bacardí, a mi papá le encanta el bacardí, pero así le fascina, y ya, es diabético y no fumaba todavía, siempre que se va mi mamá él se pone.
- C Se da su escapadita.
- A Dice, “ándale, no le digas, y ya estamos como amigos”, y ya haz de cuenta, estábamos así, pistiando, bla, bla, bla, platicando así puras babosadas, no, y de repente empezamos así, me dice mi papá, “oye, tú eres mi única hija”, y este, y pues, ah, me empezó a decir, que mi medio hermano nos quería conocer, tenía 17 años, me dijo, oye, y, no pues tu hermano los quisiera conocer, tú cómo ves, y le dije pues, pues que chido, no, le digo, está bien, aja, yo también lo quiero conocer, y todo, y él me dijo, es que tú eres mi única hija, así, que me dice mujer si hubiera sido mujer, júralo que no la quería conocer ahorita, no, que bueno que fue hombre, dice, pero es que tú nunca me has dado un beso, ni un abrazo, ni nada, no si, y a mí me peso mucho pero que bueno que Mariana, llegó a mi vida porque ella me va a dar todo lo que tú no me diste, y yo le dije, así como que güey espérate...
- C Espérate tantito.
- A Es una responsabilidad muy cabrona la que le está dando a Mariana, no, o sea, ella no vino a darte lo, lo que yo ya no te di, pues yo ya no te lo di, pero, nada.
- C Ni nadie te lo va a dar.
- A Nadie, y ya le empecé a decir, le digo, y alguna vez te preguntaste ¿por qué nunca te di un beso ni un abrazo o algo papá, o nomás así estas diciendo así con el dedo?, y ya, le empecé a decir, no, lo que, así yo, es que cuando yo tenía 6 años la muchacha.

-
- F Ah, ya le dijiste?
- A Me dijo, ah, ahí salió lo de mi hermano, si es cierto, no fue después, y ya, le dije pues claro que me dabas asco papá, no, y yo crecí, sin saber besarte, sin saber, no, o sea, no me pidas ahora después de 26 años que lo haga, o sea, no puedo, y de ahí nos agarramos así, que tú y yo, y por qué le hiciste a mi mamá, y así no eres, espérate, también para esto hay explicación, y él me dio su no, o sea, no mames A yo tenía 17 años tu mamá tenía 16.
- F Muy chiquita.
- A Estaba embarazada no teníamos en caernos muertos, de repente me empieza a ir bien, me empieza a ir bien, claro que perdí suelo, no, o sea...
- D Es humano toda esa gente.
- A Así, y pues fue bien chido porque así, empezamos a decirnos así a cantarnos todas las netas y pues yo que si y no, y te diste cuenta el daño que me hiciste.
- C Ay que chido, que sano güey...
- A Y nunca te preguntaste nada, no, o sea, y fue así, fue bien fuerte, bien fuerte, pero yo me sentí así como que, así le dije, lo único que me no te perdono es que el día que nació tu nieta a la primera que le hablaste, fue a tu pinche puta, eso si no te lo perdono, sino por qué no respetaste ese momento, o sea, entiendo que hayas tenido tu amor para esa amante, no hay peros, o sea, tus razones habrás tenido y si hay pedo y le hablé de mis problemas de pareja le digo, o sea, tú a mí me marcaste así, así, así, y ahora no sé que hacer con esto que tengo, no, porque tengo mucho miedo encontrarme un cabrón como tú, y al mismo tiempo lo estoy buscando, porque es lo único que tengo y es el único hombre que he conocido, no, hasta los 26 años, digo, pero pues también, o sea, te estoy dando a ti la parte de responsabilidad, no, pues que, llevas en esto, porque yo no lo voy a cargar sola.
- B Si.

-
- A Y fue así como que, ay güey, y el güey también así me reclamó, no hija, y cuando saliste embarazada yo así y así, es que, bien rico, bien rico, terminamos así los dos bien borrachos llorando, pero así como con 25 kilos menos.
- F Si, estuvo fuerte, pero hubo una reconciliación muy bonita.
- A Le dije, o sea, eso, de decirle que me había pasado a mí de chiquita, tenía así 20 años cargándolo, no, así que no le había dicho nada.
- D Que chiiiiido, no que sale.
- A A él...
- B Verdad que si, que progreso.
- A Sí, sí es un progreso, grande.
- C Que padre que tú ya lo sabes, no, nada te debo, nada me debes, ahora si, contenta.
- D Ah pues que bien.
- B Estuvo bien.
- A Si, eso acaba de pasar, acaba de pasar.
- B Felicidades con eso.
- A Siempre quise que pasara eso, pero nunca sabía cuando, no.
- F Si, no lo planeaste ni nada, era tu necesidad de expresarle a tu papá todo lo que querías, y desde hace tanto tiempo, y ahora tuviste el valor y la fuerza para hacerlo.
- A No, si lo hubiera planeado no hubiera podido ...
- B No, no hubiera salido así.
- D Ah, que chido.
- A No. Todo se dio...
- C Ah, que buena onda.
- A Nada, nos hicimos así, todos los reclamos de la vida, y nos perdonamos.
- C Eso que padre.
- F Si, que suave.
- A Aja, pero sé que por ejemplo eso con mi mamá nunca lo podría hacer.
- F ¿Por qué? También eso pensaste con tu papá y ya lo hiciste.

-
- A Con mi mamá no, esa es otra historia, pero tienes razón, va a ver un día. Yo platico, mi papá sabe que tengo un dispositivo, no, mi mamá, o sea, olvídate...
- D Se muere.
- A Mi mamá, así esta, si, que, ahora si, ya puedes, de puta a gusto, y no sé que, y sabes, mi papá así, que qué bueno, que te cuides, que no se qué, que estés consciente, que has aprendido una experiencia.
- B Claro.
- A Yo a mi mamá, si platicar, o sea, jamás, y con mi papá, es así como que fíjate que...
- D Como que siempre uno tiende más no, a uno de los dos lados.
- A Si, pero si extraño como esa parte.
- F De la mamá, verdad.
- A Si.
- D De lo femenino, de que por qué, quieras o no, hay ciertas cosas que como que al papá pues no.
- A Pues no, no es posible por ahora con mi madre, pero como ya lo hice con mi papá, me queda la esperanza. Pero es que también a ella no la enseñaron. Si, mi mamá no tiene ni mamá ni papá, güey, sola, así sola.
- D Pues qué difícil para tu mamá ser mamá, también, porque si no tienes ni mamá ni papá, psss.
- B Tratara de ser diferente cuanto le ha de costar.
- A Pero me imagino que siempre un hijo es como que, ayuda, no, bueno no sé, con tus hermanos pero, yo siempre he visto que la relación de un hijo con su mamá es como que tratar de ayudarla, o sea, como que, de quitarle peso, no, y con una hija, no, es como que, pues no, o sea, tu puedes sola y, no sé.
- A Porque eso es lo que le da poder, o sea, el ser víctima, y el ser así de que, ay mis hijos, ay esto, o sea, le da un poder, cabronsisimo, no, porque mis hermanos están de que, no manches, mi mamá pobrecita, y no sé que, y ahí los tiene, los tiene así.

-
- C Los tiene agarrados,
- A Aja, es un mecanismo, en manipuladora. Y como yo soy la única así de que, así que le digo, así que, date, así date duro mamá, te traigo el látigo, para que te des a gusto, cállate, que la chingada, que ponte en mi lugar, como estoy sufriendo.
- B No pues es que aprendió a ser víctima.
- A Flagélate, ponte nopales en las rodillas, así. Y mis hermanos de que, que poca madre tienes, la estas viendo como sufre, y yo, que no está sufriendo.
- C La estas matando.
- A Así, y entre más caigan en su juego, más, lo bueno es que ya estoy conciente de eso, y trato de no embarrarme.
- C Y sufre de dientes para afuera.
- A Más va a sufrir, aja, y entonces, porque no le gusta, pues, que no me la crean, bueno, este, esa es la historia de mi mamá, seguiré esperanzada a ver cuando estaremos listas las dos, para hablar mucho.
- B Las papas y enchiladas.
- D Aja, si en ese es el juego en que caen las mujeres.
- F Pues quien sabe a la mejor un día vas a poder hablar con ella,
- A A la mejor,
- F Porque cuándo te imaginabas que un día ibas a agarrar a tu papá, así de decirle, siempre supe...
- A Siempre supe, siempre supe que con mi papá iba a llegar, porque siempre supe que él tenía algo adentro, igual o más necesidad que yo, incluso, y más de saldar todas esas cuentas conmigo, más que con mis hermanos, conmigo.
- B Ahora imagínate lo que significó para él haber hablado de eso, no, saldó las cuentas con la vida, al hablar contigo, así como que ya no le debe, le debe menos pues al pasado.
- A Si, estoy feliz de haber logrado ese grado de comunicación, y de acercamiento con mi papá..

-
- D Y terminaron abrazados.
- A No, no pero bien borrachos, si, ja, ja, ja, no te creas si claro, felices los dos.
(Silencio)
- A No, no sé, aja, en ese momento se me olvidó como era mi papá, beso y abrazo, pues no, pero ya, estamos como más abiertos los dos, no.
- B Es sano, es sano.
- D Si, si es sano.
- C Si, es mágico no.
- A Si. Y pues, pues es que de quien, desde ahí también conocí la vida no, como, no sé, se me hace que, está así la vida, como que tiene un chingo de ángulos, y las puedes conocer desde la infancia, desde la adicción, desde el ser madre, desde ser amante, no se, de ser profesionista, y también aprendí a verla desde aquí, no, y fue, como todo lo que hemos compartido en el grupo, lo que me han contado, lo que he concientizado y también pasa por mi, a crecer con esto ya de en hora en adelante que viví con ustedes, y lo más chingón fue así como el aprender, el saber decir adiós, y cerrar ciclos, para poder iniciar otros, no, pero realmente cerrarlos, pues trabajarlos y lo que hacíamos aquí adentro, hacerlo allá afuera con los que queremos.
- C Y que toda esa eres tú.
- A Uju, y cerrarlo y ahora así como que voltear atrás y decir, ay, lo viví, y es súper chingón, pero ahora yo tengo las riendas de mi vida, no, y eso lo aprendí con ustedes.
- B Y me quedo con la experiencia.
- A Aja, pero ya soy, como te explico más yo, y di el salto y crecí, eso fue lo más bueno, y ya.
- F Pues que padre, no, muy bien, muy bien, me motiva mucho escucharte, y me siento muy contenta de recibir esta retroalimentación, porque me dices que te sirvieron estas sesiones de grupo, lo viviste intensamente, y estas contenta con tu evolución.

-
- A Si me encanto conocer a personas tan maravillosas como ustedes, me dan mucha luz, esperanza, y bueno los quiero mucho y nos vamos a seguir viendo.
- B No pues es un placer, A ya dijo todo lo que a mi me hubiera gustado decir.
- F Si, que bonito nos compartiste tu cierre A, pero B me gustaría escucharte.
- D Ay, hoy, hoy yo estaba así como triste...
- F ¿Por qué?
- D Porque quería venir y yo decía, hoy es la última vez, ya se va a acabar, no quiero.
- B Aja, falta otra, falta otra, en tu casa, ah, de fiesta.
- C Si, cuándo la hacemos, o qué ustedes pueden en sábado...
- B Si ya esta el sábado.
- C No pues no, para nada, se va acabar esto aquí inicia, ahora si comprometido, sabiendo que estoy conciente de mi vida, y a seguirle caminando, cada vez mas comprometido, siendo mas yo, escuchando mi ser, que me pide que necesita y hacerlo, y ya no se que mas, estuvo chido, ya, no soy muy bueno todavía para explicar tanto...
- B Que chido.
Silencio.
- B Pues nos podemos juntas una cenita el viernes,
- C El viernes en la noche, mejor que sábado.
- D En tu casa.
- F Nosotros llegamos.
- C Y hacemos fogata o qué.
- A Si.
- D Si, está súper chido.
- A Si, una velada.
- C Y yo, ja, ja, aja.
- D Y C, C tres botellas. Tres botellas para C.
- B Primero le damos vodka, y luego güisqui.

-
- D Así, es.
- C Ja, ja, ja...
- B Y luego lo tratamos de cargar...
- C En las rocas.
- D Oye, no, no, pero yo creo que esto fue un inicio, no, o sea...
- A Hay que seguirnos viendo.
- C Hay que seguirnos viendo de hecho así...
- B La neta está bien chido.
(Silencio)
- F Yo si quiero darle las gracias, por este tiempo que se comprometieron a acompañarme, por confiar en este proyecto, en mi, y por abrirse y contarme lo mas intimo de ustedes. Quiero decirles que me quedo muy contenta con el trabajo de todos, y muy esperanzada en que el ser humano si cambia. Me gustaría también seguirnos viendo, convivir, y que sepan que cuentan conmigo para lo que se les ofrezca, seré todo oídos si me quieren compartir algo, si se quieren divertir, si quieren llorar, enojarse, todo lo que se les vaya ocurriendo en la vida, mas que un proyecto para mi, fue formar un grupo de amigos, los veo como mis amigos, y los admiro machismo, me llevo un pedacito de tu corazón, de su existir y les dejo a cada uno un pedacito del mío también. Les deseo todo el éxito y la felicidad, la armonía del mundo y bueno seguimos caminando juntos en este camino. Gracias y bueno nos vemos el viernes en la noche en casa de A para la fogatita, los malvaviscos, la cenita y el vinito.

ANEXO 2

CESTIONARIO SOBRE ADICCIONES

- ¿Has tenido la experiencia de probar alguna droga?
- ¿Sabes lo que es una depresión?
- ¿Sabes lo que es una adicción?
- ¿Tienes una adicción?
- ¿Dependes de alguna sustancia para sentirte bien?
- ¿Cuál sustancia?
- ¿Estás consciente de lo que tiene como consecuencias esta adicción?
- ¿Detectas problemas familiares en la etapa de la adolescencia?
- ¿En el pasado tuviste alguna adicción?
- En caso de que la respuesta haya sido sí, ¿a qué?
- ¿Todavía dependes de dicha sustancia?
- En caso de que la respuesta haya sido no, ¿cómo lo haces?
- ¿Qué necesidades tuyas no estaban siendo atendidas?
- ¿Estas motivado(a) en cómo estás viviendo tu vida?
- ¿Eres tú el o la responsable de tus emociones?
- ¿Estás deprimida(o) con frecuencia?
- ¿Estás tranquila(o) la mayoría del tiempo?
- ¿Tiene sentido tu vida, el estar aquí, el existir, el estar vivo?
- ¿Por qué sí? o ¿por qué no?
- ¿De qué manera me ha servido a mí ser adicto?

ANEXO 3

CUESTIONARIO (EVALUACIÓN SESION)

1. Para ti esta sesión consideras que fue:
 - Mala
 - Buena
 - Excelente
2. ¿Por qué?
3. ¿Qué aprendí hoy?
4. ¿Qué me fue significativo?
5. ¿Qué te ayudó del grupo?
6. ¿Qué no te ayudó del grupo?
7. ¿Qué te ayudó de la facilitadora?
8. ¿Qué no te ayudó de la facilitadora?

ANEXO 4

CUESTIONARIO SOBRE CODEPENDENCIA

1. ¿Te sientes responsable de los sentimientos, pensamientos o necesidades de tu pareja o de otras personas?
2. ¿Tomas la responsabilidad para que tu pareja u otras personas hagan lo que tienen que hacer?
3. ¿Acostumbras a sentir lástima, ansiedad o culpa cuando tu pareja u otras personas tienen problemas?
4. ¿Te sientes obligada/o a ayudar a tu pareja u otras personas a solucionar el problema?
5. ¿Te sientes molesta/o cuando la ayuda no es eficaz?
6. ¿Dices sí cuando quieres decir no?
7. ¿Trabajas más que las demás personas de tu empleo o profesión?
8. ¿Sabes qué quieres o necesitas?
9. ¿Te parece importante lo que tú quieres o necesitas?
10. ¿Te sientes insegura/o o culpable cuando tu pareja u otra persona te ayuda?
11. ¿Abandonas todo lo que sea cuando tu pareja u otra persona te necesita?
12. ¿Crees que las demás personas son responsables de tu felicidad?
13. Cuando algo sale mal ¿acostumbras a culparte por ello?
14. ¿Te criticas con frecuencia?
15. ¿Te sientes diferente al resto del mundo?
16. ¿Te da miedo cometer errores?
17. ¿Te cuesta trabajo detectar cómo te sientes?
18. ¿Te sientes con poca energía para hacer tus cosas?
19. ¿Tratas de controlar a tu pareja u otras personas con amenazas, manipulación, enfermedades o tragedias?

-
20. ¿Discutes con tu pareja porque piensas que quiere controlarte?
 21. Cuando tienes un problema ¿buscas distraerte para no pensar?
 22. ¿Tienes comportamientos compulsivos como: gastar, comer, hacer ejercicio, hacer dietas, limpiar, trabajar de más?
 23. ¿Te cuesta trabajo respetar el espacio de tu pareja para que haga sus cosas?
 24. ¿Buscas que las demás personas te den su opinión acerca de tu aspecto, tu trabajo, tu pareja, la mayor parte del tiempo?
 25. ¿Te enamoras de personas que no te pueden amar? (Casadas, familiares, lejanas, alcohólicas, adictos, infantiles.)
 26. ¿Tienes miedo de que tu pareja u otras personas se enojen?
 27. ¿Te cuesta trabajo saber si necesitas abrazos y caricias o tienes deseo sexual?
 28. ¿Eres extremadamente responsable o irresponsable?
 29. ¿Conservas una relación de pareja que es insatisfactoria o te hace daño?
 30. ¿Te sientes avergonzada de tus problemas familiares?