



UADY
UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE YUCATÁN
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**LOS PERSEVERANTES: UNA EXPERIENCIA
PSICOTERAPÉUTICA NARRATIVA COLECTIVA
CONTRA LA ADICCIÓN**

TESIS

PRESENTADA POR

LIC. EN PSIC. JULIETA DEL CARMEN RIVERO PÉREZ

DIRECTORA DE TESIS

DRA. SILVIA ÁLVAREZ CUEVAS

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA EN
PSICOLOGÍA APLICADA EN EL ÁREA DE CLÍNICA PARA
ADULTOS**

MÉRIDA, YUCATÁN, MÉXICO

Enero, 2021

Agradezco el apoyo brindado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por haberme otorgado la beca No. 927517 durante el periodo agosto 2018 – julio 2020 para la realización de mis estudios de maestría que concluyen con esta tesis, como producto final de la Maestría en Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de Yucatán.

Declaro que esta investigación es de mi propia autoría, a excepción de las citas de los autores mencionadas a lo largo de ella. Así también declaro que este trabajo no ha sido presentado previamente para la obtención de ningún título profesional o equivalente.

Agradecimientos

A mi padre y mi madre

Las dos personas que adoro porque siempre me han impulsado para conseguir mis éxitos y me han dado las dos manos en los momentos difíciles cuando la duda y la incertidumbre me invadieron. Tengo una gran colección de recuerdos maravillosos que atesoro con un amor enorme.

Pa, te admiro y te respeto. Gracias por enseñarme a ser una persona sensible, por rescatarme con tu buen humor en momentos difíciles cuando casi me derrumbaba, gracias por tu amor y apoyo incondicional. Por aportar a mi vida el amor al mar, dónde siempre encuentro mi tranquilidad. Agradezco a la vida la oportunidad que me dio de ser tu hija, te amo siempre.

Mamá, gracias por todo el esfuerzo que haces para comprenderme y apoyarme en todas mis locuras y mis sueños, gracias por las exigencias y los regaños que me ayudaron a crecer a madurar y a convertirme en la persona que soy y que me gusta ser. Gracias por recordarme siempre el valor de las cosas, y por darme los espacios para analizar mis decisiones. Gracias por protegerme. Te amo y te valoro.

A mis amigas y amigos

Mis amigos, la familia que yo elegí y que es mi familia no por la sangre sino por la lealtad. Han sido mis pilares de fortaleza. Ustedes han escrito conmigo grandes capítulos en el libro de mi vida. Ustedes me han enseñado a no juzgar porque nunca me juzgan, ustedes saben cuándo abrazar, cuándo escuchar y cuándo aconsejar, gracias por quererme como soy.

Alexa, gracias no solamente por tu amistad que es uno de mis mayores tesoros, gracias también por decirme constantemente lo valioso que ves en mí cuando por momentos dudo. Mi agradecimiento eterno por compartir conmigo a tu familia que ha sido mi segunda familia, gracias Liz, por escucharme y enseñarme a soltar lo que pesa, gracias por tu cariño. Gracias a tu papá por hacerme sentir en familia.

Gina, por permitirme conocerte más en este viaje de maestría, por escuchar mis ocurrencias y por tu apoyo en este proyecto y sobre todo por tus palabras que me cobijaron en los momentos difíciles, y motivarme a salir de mi zona de confort.

Cristi, por tu voz que me acompaña a dónde quiera que voy, por el sin fin de memorias agradables que revivo cada que me encuentro extrañándote. En ti he encontrado a la mejor amiga que ha sido parte del todo.

Karli, por tu voz llena de honestidad, los recuerdos llenos de risas, las lágrimas compartidas, las buenas conversaciones y tu cariño.

Hinojosa, por enseñarme que las amigas están sin importar los cambios y las distancias.

Ricardo, por tus palabras en cada plática, por tus chistes, tu sonrisa y tu fortaleza que me enseña a afrontar dificultades.

Eder, porque te llevo en muchos momentos llenos de risas, por darme el más cálido abrazo en el día más lluvioso, te agradezco siempre.

Y a todos mis amigos que forman parte de mi vida, gracias por ser y estar.

A Alma y a Honey

Gracias por darme alegrías, y espacios para la diversión, y uno que otro escape anti estrés, gracias por los platillos deliciosos de comida en cada regreso de clases, por darme ánimos durante este viaje, por volverse mi familia durante la maestría. Tienen un lugar especial en mi corazón.

A mis maestros

La facultad me ha permitido escuchar y aprender de personas maravillosas que quiero y admiro; a *Ricardo Castillo*, por tu humor, por permitirme disfrutar y reír en cada una de tus clases, a *Marita*, por creer en mí, por tu pasión para enseñar y por prender todo un circuito de recuerdos y emociones de amor cuando volví a pisar la facultad en mi entrevista de admisión, a *Ana Cecilia*, por ser un destello de luz en mi vida, por tus palabras, por la confianza y tu enorme cariño, a *Ricardo García*, por tu disposición para escuchar y por cada una de tus enseñanzas, a *Fari*, por tu apoyo y confianza en cada una de las vivencias de este

maravilloso viaje, a *Caro*, por tu apoyo para reconstruirme, por ofrecerme un espacio para disfrutar tantas experiencias y poner otras tonalidades en mi paleta de colores y mirar mejor al mundo.

A Verito y a Magaly

Mi entero agradecimiento por su calidez y apoyo en cada uno de los trámites necesarios para realizar este proyecto, *Verito*, gracias por tu paciencia y estar pendiente de todo lo que en su momento necesité académicamente. *Magaly*, eres una dulzura de persona, te voy a extrañar.

A mi tutora, Silvia Álvarez

Silvia, muchas gracias por tu paciencia y apoyo para poner en orden cada una de mis ideas, y las que surgieron con tu colaboración, agradezco enormemente tus aportaciones que enriquecieron y llenaron de creatividad este trabajo, por tus correcciones, y por compartir conmigo tu valiosa experiencia. Muchas gracias por recibirme con gusto y dedicación en cada supervisión, y por alentarme cuando se presentaron algunos obstáculos. Agradezco tu soporte y comprensión. Gracias por regalarme discursos alternativos de mi propia experiencia como persona y terapeuta.

A cada uno de los Participantes

Les agradezco a cada uno de los participantes que han hecho posible este proyecto. Me quedo con un gran aprendizaje, gracias por su tiempo, sus palabras, su entera disposición y colaboración para que este sueño se haga realidad.

Con ustedes aprendí lo bueno, lo bello y lo verdadero.

Contenido

Resumen	5
1. Introducción	7
1.1 Planteamiento del problema	7
1.2 Marco Referencial	10
1.2.1. La adicción, panorama temporal-histórico.....	10
1.2.2 La Terapia Narrativa	17
1.2.3. La Terapia Narrativa y su aplicación en las adicciones.....	23
2. Explorando Narraciones	26
2.1 Descripción del escenario y participantes	27
2.2 Instrumentos, técnicas y/o estrategias utilizadas.....	28
2.3 Procedimiento	29
2.4 Informe de resultados de la exploración diagnóstica	32
Capítulo 3. La experiencia de los perseverantes.	41
3.1 Fundamentación del trabajo de Los Perseverantes.....	41
3.2 Propósito de los Perseverantes	42
3.3 Descripción del trabajo de Los Perseverantes	42
Capítulo 4. Resultado de la Intervención.....	124
4.1 Evaluación	124
Capítulo 5. Discusión y Conclusiones	139
5.1 La Terapia Narrativa como una alternativa al tratamiento de adicciones	139
5.4 Mi papel y experiencia como terapeuta	145
Referencias.....	148
ANEXOS.....	154
Anexo 1. Guión de entrevista semiestructurada	154
Anexo 2. Cartel.....	155
Anexo 3. Consentimiento informado	156
Anexo 4. Producto de los compromisos	157
Anexo 5. Producto sesión 2	158
Anexo 6. Producto “Carta para los faltantes”	160
Anexo 7. Producto “Las voces de la recaída”	161
Anexo 8. Lectura “El dominio de la adicción y sus fallas”	163
Anexo 9. Carta de mi experiencia.....	168

Anexo 10. Preguntas para reflexión película.....	170
Anexo 11. Texto del libro “El hombre en busca del sentido”	171
Anexo 12.	172

Resumen

En un centro privado de apoyo a personas con situación de adicción ubicado en la ciudad de Mérida, Yucatán, las personas al ingresar reciben un tratamiento estandarizado sin importar las diferencias y circunstancias individuales. A partir de revisar la importancia que implica la situación particular de las recaídas en el consumo, se encuentra la oportunidad de realizar una intervención grupal encaminada a promover procesos reflexivos entre sus participantes en relación a esta circunstancia. Se eligió la Terapia Narrativa como enfoque de intervención grupal para fomentar una identidad al margen del consumo en el que participaron 14 hombres entre 18 y 50 años de edad.

El presente trabajo se desarrolló en tres fases. La primera, de exploración, utilizando el método fenomenológico, rescató la experiencia de los participantes en relación a sus historias y vivencias sobre la recaída en el consumo de sustancias. A través de la técnica de la entrevista semi-estructurada se indagan aspectos como: los discursos dominantes en relación al consumo (significados de la recaída, consumo y tratamientos), la historia de las personas al margen del consumo (recursos, fortalezas, oportunidades, acontecimientos extraordinarios, habilidades), el panorama de conciencia de los participantes (identidad, metas, valores, pensamientos, creencias, compromisos) y los elementos significativos en relación al panorama de acción vinculado a la recaída.

En la segunda fase, de intervención, se comparte la experiencia grupal de los “Perseverantes”. A lo largo de 12 sesiones, de manera conjunta y colaborativa, se describe la co-creación de discursos alternativos al margen del consumo, resaltando los acontecimientos extraordinarios que enriquecen la narrativa personal y se identifican elementos del panorama de acción y de conciencia que fomentan una identidad al margen del consumo; para lo

anterior, se realiza un análisis de contenido de las relatorías, observaciones y la revisión de documentos.

Por último, en la fase de evaluación, se describe desde la perspectiva de los participantes, los elementos que fueron de mayor utilidad para los Perseverantes, y los discursos alternativos que surgieron a partir de la intervención grupal narrativa.

1. Introducción

1.1 Planteamiento del problema

El fenómeno de la adicción es una problemática preocupante que concierne a muchos grupos interdisciplinarios, políticos y sociales. Cada año se reflejan los daños y consecuencias en elevadas tasas de morbilidad, discapacidad y mortalidad alrededor del mundo. Tratarlas es complejo ya que se asocia a diversos factores que afectan no solo a quién consume, sino también a familiares, el entorno y a la sociedad en general (Aguilar, 2012).

Según datos de la Oficina de las Naciones Unidas contra la droga y el delito (UNODC, 2017), en el 2015, aproximadamente el 5% de la población adulta a nivel mundial consumió drogas al menos en una ocasión. En consecuencia, unos 29,5 millones de ellos (0,6%) padecen de algún trastorno en consecuencia del consumo de drogas. Por otro lado, uno de los mayores peligros se da entre los consumidores de drogas inyectables, son las enfermedades de transmisión sexual, ya que uno de cada 8 contrae VIH y más de la mitad vive con hepatitis C.

En México, solo durante el 2016, se registraron 60,582 personas a nivel nacional que acudieron por atención a uno de los 1125 centros de tratamiento con lo que cuenta el país dentro de las 32 entidades federativas. Las drogas con mayor impacto reportadas después del alcohol, fueron el cristal, la marihuana, la cocaína, inhalables, heroína y el tabaco (Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco [ENCODAT], 2017b).

Para el 2017, el 54.2% de hombres dependientes de sustancias entre 12 a 65 años de edad acudieron a un tratamiento residencial (ENCODAT, 2017), sin embargo, no todas las personas reportadas concluyeron el tratamiento. El proceso de la adicción se caracteriza por las recaídas frecuentes durante el proceso antes de llegar a la abstinencia o abandonar el

consumo. Por ello, desde los años 70 se comenzó a dar mayor importancia a la búsqueda de atender y entender el proceso de las recaídas (Connors, Maisto y Donovan, 1996).

Las personas con problemas de adicciones necesitan recibir tratamientos integrales por un largo periodo de tiempo, en ocasiones más de una vez para poder retomar el curso de su vida (Nanni-Alvarado, 2014). Una de las aspiraciones más grandes en el tema de adicciones es poder dar atención a las personas que han vivido una recaída, y el poder generar técnicas para prevenir o controlar sus apariciones (Marlatt y Witkiewitz, 2005).

Las nuevas orientaciones de la terapia, como la narrativa, toman en cuenta un proceso terapéutico en dónde hay una mayor apertura en la búsqueda de la comprensión y colaboración entre los participantes y el terapeuta, que dan prioridad al diálogo y a los procesos conversacionales que existen alrededor de la adicción. A través de estas conversaciones se intenta relativizar algunas de las experiencias y creencias que puedan estar obstaculizando el cambio, se busca ampliar perspectivas, y generar formas de vida alternativas, así como detectar y fortalecer los recursos personales de los consultantes (Trujano y Limón, 2010).

1.2 Justificación

Las adicciones deterioran la calidad de vida de las personas, disminuyen sus habilidades sociales y sus actividades de la vida diaria, las personas que tienen problemas con el consumo de sustancias también pueden terminar en una situación de exclusión y aislamiento debido a que en los programas residenciales en su mayoría continúan alejándolos de la sociedad, por ello es importante crear programas que favorezcan la participación de los usuarios y respondan a sus necesidades como parte integral de cualquier tratamiento (Rodríguez y Fernández, 2014).

Gran parte de los tratamientos de adicciones ubican a los profesionales en un rol directivo y se enfocan en la abstinencia como objetivo primordial de la intervención, en ocasiones esto sucede en contra de la voluntad de las personas (Poliansky, Gemini y Gorlero, 2018). En el proceso narrativo es importante la participación y voluntad de las personas para escuchar, compartir sus opiniones, revisar sus prejuicios, y una búsqueda colectiva sobre otras alternativas. Esto incluye la relación entre los participantes entre sí, la participación voluntaria, la revisión sobre lo que esperan del grupo y del terapeuta, los significados cambiantes, e interpretaciones negociables durante el proceso terapéutico (Anderson y Goolishian, 1988).

El proceso de estigmatización relaciona a las personas que consumen sustancias con aspectos y actividades que son vistas como negativas y que suelen desacreditarlos como personas en comparación con quienes no son consumidores, principalmente por ser excluidos de la sociedad al recibir un tratamiento residencial. Esta situación influye en la realidad que viven las personas y en sus narrativas que poco a poco los alejan de lo que se espera como “normal” en una sociedad (López, s/f).

Por medio de las prácticas narrativas, se busca una oportunidad esperanzadora y útil, desde una postura reflexiva que les permita generar cambios en los significados en relación a sus pensamientos, sentimientos, experiencias y relaciones con respecto a las adicciones y recaídas (Bustamante, 2010). Se toma en cuenta que los problemas cambian y se reinterpretan a menudo, a través de las narrativas damos significados y el intercambio social que se traducen en la terapia, el rol del terapeuta y la definición del problema. La terapia se basa en la alusión de los recursos que permiten mayor libertad en las narrativas en las cuáles se basan nuestras conductas, mediante la comunicación, el diálogo y los discursos (Anderson y Goolishian, 1988).

En esta intervención se pretende promover procesos reflexivos en los participantes al contemplar la influencia del consumo de sustancias en sus vidas, la influencia que dichas personas tienen sobre la adicción, así como también explorar la experiencia vivida de una persona antes y después de una recaída. Se considera un espacio para reescribir sus experiencias dentro de un espíritu colectivo.

1.2 Marco Referencial

1.2.1. La adicción, panorama temporal-histórico.

La adicción a sustancias es un problema relevante de salud pública. Deteriora las condiciones de vida de quienes las consumen y afecta el desarrollo de cualquier sociedad (Secretaría de Salud, 2018). Según la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco (ENCODAT) 2016-2017 es una problemática mundial que implica un gran desafío para todos los países, se necesita investigar y profundizar detrás de múltiples causas del consumo de sustancias legales o ilegales, como son, la manera en que se consumen, el uso que se les da, las diferencias entre el consumo de hombres y mujeres, entre otros aspectos.

Como menciona White (1997), la cultura contemporánea es una cultura de consumo, hay una gran oferta y variedad de sustancias disponibles al alcance de todos, eso explica por qué cada vez vemos nuevos grupos de personas que se vuelven vulnerables a ello. Es decir, el uso de drogas se ha vuelto una experiencia cada vez más frecuente en la vida de los seres humanos; por no decir que podemos considerarla como una etapa de la vida, por cómo se ha normalizado.

Para darnos una idea de esto, la Oficina de las Naciones Unidas contra las Drogas y el Delito (UNODC) 2015, mencionó que a pesar de que el aumento en el número de

consumidores a simple vista no parece tener un gran impacto, esto se debe al incremento en paralelo de la población mundial, por lo que los números aparentemente son estables, sin embargo, la realidad es otra. Hay que tomar en cuenta que uno de cada diez usuarios de sustancias ya padece de algún trastorno adicional ocasionado por el consumo o dependencia de drogas, la dimensión del problema es alarmante, ya que para ese entonces ya eran 27 millones de consumidores que presentaban otro tipo de atenciones y problemáticas más complejas.

El consumo de drogas legales e ilegales ha incrementado durante las últimas décadas. Ningún país desarrollado ha sido exento de estos problemas, tal como se refleja en estudios, encuestas y la propia realidad clínica de las personas que buscan ayuda cuando esta situación les produce graves consecuencias en salud física, salud mental, en su trabajo, vida familiar, en su economía, etc. (Kendler et al, 2000 como se cita en Becoña et al, 2010). Particularmente en México, a través del Programa de Acción Específico: Prevención y Atención Integral de Adicciones 2013-2018 (2018), se considera primordial trabajar, intervenir y apoyar a grupos vulnerables con uso, abuso y dependencia al alcohol, tabaco y otras drogas, considerando sus propias necesidades y condiciones de protección, de riesgo para poder ofrecerles un tratamiento integral, rehabilitación, así como fortalecer sus recursos para una posible reinserción social.

Para fines de la presente intervención, me refiero a la adicción o dependencia como al estado psicofísico causado por la interacción de un organismo vivo como un fármaco, alcohol, tabaco u otra droga, que al ingerirse modifican el comportamiento y tienen otras reacciones que comprenden un impulso por consumir dicha sustancia de forma continua, a fin de experimentar sus efectos psíquicos y a veces para evitar el malestar producido por la

privación de éste tal y como lo establece la Norma Oficial Mexicana (NOM-028-SSA2-2009) para la Prevención, Tratamiento y Control de las Adicciones.

En el ámbito de la salud mental no suele encontrarse una sola causa o evento que derive a una consecuencia, principalmente en las adicciones esto se ve reflejado en los múltiples factores que facilitan la aparición de éstas. Pueden dividirse en al menos cuatro categorías: las que se relacionan con el plano individual, las concernientes al ambiente familiar, las referentes al entorno social y otras al ámbito educativo (Aguilar-Bustos, 2012).

Entre los factores relacionados con un mayor abuso de sustancias se encuentran las conductas agresivas, la ausencia de una supervisión paterna, conflictos familiares, abuso de sustancias en familiares y amigos, fracasos escolares o laborales, problemas económicos, entre otros. Estos factores pueden irse acumulando, y la situación se vuelve más compleja deteriorando la calidad de vida de las personas y de quienes lo rodean, afectando a nivel biopsicosocial sus relaciones (Vargas et al, 2015). El género es otro factor relevante, es cuatro veces más probable que los hombres se encuentren con una situación donde tengan contacto con las drogas que a una mujer (Aguilar, 2012).

Por otro lado, existen factores protectores como el afecto, la comunicación, el establecimiento de normas y educación dentro de la familia; así como una buena relación con la comunidad, motivación por los estudios y el rendimiento académico (Aguilar, 2012). Otros aspectos protectores pueden ser el control de impulsos, las políticas relacionadas al consumo y fuertes redes de apoyo (Vargas et al, 2015).

Las redes de apoyo son un factor que ayuda a que los usuarios de un tratamiento en adicciones puedan mantenerse, recuperarse y fortalecerse ante sus crisis; es imprescindible como profesionales ayudar a las personas a involucrarse en sistemas donde perciban relaciones amplias, saludables, recíprocas y diversas, que puedan brindarle una red social de

apoyo. (Villalba, 1993). Durante largos periodos de tiempo, muchas de estas personas no poseen vínculos fuertes y padecen de gran estigma social, lo que deteriora su nivel de integración con sus redes familiares, amistades y ocupacionales. Además de que es común que sus amistades y familiares también tengan una relación problemática con las drogas. (Arranz, 2010).

Un factor relevante a considerar en el tratamiento del proceso adictivo es contemplar la adherencia al tratamiento ya que es una de las dificultades que se presenta con mayor frecuencia en el proceso de rehabilitación de las adicciones. Se refiere al grado de compromiso y comportamientos que realiza una persona para apearse a las sugerencias y recomendaciones dadas por un profesional de la salud. Es decir, es un proceso activo, recíproco en relación al interés por parte del usuario y un prestador de servicios que se considera preciso para el logro de tratamientos efectivos y eficientes (Sabaté, E., 2004).

Muchos terapeutas concuerdan en que la motivación es primordial para un tratamiento (Prochaska y Diclemente, 1982), y se relaciona con la búsqueda de procesos terapéuticos y su adherencia a ellos, independientemente del modelo (López, 2008). La realidad es que en comparación con el número de personas con abuso o dependencia de sustancias es solo una minoría quienes buscan atención alguna vez en su vida (Cunningham y Breslin, 2004).

Otro factor importante recae en las expectativas del cliente respecto a un tratamiento para lograr un cambio; no es un proceso simple ni imprescindible, pero es importante trabajar en ello (Prochaska y Diclemente, 1982). Sin embargo, un gran número de personas denominados “voluntarios” han acudido a un tratamiento por presión de sus redes sociales, como una medida para salvar sus relaciones. Antes se consideraba que la persona solo podía acudir a un tratamiento por una decisión personal al ser cortado de sus relaciones y

consecuentemente tocar fondo; sin embargo, hoy en día este aspecto ya no se considera necesario para recibir atención (McCrary, 2008). Agrelo, Sgró y Ojeda (2016) mencionan que la satisfacción percibida de los usuarios ante un tratamiento influye en las decisiones que pueden tomar para aceptar y mantenerse en un programa, lo cual también se relaciona con que dichos programas resulten efectivos. Resaltan que el poder conocer la experiencia y perspectiva de los mismos usuarios con respecto a su tratamiento puede ayudar a mejorar, corregir y tomar decisiones adecuadas para con el fin de lograr una mayor satisfacción y calidad de los programas de tratamiento.

Aunque el objetivo final de los tratamientos sea la total abstinencia, según revisiones no es lo que sucede con mayor frecuencia ya que es común la recaída durante los procesos, a pesar de ello muchas de las personas que han recibido tratamiento logran modificar sus hábitos de consumo y con ello mejorar su calidad de vida (McCrary, 2008).

El concepto de recaída proviene de un modelo médico que hace referencia al proceso de volver a un estado de enfermedad después de un tiempo de remisión; posteriormente esta definición se ha modificado y utilizado a una amplia variedad de comportamientos, entre ellas, el abuso de sustancias. En este ámbito explica el proceso en el cual una persona intenta cambiar un comportamiento problemático que puede derivar en dos posibles resultados, volver al comportamiento anterior (relapso) o encaminarse nuevamente a un cambio positivo (prolapso) (Marlatt y Witkiewitz, 2005).

El proceso o tratamientos de rehabilitación deben contemplar el riesgo de las recaídas, es decir, los actos de deslizamiento, experiencias o lapsos donde las personas vuelven a consumir y que, a través de ellas, pueden empeorar sus comportamientos y retrasar la mejoría de su salud. Teniendo en cuenta que las recaídas suceden a menudo; es importante preparar y atender a las personas que la atraviesan, así como evitar que las consecuencias resulten aún

más dañinas o que se mantengan en esa etapa de manera permanente (Marlatt, Parks y Witkiewitz, 2002).

De acuerdo con el National Institute on Drug Abuse (NIH, por sus siglas en inglés) muchos de los modelos para el tratamiento de adicciones emplean terapias de orientación conductual, desintoxicación, medicación, apoyo familiar y comunitario, entre otros. Propone los siguientes principios para el manejo de las adicciones:

1. No existe un único tratamiento adecuado para todas las personas.
2. El tratamiento debe estar disponible inmediatamente.
3. Un tratamiento efectivo contempla las múltiples necesidades del sujeto, no sólo su consumo de drogas.
4. El tratamiento individualizado y el plan de asistencia han de evaluarse continuamente y modificarse, si es necesario, para garantizar que el plan cubra las necesidades cambiantes de la persona.
5. Para que un tratamiento sea eficaz es decisivo seguirlo durante el tiempo adecuado.
6. La consejería (de forma individualizada o en grupo) y otras formas de terapia comportamental son fundamentales para la eficacia de un tratamiento de adicción.
7. Para muchos pacientes los medicamentos constituyen un elemento importante del tratamiento, especialmente si combinan consejería y otras terapias del comportamiento.
8. Aquellos sujetos adictos o con abuso de drogas que presenten simultáneamente una enfermedad mental deben someterse a un tratamiento integral de ambos trastornos.
9. La desintoxicación médica es sólo el primer paso del tratamiento de la adicción, y por sí sola contribuye muy poco a modificar a largo plazo el hábito del consumo.
10. Un tratamiento no necesita ser voluntario para ser efectivo.

11. Hay que controlar continuamente la posibilidad de que exista consumo de drogas durante el tratamiento (pruebas de antidopaje).
12. Los programas de tratamiento deben incluir la detección de enfermedades como la infección de VIH, hepatitis B y C, tuberculosis y otras infecciones, y aconsejar a los pacientes para ayudarles a cambiar comportamientos a fin de evitar que ellos mismo y otras personas puedan infectarse.
13. La recuperación de la adicción a una droga puede ser un proceso muy largo y suele requerir múltiples periodos de tratamiento (NIH, 2019).

En México existen otros tipos de atención como los programas de 12 pasos, que pueden ser guiados por un grupo religioso, grupos de ayuda mutua liderados por ex adictos, internamiento en granjas o casas comúnmente conocidas como anexos, dónde en muchas ocasiones no se cuenta con el personal médico o profesional para el tratamiento y utilizan métodos represivos y forzados (Rojas, E., Real, T., García-Silberman, S., y Medina-Mora, M. E, 2011)

Acorde a la NOM 028 (2009), en México contamos con los siguientes modelos de tratamiento para las adicciones en los diferentes centros de atención:

- Modelo de ayuda mutua: es el servicio que se ofrece en las agrupaciones de adictos en recuperación, utilizando los programas de ayuda mutua.
- Modelo mixto: es el tratamiento ofrecido por ayuda mutua y el modelo profesional.
- Modelo profesional: es el servicio de atención que brindan los profesionales de la salud, a través de consulta externa, consulta de urgencias y hospitalización entre otros.
- Modelos alternativos: son aquéllos que brindan servicios de tratamiento a través de diversas técnicas y métodos sin poner en riesgo la integridad física y psicológica del usuario, y que son diferentes a los de la medicina alopática.

En el ámbito psicológico, la terapia conductual y cognitivo-conductual son de las más utilizadas y revisadas en el tratamiento de las adicciones. Estos enfoques miran el consumo como una conducta desadaptativa y tienen como objetivo identificar los patrones de comportamiento que se asocian a él con el fin de modificarlo y desarrollar habilidades para su afrontamiento (Pereiro & Fernández, 2018). También se han implementado las terapias analíticas y psicodinámicas, aunque con menos estudios que reporten su eficacia. Las más abordadas en este ámbito han sido la terapia de soporte expresivo y la terapia interpersonal (Becoña y Cortés, 2010).

Las terapias centradas en la familia como la terapia familiar estratégica, la terapia familiar multidimensional y la terapia familiar multisistémica, dan prioridad a la familia como parte de la solución al problema adictivo por la interrelación que se da entre los integrantes ya que en muchas ocasiones el consumo es señal de problemas familiares (Becoña y Cortés, 2010).

La terapia centrada en soluciones, la terapia narrativa y la terapia colaborativa son enfoques que comparten cierta postura dónde el significado que las personas le dan a sus experiencias se construye en interacción con otros, en éstos enfoques es importante mirar los factores sociales, ya que toman en cuenta que un mismo evento puede ser vivido de diferentes maneras dependiendo del contexto cultural, relacionales y lingüísticos. Es decir, para ellos es más importante entender la adicción desde la perspectiva de la persona que desde una teoría (Tarragona, 2006).

1.2.2 La Terapia Narrativa

Para finales del siglo XX se dio lugar a formas diferentes de hacer psicoterapia en donde se cuestionan muchos de los supuestos que han dominado anteriormente, dando lugar

a nuevas prácticas terapéuticas conocidas mayormente como posmodernas, narrativas, colaborativas, entre otras. En estas prácticas se permite mirar a la terapia como un proceso conversacional o dialógico, dando mayor importancia a la forma en que las personas relatan y narran sus vidas; proponen que el conocimiento y la identidad son construidos a partir de la interacción con los demás y no conciben las dificultades de las personas en términos de estructuras profundas. También se mira la terapia como una relación que se genera a través de la colaboración entre clientes y terapeutas (Tarragona, 2006). Como menciona Campillo (2007), el modelo de la Terapia Narrativa es de los más recientes que proviene de la terapia familiar, sus creadores Michael White y David Epston fueron influenciados por ideas de autores como Foucault (1979), Bateson (1972, 79) y Bruner (1986).

White (2002) menciona que el desarrollo de la teoría y práctica ha permitido mirar el papel del terapeuta desde otro sitio donde su papel este lejos de moldear a las personas y relaciones para ajustarse a las estructuras de la cultura dominante. Es decir, permitimos considerar cuestiones de poder en la interacción terapéutica, así como rechazar la terapia como una forma de dominación sobre las personas. Los cambios en el proceso se dan a partir de la propia realidad de cliente (Gergen y Gergen, 2011). La terapia narrativa prioriza el respeto al cliente. Desde este enfoque se mira a los clientes como expertos de sus vidas, con sus habilidades, valores, convicciones, capacidades que son parte de sus propios recursos que utilizarán para afrontarlos. Se caracteriza por separar a las personas de sus problemas mediante la técnica de externalización (Castillo, Ledo y del Pino, 2012).

La terapia narrativa desciende fundamentalmente de las ideas de la construcción social, considera que la realidad se construye a través de las relaciones, y en sus explicaciones más radicales considera que nada es real hasta que las personas acuerdan que lo es. Es decir,

el construccionismo no se trata de lo que es, sino de lo que significa para cada persona; estas ideas invitan a abrirnos a diferentes formas de nombrar y de valorar e implica mantener una postura de curiosidad y de respeto hacia los demás. Los construccionistas optan por un proceso dialógico, que se mantiene abierto y da espacio a otras voces, visiones, reflexiones que enriquecen las relaciones humanas (Gergen y Gergen, 2011). Si las nuevas historias resultan en una oportunidad para orientar a las personas a nuevas formas de actuar, podrá traer cambios en la relación de quiénes participan (Aguedo y Estrada, 2013).

La terapia narrativa contiene el pensamiento posestructuralista, que cuestiona las ideas mayormente aceptadas en relación a la vida y la identidad. Muchas de estas contribuciones son influenciadas por Michel Foucault. Para White (2002) por medio de las preguntas posestructuralistas podemos conocer cómo se constituyen la realidad a través de los conocimientos y prácticas de la cultura que moldean nuestras formas de vida y pensamiento. Es a través de este cuestionamiento que podemos explorar las formas en que identidad, subjetividad y relación son producto de los conocimientos y las prácticas culturales. En pocas palabras contribuye a la deconstrucción de los sistemas de interpretación y comprensión que constituyen las hipótesis represivas.

En la psicoterapia, donde continuamente se intercambian significados, desde el posestructuralismo el lenguaje es primordial en la creación de estos. Pretende analizar cómo la narrativa personal crea una visión de la realidad, con relatos que pueden encontrarse saturados del problema, excluyendo otras experiencias que podrían ser útiles para la creación de historias alternativas, como alternativa psicoterapéutica, la narrativa propone la construcción de historias diferentes (Campillo, 1996). Existen varios conceptos asociados a la Terapia Narrativa, mismos que se irán desarrollando en líneas posteriores.

La historia dominante se refiere a la generalmente creada por otros y por uno mismo, una descripción delgada que influye en la identidad de las personas en una forma negativa debido a que se toman como verdades, se encuentran saturadas de problemas y dificultan la posibilidad de encontrar historias alternativas. En cambio, las historias alternativas son las historias identificadas por la persona en dirección a la vida que desean, que reducen la influencia del problema y ayuda a crear nuevas posibilidades (Castillo, Ledo y del Pino, 2012). Cuando una persona cuenta la misma historia de desilusión, resentimiento y los vive con sentimientos de tristeza, continuamente evocará el mismo relato problemático, viviéndolo de la misma manera como si fuera ayer. Otra parte de la historia, los relatos alternativos que en un trasfondo nublado por todos los saberes que refuerzan aquellas prácticas culturales del consumo (Suárez, s/f).

Otros conceptos son el panorama de acción y panorama de conciencia. White (2002a) menciona que tomó estos conceptos de Jerome Bruner (1986), la idea se basa en que los relatos tienen paisajes duales: paisajes de la acción y paisajes de la conciencia. Los paisajes de acción se refieren a las experiencias de acontecimientos que están agrupados en secuencias que se desarrollan en el tiempo y con tramas específicas; lo que proporciona estructura rudimentaria de los relatos. El paisaje de conciencia del relato dominante es lo que uno piensa que reflejan esos eventos, sobre el carácter, motivos, deseos, etc., de diferentes personas de sus redes sociales. Igual se reflexiona sobre lo que esos eventos dicen acerca de sus propias cualidades, es decir, tiene relación con las interpretaciones que se hacen sobre aquellos eventos que se desarrollan en el paisaje de la acción.

La terapia narrativa contempla distintas formas de prácticas que se incluyen en las conversaciones. Las conversaciones desde la terapia narrativa son interactivas, y siempre se

desarrollan en colaboración con el cliente. En ellas el terapeuta busca entender lo que es importante para la persona y deja que el camino se adecue a las preferencias de éste. Por ello la conversación puede tomar diversas posibilidades, tomar un camino, retomarlo. No hay una manera correcta, es decir, con cada persona y proceso será diferente (Morgan, 2000).

Por medio de la externalización se invita a las personas a que hablen sobre la manera en que el problema ha afectado sus vidas y relaciones (White, 2002a); se permite ver a los pacientes con partes de ellos que no son contaminadas por el síntoma. Esto crea la oportunidad de ver a la persona capaz de tomar decisiones en relación al problema. Las ideas de la terapia narrativa buscan un ambiente dónde pueda originarse respeto, empatía, autoestima. Esta técnica representa una separación lingüística del problema de la identidad personal del paciente. Se refiere a una actitud y orientación de la conversación, más que solo una técnica (Castillo, Ledo y del Pino, 2012).

Las preguntas de influencia relativa se componen de dos conjuntos de preguntas. El primero describe y anima a las personas a trazar la influencia del problema sobre sus vidas y relaciones. El segundo las invita a describir su propia influencia sobre la vida del problema, por medio de ellas se genera información que contradice la descripción saturada del problema y ayuda a las personas a identificar sus recursos personales (White y Epston, 1993).

Las conversaciones de re-autoría invitan a las personas a seguir desarrollándose y relatar las historias de su vida, al mismo tiempo que también ayudan a las personas a incluir algunos eventos y experiencias que hasta el momento no han abarcado más importancia pero que pueden ser potencialmente significativos, aunque se encuentran nublados bajo las historias dominantes. Estos eventos que contradicen las historias dominantes son las excepciones o resultados únicos que pueden aportar al desarrollo de otras conclusiones sobre la identidad de una persona (White, 2007).

El terapeuta puede emplear documentos escritos, de su propia autoría o creados por el cliente. En sí, son reseñas de los descubrimientos de la persona que describen su propio proceso. Pueden conservarlos para el futuro, como son cartas, declaraciones, ensayos, certificados, entre otros (Payne, 2002).

Desde la postura narrativa se construye una concepción recíproca de la terapia, dónde el terapeuta toma responsabilidad de identificar, reconocer y expresar dentro del proceso terapéutico la contribución que tiene el trabajo sobre su vida. Se reconoce una interacción que moldea tanto la vida de los participantes como del terapeuta mismo (White, 2002b).

Una de las características de los terapeutas narrativos es que centran su atención en lo que se habla durante una sesión, en cómo los clientes se relacionan con su problema, la forma en que lo elabora y le da estructura para compartirlo; los terapeutas miran las historias saturadas del problema de sus clientes para encontrar aquellas alternativas propias y desconocidas de la narrativa dominante. El reto de este enfoque de terapia se encuentra en el proceso conocido como deconstrucción, dando lugar a nuevas narrativas, aquellos discursos que el cliente no ha valorado como experiencia quizá porque no es consciente de ellos y por ello no forman parte de su formación del yo (Mardones y Albornoz, 2014). En pocas palabras, las personas llevan a terapia historias con el peso de ciertos daños que creen no poder superar; sin embargo, los terapeutas narrativos se centran en la capacidad de poder re historiar (Gergen y Gergen, 2011). A través de este proceso descrito anteriormente, los terapeutas narrativos toman en cuenta el poder que tienen las etiquetas, y por ellos evitan reforzar el apego y voces de ellas mismas. Se busca un acercamiento respetuoso y no culposo, centrando a la persona como experto en su vida, el terapeuta ve al problema separado de las personas y asume que tienen muchas habilidades, competencias, convicciones, valores, compromisos y capacidades

que los guiará a reducir la influencia del problema en sus vidas (Castillo, Ledo y del Pino, 2012).

1.2.3. La Terapia Narrativa y su aplicación en las adicciones

La terapia narrativa como alternativa para tratamiento de uso de drogas, permite el acercamiento a la problemática a partir de sus significados. Centrándose en la deconstrucción y en la reconstrucción de los discursos dominantes que problematizan nuestra vida para destituirlos ya que contribuyen a reproducir las situaciones problemáticas (Díaz, Gutiérrez y Fernández, 2015).

Para Ovejero (2000) muchas de las personas que tienen problemas de consumo, a través de esa actividad buscan obtener una nueva personalidad, y así encontrar una nueva identidad. A través de la narrativa entendemos y construimos significados en nuestra vida; con este proceso estructuramos y damos sentido a nuestras acciones, eventos, sentimientos y pensamientos vividos en momentos específicos. En otras palabras, el lenguaje nos dice más sobre los significados que tienen los eventos que vivimos (Guerrero, 2011).

Para muchas personas el proceso de dejar de consumir significa dejar toda una forma de vida como se conoce. No resulta fácil ya que rompen en algunos casos con una sensación que les resulta familiar de ser parte de un mundo, sus formas de relacionarse consigo mismos y con los demás; y para muchos conlleva a romper redes familiares y de amistades. Dejar una relación activa con las adicciones es un gran cambio en la vida de la persona, se podría comparar con una migración de la identidad; el acto de decidir dejar de manera intencional la vida para construir una nueva vida para uno mismo (White, 1997).

Ser nosotros mismos se relaciona con el estilo de vida que llevamos; por lo tanto, el proceso de transformar la identidad no basta solo con cambiar formas de pensar, no es un

proceso simple que se da solo a nivel mental; tampoco se refiere a solo elegir una nueva forma de ser; es un proceso que implica seguir un nuevo camino, involucrarse en actividades diferentes, aprender y realizar cambios que tengan congruencia con la “nueva identidad” (Hughes, 2007).

White (1997) utiliza la metáfora del rito de paso para personas que quieren dejar el consumo de sustancias, consta de tres fases: la fase de separación, que marca el inicio del viaje. La segunda es la fase liminal, se refiere al proceso de cambio entre lo que se acostumbra y lo desconocido que suele caracterizarse por sentimientos de desorientación y desesperación. Por último, la tercera fase es la reincorporación que se alcanza cuando la persona descubre que ha llegado a otro lugar en la vida donde se siente cómoda con su nueva forma de vida.

Con el tiempo las personas llegan a creer que el problema expresa su identidad ya que se vuelven verdades sobre su carácter, naturaleza, objetivos, etc. Con la terapia narrativa se cuestiona todo eso permitiendo que las personas puedan experimentar una identidad distinta o separada del problema (White, 2002a). También hace alusión a las experiencias, cuando una persona tiene un problema con su identidad, junto con ello surge la búsqueda de otras experiencias que ayuden a construir una nueva identidad (Ovejero, 2000).

La terapia narrativa destaca la relevancia de la agencia personal y los estados intencionales; da importancia a las conclusiones que tienen las personas sobre su propia identidad y que incluyen: propósitos, valores, creencias, esperanzas, sueños, compromisos. Estas conclusiones son cambiantes y negociables en la interacción social (White, 2001). Las personas con una adicción suelen minimizar aspectos de sus auto-narrativas ya establecidas, especialmente en la adicción de larga duración y cuando han pasado por varias recaídas. Si nuestro relato es correcto, estas auto-narrativas establecidas debilitan la autogestión haciendo

que los hilos narrativos dirigidos a la recuperación se sientan extraños y parezcan inverosímiles. Como resultado, las personas adictas tienen una motivación predeterminada para promulgar sus auto-narrativas devaluadas, porque es lo que al menos representa lo que se consideran a sí mismos. En consecuencia, muchas personas adictas se beneficiarían si recibieran apoyo en la elaboración de una nueva narrativa para conectar sus auto-narrativas establecidas con la recuperación.

A partir de la revisión bibliográfica expuesta en el capítulo, con el presente trabajo busco presentar una intervención sustentada en la Terapia Narrativa encaminada a generar procesos reflexivos en un grupo de hombres residentes de un Centro de Ayuda Mutua en Mérida, Yucatán, para fomentar una identidad al margen del consumo.

2. Explorando Narraciones

Este capítulo realiza un acercamiento a la experiencia que tiene un grupo de hombres en un Centro de Ayuda Mutua, posterior a una recaída en el consumo de sustancias. Para dicha exploración hacemos uso de la metodología de investigación cualitativa, y utilizando la técnica de análisis de contenido, se realiza dicha exploración. Tanto la Terapia Narrativa como la metodología de investigación cualitativa comparten el conocer la experiencia desde quien la vive, razón por la cual se consideró de utilidad realizar este proceso.

A diferencia de los procesos que actualmente dominan diversas áreas que parten de un diagnóstico para determinar un tratamiento y seguir ciertos objetivos; una de las características de las corrientes posmodernas y posestructuralistas en psicología, es dar mayor importancia a la experiencia misma de las personas y lo que ellas consideran valioso para su proceso (Tarragona, 2006).

En este trabajo de intervención se generó también un proceso investigativo fenomenológico al buscarse la comprensión y profundización de la perspectiva de los participantes en relación al fenómeno de la adicción, sus experiencias, su voz y significados, es decir, en conocer y aproximarnos a la manera en que perciben su realidad (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado y Baptista-Lucio, 2010). Desde el método fenomenológico se busca comprender las propias experiencias y vivencias de las personas, en el proceso se escucha el conocimiento de cada una de las personas para lograr aproximarnos a sus realidades (Ayala, 2008; Martínez, 2004).

Para apegarnos a lo dicho anteriormente, el propósito general de este capítulo es realizar una exploración de los significados en torno al consumo y a la recaída de un grupo de personas residentes en un Centro de Ayuda Mutua, a la luz de la terapia narrativa.

Para ello abarcamos los siguientes propósitos que fueron guiando la conversación y que al mismo tiempo son propios de la terapia narrativa:

- Explorar el discurso dominante de las personas en relación al consumo (significados de recaída, consumo, tratamientos).
- Explorar la historia de la persona al margen del consumo (recursos, fortalezas, oportunidades, acontecimientos extraordinarios, habilidades).
- Explorar el panorama de conciencia de los participantes (identidad, metas, valores, pensamientos, creencias, compromisos).
- Explorar elementos significativos para los participantes en relación a su panorama de acción vinculado al consumo/recaída.

2.1 Descripción del escenario y participantes

Esta fase se llevó a cabo en un Centro de Ayuda Mutua para atención de adicciones en la Ciudad de Mérida, Yucatán. Se trata de un establecimiento exclusivo para hombres que se inauguró el 1 de junio de 2011 por un grupo de compañeros que tras haber vivido problemas con el alcoholismo y la drogadicción ponen en pie su idea de abrir una asociación para ofrecer ayuda a las personas que tienen una adicción.

El programa que utilizan desde sus inicios tiene sus bases en la práctica del programa de 12 pasos, con el tiempo debido a la necesidad de ofrecer un tratamiento multidisciplinario han extendido sus servicios. Actualmente ofrecen un programa

que consta de la atención de consejeros, psicólogos, médicos y psiquiatras. Cabe mencionar que el tratamiento que ofrecen tiene una duración de seis meses para nuevos ingresos y de tres meses para reingresos, sin embargo, además del tiempo no existe diferencia en el tratamiento, servicios y actividades que reciben y realizan los usuarios.

Este trabajo se realizó en colaboración de hombres residentes en el Centro de Ayuda Mutua que decidieron participar de manera voluntaria. Es importante señalar que la invitación se dio por mi parte de manera abierta a todos los usuarios del centro con el fin de que quiénes consideraran que tuvieran una experiencia de recaída pudieran inscribirse de manera voluntaria. En el centro residen personas a quienes llaman consejeros, que, al término o durante su proceso de tratamiento, decidieron quedarse a servir con el fin de mantenerse y de apoyar a otros; este tiempo varía de la voluntad de cada persona. Algunos de ellos también se inscribieron, por lo que el grupo se formó de usuarios que se encontraban durante el periodo de tratamiento debido a una reincidencia en el consumo de sustancias y de consejeros que decidieron quedarse a servir. El rango de edades de los participantes osciló entre los 18 y 50 años; con diferentes características en relación al nivel educativo, socioeconómico, sustancias de consumo, tiempo de consumo, etc.; sin embargo, también se cuidó que los participantes no se encontraran en un estado psicótico o que tuvieran alguna afectación neurológica derivada del consumo.

2.2 Instrumentos, técnicas y/o estrategias utilizadas.

Para poder llevar a cabo esta primera aproximación elaboramos un guion de entrevista semiestructurada (Ver anexo 1). Esta técnica que va en sintonía epistemológica con la investigación cualitativa; contiene preguntas que sirven de guía para el entrevistador y que pueden ser modificadas durante el desarrollo de la misma (Martínez, 2004). De igual forma

se hizo uso de la observación la cual implica un papel activo del investigador en todos los sentidos, para adentrarse a las situaciones, al contexto y mantenerse en un estado reflexivo (Hernández-Sampieri *et al*, 2010), lo cual fue de utilidad para conocer el ambiente del espacio en donde residen los participantes.

Para realizar esta primera fase exploratoria, se utilizó a lo largo de la misma la terminología propia de este enfoque de intervención psicoterapéutica, y al mismo tiempo, estos conceptos fueron abordados en los propósitos de esta fase.

2.3 Procedimiento

El primer contacto se realizó por medio de una visita con mi tutora de tesis para pedir la autorización del director del Centro de Ayuda Mutua para que pueda realizar mis prácticas de la residencia profesionalizante en la institución. Posteriormente presenté el proyecto ante el director, a la coordinadora de tratamiento y al encargado de la casa, quiénes estuvieron interesados en convocar a las personas que habían recaído para ser parte del grupo como una actividad obligatoria del centro; sin embargo, al comentarles que era importante la participación voluntaria y el interés genuino de los participantes, estuvieron de acuerdo en que realizará la invitación abierta. Para lograr lo anterior, pegué un cartel en las instalaciones, y brevemente se les explicó las intenciones de formar el grupo terapéutico, también se dejaron unas hojas al administrativo para que pudieran apuntarse durante la semana los que estuvieran interesados. En el cartel se utilizó una metáfora sobre los delfines que concibe al trabajo en equipo como una ventaja para avanzar y afrontar situaciones (Ver anexo 2). Pasada la semana realicé una presentación como terapeuta con las personas que se inscribieron al grupo, se les informó sobre los planes y la manera en que podíamos organizarnos para las entrevistas individuales, para poder conocerles y explicarles el procedimiento antes de iniciar con las

sesiones grupales. Para cuidar el aspecto ético, es importante mencionar que antes las entrevistas individuales, elaboré un documento de consentimiento informado para pedirles su autorización para poder grabar audios tanto de las entrevistas individuales como de las sesiones grupales (Ver anexo 3). En dicho momento expliqué el propósito y la forma de trabajo y respondí las dudas acerca del proyecto. De igual manera solicité su consentimiento para que las sesiones pudieran ser audio-grabadas para fines del presente trabajo y manifesté la libertad de poder abandonar el grupo en cualquier momento si lo consideraban necesario, así como recibir retroalimentación sobre las sesiones. Para respetar su anonimato, les pedí eligieran un seudónimo, e hice hincapié en mi compromiso como terapeuta de cuidar durante todo el proceso su integridad física y/o mental. Llevé a cabo las entrevistas individuales con el fin de tener un acercamiento a los recursos y vivencias significativas de cada uno de los participantes al margen del consumo, el significado de la recaída y la expresión acerca de su propia identidad. Luego transcribí la información para poder hacer el análisis de contenido del discurso de los participantes abarcando los propósitos planteados desde la mirada del modelo narrativo. Para la exploración de la información entrevisté de manera individual a 12 hombres entre 18 y 58 años, mismos, cuyos datos principales se describen en la Tabla 1.

Tabla 1

Usuarios que participan en la entrevista inicial

Nombre	Edad	Tiempo en el centro	Inicio de consumo	Substancias de consumo	Número de recaídas
Zero	21	3 meses	15 años	Mariguana Cocaína	2

Alias	24	1 año	14 años	Alcohol Mariguana Cocaína Tabaco Piedra	8
Harry	30	3 meses	20 años	Alcohol Cocaína	1
Cantaman	32	3 meses	Desde los 14 años.	Mariguana Alcohol Tachas LSD Piedra	1
Archie	20	3 meses	Desde los 12 años	Tabaco Alcohol Mariguana	3
Lemus	38	5 meses	Desde los 16 años	Alcohol Cocaína Cristal	1
Henry	46	2 años		Cocaína Cristal	2
Chacón	29	3 meses		Alcohol Mariguana Cocaína Anfetaminas LSD	1
Chilango	48	5 meses	Desde los 13 años	Tabaco Mariguana Cocaína Piedra	Ha perdido la cuenta entre anexos, psiquiátricos y el penal.
Erick	23	4 meses	Desde los 12 años alcohol. Desde los 14 años Drogas	Cristal Piedra Mariguana	3

Beto	39 años	2 meses	Desde los 15 años alcohol. Desde los 17 años drogas.	Alcohol Cocaína Piedra Mariguana	8
César	24 años	6 meses	Desde los 17 años	Alcohol Piedra	3

2.4 Informe de resultados de la exploración diagnóstica

En relación a la exploración de la experiencia de consumo y los aspectos que abarca, significado de la recaída, del consumo y tratamientos, del proceso de entrevistas realizadas destacó información que pudiera plasmar, por una parte, el discurso dominante en relación al consumo y por otra, dos visiones en relación a la recaída. Como menciona White (2002a), a través de sus narrativas podemos ver que hay diferentes formas de hablar sobre nuestra experiencia, unas que son profundamente dañinas y otras que abren nuevas posibilidades. En nuestro primer encuentro rescaté discursos de la historia dominante, las cuales recordemos son relatos que las personas comparten de su vida y que se encuentran saturadas del problema, es decir, todos aquellos relatos que dificultan tener otra perspectiva (Payne, 2012).

El discurso dominante sobre el significado del consumo en la vida de los participantes puede apreciarse a partir de la descripción de los aspectos negativos del consumo en diferentes áreas de su vida como son: la pérdida de confianza, el deterioro en sus relaciones (familiares, de amistades, escolares, laborales, consigo mismos y con Dios), así como también afectaciones en la salud física y/o mental tal y como comentan Zero, Harry, Cantaman, Chacón y Beto.

“Siento que ha afectado todo...relaciones familiares, sí. Amigos igual, si mantengo a mis amigos, pero siento que podría tener un vínculo más fuerte con ellos si no me hubiera alejado tanto por aislarme con las drogas. En cuanto a la escuela, en cierto punto podía faltar hasta una semana, era mañoso y descubría cómo pasar las materias, pero no rendía como debería, me distraía mucho” (Zero, entrevista inicial, 3 de septiembre de 2019).

“Me afectó en lo familiar, porque ya no llegaba a los planes que teníamos, cosas que quería hacer con mi esposa, por ejemplo, cambiaba el cine por irme a un bar, si me afecto mucho” (Harry, entrevista inicial, 10 de septiembre de 2019).

“Haber perdido todo me refiero a mi vida personal, mis gustos, mi tiempo de salir a pasear, comprarme ropa, he perdido dos familias, la confianza de mis padres, de mis hermanos. Me sentía más solo, no tenía a nadie que me preste dinero ni nada, aunque no fuera para droga, ya nadie confía en mí” (Cantaman, entrevista inicial, 6 de septiembre de 2019).

“Afecta negativamente, tanto mi salud se ha visto deteriorada, mis amistades se han reducido, la familia no confía en mí, económicamente el dinero ya no me alcanza, no se administrarme y pues laboralmente igual perdí todo lo que había conseguido hasta llegar al punto de empezar a vender mis cosas para tener más dinero, no he llegado a robar, pero espero no tocar ese fondo” (Chacon, entrevista inicial, 10 de septiembre de 2019).

“El consumo me alejo de las cosas de Dios, me ha alejado de trabajos, lo he logrado en momentos de abstinencia, pero al final gana el alcohol, la droga y los pierdo. He perdido buenas oportunidades en el trabajo. Igual en lo familiar, muchas personas ya no creen en

mí, he perdido amigos, mucha gente se ha alejado y mucha gente no cree en mí” (Beto, entrevista inicial, 10 de septiembre de 2019).

Sobre los discursos dominantes en relación a la recaída, puedo apreciar dos grandes perspectivas: para algunos puede significar una etapa de aprendizaje con experiencias que les ha permitido conocerse más a ellos mismos. También ser una oportunidad para analizar las situaciones y acciones que obstaculiza o pone en riesgo la abstinencia y ser un evento que les permite reflexionar sobre el futuro, tal y como como comentan **Alias** y **Beto**.

“Las recaídas me enseñaron que en realidad soy muy sentimental y que las emociones han influido muchísimo en mi manera de vivir tanto errónea como correcta ...Una recaída le permite a alguien reflexionar, volver a intentar, darse cuenta de que a lo mejor había cosas que no tenía en cuenta o que no prioricé” (Alias, entrevista inicial, 10 de septiembre de 2019); “Es un aprendizaje, siento que he encontrado una manera más de cómo no hacer las cosas, de manejar mejor mis emociones, y no tanto evitar sentir. Para cuando venga una emoción o un sentimiento saber qué hacer con eso” (Beto, entrevista inicial, 10 de septiembre de 2019).

Por otro lado, de igual forma existe una visión negativa en relación a la recaída que incluye elementos de frustración, impotencia y muerte, tal y como se describe en los siguientes comentarios: *“significa frustración, significa impotencia, que mis sueños que tenía se derrumbaron, siento que una recaída para mí es lo peor que me ha pasado en la vida” (Pepe, entrevista inicial, 3 de septiembre de 2019); “Llega un momento que cuando agarro la droga como que me quiero morir, siento como que las cosas no valen nada, que ya la regué y por eso quiero consumir más” (Chilango, entrevista inicial, 10 de septiembre de 2019); “Una de las frases que se me quedaron muy grabadas es de mi primera recaída es*

por parte de mis familiares y de mi esposa es que: tú nunca vas a cambiar, siempre vas a ser el mismo; y esas palabras se me quedaron muy grabadas y de hecho cuando consumía me llegaban a la mente estas palabras” (Lemus, entrevista inicial, 10 de septiembre de 2019).

Del proceso de análisis de los discursos de los participantes puedo reflexionar que, dar un significado u otro a las recaídas, es un proceso en el que se conjugan las experiencias de vida de los implicados, las decisiones que toman, y la reflexión que ellos hacen sobre los acontecimientos que viven, de tal forma que se vuelvan más conscientes o no de sus decisiones.

Lo anterior se refleja en los siguientes comentarios: *“Si soy sincero en la primera recaída no era tan consciente, pues tengo dos procesos, en el primero fue frustrante, como decir fallé, volví a fallar, ese era el término que manejaba, en esta ocasión cambié de enfoque y es como decir que es una oportunidad para poner en práctica lo que ya he aprendido y que sea un motivo de no volver a tener una recaída” (Lemus, entrevista inicial, 10 de septiembre de 2019); “La considero destructiva al cien por ciento, destruyó toda mi vida, a toda mi familia en su momento, pero ahora siento que tuve que pasar todo eso porque era necesario, ahora catalogo en mí, dos vidas: mi vida antes de la droga y mi vida después de la droga; y ahora es muy diferente, es mucho mejor” (Henry, entrevista inicial, 10 de septiembre de 2019); y “Esta última recaída que tuve me sentí tan deprimido que no tenía ganas de seguir viviendo y yo creo que eso fue lo que más impactó para que pasara a ese cambio de volver a intentarlo, pues ya lo había intentado otras veces, y definitivamente no tenía yo ganas de hacerlo; por la manera la cual me sentí esa vez fue que dije: ¡no puedo seguir así! y como que de alguna manera lo resignifiqué” (Alias, entrevista inicial, 10 de septiembre de 2019).*

Otros se encuentran en ese proceso de cambio, por lo que no están convencidos de la influencia que tiene la recaída en la manera en que se ven a sí mismos, como comenta Zero: *“Sí, sí ha cambiado la manera en la que me veo a mí, pero no podría saber si me veo de una manera buena o no. Eso no lo podría saber, pero si ha cambiado algo, no tengo como palabras para explicarlo”* (Zero, entrevista inicial, 10 de septiembre de 2019). El comentario anterior me hace pensar que continuamente existen riesgos de volver a entrar a la historia saturada del problema.

En relación al tratamiento, fueron pocos los discursos referidos. Algunos comentaron sobre los cambios que perciben a partir del internamiento, más que nada en relación al programa de AA que se les transmite día a día; por ejemplo, en las relaciones familiares Beto comenta: *“Con respecto a mi familia he cambiado muchas actitudes, muchas maneras de comunicarme con ellos, porque pues antes yo les reprochaba mucho, les echaba todo en cara y los hacía culpables de mi situación, a partir de conocer el programa, poco a poco y se va a oír medio extraño, pero gracias a esto, y a las recaídas que he tenido, nos llevamos mejor porque mi actitud cada vez va cambiando conforme a esas recaídas y sobre todo conociendo el programa”* (Beto, entrevista inicial, 10 de septiembre de 2019). En cuanto a la relación con sigo mismo pude apreciar algunos comentarios como el que menciona Zero: *“veo la vida de otra manera, el que haya estado en un proceso de internamiento hace que de verdad contemple tanto el estar vivo como la gente que me rodea, la gente que es buena, las cosas tan sencillas y bonitas de la vida, como el tomar un vaso de agua con hielo, el poder caminar, el poder ver, el poder soñar, el poder pensar, el poder tener ilusiones y la capacidad de seguir creciendo y de poder seguir amando a mi familia* (Zero, entrevista inicial, 3 de septiembre de 2019).

A lo largo de las primeras entrevistas pude también encontrar aquellas historias que enfatizaban los recursos, fortalezas, habilidades en los participantes, así como sus acontecimientos extraordinarios, es decir aspectos de la historia de las personas que se oponen al relato dominante (Payne, 2012). Y aunque, cada persona enfatizaba aspectos distintos, los recursos que consideran importantes son: el apoyo de la familia, el tener un trabajo, las relaciones sanas, el apegarse a un grupo y los cambios a partir de los aprendizajes de la recaída. Para dar voz a los mismos rescato ahora la experiencia de Cantaman: “ *Hay que buscar un lugar para apegarse, cosas que te gusten, la familia...hay que buscar una fortaleza. La recaída es lo último que siempre pasa, si estas desde cero es mejor no empezar*” (Cantaman, entrevista inicial, 6 de septiembre de 2019).

Otro aspecto que quisiera destacar de las conversaciones es el rescate de sus habilidades al margen del consumo: “*Siento que tengo, una habilidad de empatía, siento que tengo habilidades sociales que me relacionan con varios tipos de personas, que puedo caerles bien a las personas... habilidades físicas, siento como que soy ágil, siento que tengo buena retentiva, siento que soy bueno aprendiendo y creando vínculos con las personas, siento que tengo cierto grado de resiliencia*” (Zero, entrevista inicial, 3 de septiembre de 2019).

Un aspecto importante que rescato de las entrevistas individuales y que será clave para mí en el proceso grupal, es la exploración y eventualmente la ampliación, de los discursos en relación a los acontecimientos extraordinarios. Como ejemplo de lo anterior quiero retomar el relato que comparte Beto: “*yo tuve un negocio, cuando tenía 17 años, tarde 6 años con ese negocio y al principio nadie creía en mi pero después fue floreciendo, precisamente por eso que pienso yo que tengo, esa como virtud de convencer, y mucha gente*

fue creyendo poco a poco en mí y me empezó a ir bien...Después hubo un intento por dejar de beber, y entré de nuevo a la carrera; logré terminar a duras penas, pero logré terminar la carrera en mercadotecnia (Beto, entrevista inicial, 10 de septiembre de 2019).

También Chacón compartió su experiencia: *“yo creo que soy una persona que sabe obedecer, que escucha consejos, una persona que comprende por qué se me dicen las cosas y entiendo qué es lo que debo de hacer y lo que no debo de hacer” (Chacón, entrevista inicial, 10 de septiembre de 2019).*

La práctica narrativa se interesa por explorar las nociones de “estados intencionales de identidad”, con ello se refiere a las intenciones, esperanzas, valores y obligaciones que mueven a las personas a actuar. Desde este enfoque, las formas en las que nos relacionamos con estos aspectos moldea la manera en que vivimos y con ello podemos prever las acciones que fluirán de estos compromisos (Carey y Russel, s/n). Estos estados intencionales de la identidad se pueden apreciar en comentarios como el de Alias: *“Las cosas que he estado obteniendo, me motivan mucho, mis metas, puesto que cuando estoy en consumo no tengo un porqué levantarme todos los días, y hoy sí. Hoy sé que quiero terminar la carrera, sé que quiero titularme, quiero, pues no sé, tal vez tener una familia. Y el hecho de empezar a llevar a cabo esos planes me da mucha motivación, recordando el cómo me sentía es una motivación también el no querer volver a sentirme así, la mejoría en la relación de mi familia. Por ejemplo, el empezar a estudiar, el ya comprar mi carro e irlo armando poquito a poquito, ese tipo de cosas... el sentirme bien” (Alias, entrevista inicial, 10 de septiembre de 2019).*

Por otro lado, Beto comparte *“Ese deleite que había en mi espíritu hace mucho tiempo que no lo sentía. Y un poquito antes de llegar al centro, dejé de tomar año y medio, y en ese*

tiempo volví a sentir eso. Es más, hasta estando en proceso y ahorita sigo sintiendo eso. Y eso es lo que me motiva, el gusto o la alegría por sentir eso que pensé que jamás iba a poder volver a sentir, antes era mucha tristeza o depresión que pensé que no volverían jamás. Yo quiero seguir sintiendo eso” (Beto, entrevista inicial, 10 de septiembre de 2019).

En los comentarios anteriores podemos ver que hay esperanzas y sueños que los mueven a seguir adelante, y para ello tendrán que tener principios para vivir y apegarse a ciertos compromisos como comenta Harry: *“Dejar de convivir con ese tipo de personas que se encuentran en actividad. Ellos no me van a entender a mí, yo quizá puedo entender porque estuve en su mesa. Pero estamos en canales diferentes. Lo que tengo que hacer es no volver y que no me interese lo que la gente diga” (Harry, entrevista inicial, 10 de septiembre de 2019).*

Cuando una persona logra sintonía entre la claridad de sus principios para vivir y su postura en la vida, es más probable que conozca los pasos que debe tomar en el futuro para actuar de acuerdo a esos compromisos (Carey y Russel, S/f). Esto lo pude notar claramente en Henry, quién curiosamente fue el único en insistir en utilizar su nombre real en este trabajo y me llamó la atención el hecho de que él considera que hoy se siente contento y congruente con su manera de ser y de vivir y que esto es producto de su experiencia de recaída: *“Yo creo que la parte más sorprendente de mi es lo que yo hice en mis tiempos. Hice cosas muy malas y no solo a mi persona sino también a otras personas. Pero el camino que yo tome en mi vida ahora es ser honesto, no dañar a otras personas, entonces eso sería lo impactante porque creo que eso nadie lo sabe...Ahora valorar y concientizarme de lo que había hecho mal, recapitule todo y empecé a hacer cosas diferentes, primero yo dejé de consumir y hacía las mismas cosas que hacía antes, solo que sin consumir; y cuando yo recaí, me di cuenta de*

que tenía que cambiar todo para que yo pudiera ser diferente y lo hice, y lo he disfrutado hasta el momento...Yo soy una persona se podría decir exitosa, cumplo con mis obligaciones y quiero mucho a mis hijos, quiero mucho a mi esposa, a mi familia, confían en mí y eso me hace seguir adelante y seguir creciendo” (Henry, entrevista inicial, 10 de septiembre de 2019).

Capítulo 3. La experiencia de los perseverantes.

3.1 Fundamentación del trabajo de Los Perseverantes

Después de haber compartido mi experiencia en el capítulo anterior en relación a lo que fue esta primera aproximación a la experiencia de los participantes en relación al consumo y su propia identidad, es ahora el momento de compartir la experiencia grupal de Los Perseverantes. A lo largo de la misma, intenté aplicar una de las premisas de la terapia narrativa que prioriza la transparencia de la intervención. Para lograr lo anterior a lo largo de las sesiones, de manera conjunta y colaborativa, incluí la voz de los participantes en los acuerdos y en el desarrollo de las actividades. Muy presente en mí práctica estaban los planteamientos de White (2002a) en relación a las prácticas narrativas como medios que contribuyen en la identificación de aquellos relatos ricos en experiencias de cada uno de los participantes, y una buena forma para propiciarlos es a partir de priorizar el uso de los propios recursos del grupo en el desarrollo de la intervención y al mismo tiempo, ser yo transparente en relación a mi propio diálogo interno.

A lo largo de las sesiones, tomo como base las siguientes características de la Terapia Narrativa que proponen White y Epston (1993) para mi práctica como terapeuta:

- Trato de dar prioridad a las vivencias y experiencias de los participantes;
- Doy espacio al desarrollo de perspectivas múltiples;
- Incito la polisemia y el uso del lenguaje local en la descripción de sus relatos y construcción de otros;
- Participo con una postura reflexiva y tomo en cuenta la colaboración de cada uno;

- Se genera un sentido de autoría y re-autoría de la propia vida, las relaciones, al compartir sus historias.
- Estoy pendiente de reconocer las historias que se coproducen;
- Doy lugar a una relación recíproca entre los participantes y yo como terapeuta.

3.2 Propósito de los Perseverantes

Dado que las ideas narrativas han dejado una huella importante en mí, y que yo pienso que las mismas podrían ser de utilidad para los participantes, establecí que el propósito de esta fase denominada “Intervención” sería fomentar en los participantes un relato alternativo que priorice una identidad al margen del consumo de sustancias. Para poder lograr lo anterior consideré que sería importante que, como terapeuta, a lo largo de la misma realice lo siguiente:

- Propicie elementos que fomenten un discurso alternativo al margen del consumo.
- Resalte los acontecimientos extraordinarios que enriquecen la narrativa personal al margen del consumo.
- Identifique elementos del panorama de acción y conciencia que fomenten una identidad al margen del consumo.

3.3 Descripción del trabajo de Los Perseverantes

Como mencioné en el capítulo 1, esta experiencia grupal se inspiró en los principios de la práctica narrativa y tuvo una frecuencia de una sesión por semana durante doce semanas, de aproximadamente hora y media cada una. La duración de las sesiones dependió del desarrollo de las conversaciones y de las actividades de los participantes en el centro. En la

Tabla 2, a modo de esquema, se puede apreciar a *grosso modo*, cuál fue el tópico central de cada una de las conversaciones con Los Perseverantes.

Tabla 2. *Conversaciones con Los Perseverantes*

Sesión	Descripción de la sesión
1. La metáfora de los delfines.	Presentación de los participantes. Se compartió la idea y las reflexiones sobre la metáfora de los delfines. Diálogo sobre el significado que tiene la recaída para cada uno de ellos y las ideas que tienen sobre el grupo.
2. Los Perseverantes	Elaboramos la carta de compromisos. Se nombró al grupo y se compartió el significado que tiene para ellos. Se bautizó al problema.
3. ¿A quién puedo acudir y para qué?	Se compartieron los recursos con los que cuenta cada uno. Reflexión sobre la aportación y valor de cada uno en el grupo. Co-creación de una carta para los faltantes.
4. El talón de la adicción.	Se utilizó el video de la mitología de Aquiles, para trabajar en la metáfora sobre el talón de la adicción. Se realizó una discusión y reflexiones sobre los recursos, redes de apoyo, dificultades, experiencias, pensamientos y estrategias que se utilizan ante una recaída.
5. Las voces de la recaída.	Se reflexionó sobre las diferentes voces de la recaída.
6. El dominio de la adicción y sus fallas.	Discusión y reflexión sobre el dominio de la adicción y sus fallas. Identificaron recursos que han encontrado para afrontar las recaídas.
7. Película	Película “Los intocables”.
8. El sentido de la vida	Dejé una carta al grupo titulada “Una experiencia inesperada” en el que compartí las razones de no poder acompañarlos. Les dejé una lectura y unas preguntas en relación con la película.
9. Nuestros propósitos	Dando seguimiento a los temas propuestos por el grupo, se continúa con la discusión y reflexión de la lectura adaptada “Todos tenemos algo que guía nuestras vidas”.

- | | |
|--|---|
| 10. Ayudar a otros es parte de lo que nos mantiene. | En la conversación se compartieron experiencias dónde han ayudado a otros, lo que pensaban, sentían y las acciones que han realizado. Alusión a la importancia de realizar un evento altruista. |
| 11. Evento Navidad | Experiencia altruista en el que pasamos la tarde en un albergue dónde se encuentran personas con diversas discapacidades. Diálogo con la madre encargada del lugar. |
| 12. La dicha de poder tomar decisiones. | Se compartieron pensamientos en relación con el evento vivido. Se retomaron temas como el sentido de la vida, las cosas que valoran y la importancia de ayudar a otros. |

Mirando retrospectivamente el trabajo realizado con Los Perseverantes a la luz de la Terapia Narrativa, quisiera mencionar aquellas prácticas narrativas utilizadas con ellos.

- Metáfora: Una forma distinta y útil de relatar que incluye dimensiones de lo real y lo simbólico permitiendo cristalizar una gran riqueza de significado, llevando el conocimiento hacia un contexto nuevo, como una palanca de la narración de cambio (Gil, 1997).
- Prácticas de recepción y devolución: Formas en las que se puede adoptar una relación recíproca entre el terapeuta y los participantes (White y Epston, 1993).
- Co-creación de documentos: Para White y Epston (1993) en la terapia se pueden elaborar documentos en colaboración con las personas, de esta manera los participantes toman un papel central en la descripción de sí mismos, y mediante este proceso pueden desarrollar un sentido de responsabilidad personal, así como ser conscientes de la contribución y la capacidad de intervenir en sus propias relaciones y con el grupo. Los documentos permiten registrar nuevos logros e ideas con el fin de consolidar, fortalecer y mantener el relato derivado estos elementos (Payne, 2002).

- Preguntas sobre el panorama de acción. El panorama de acción se refiere a las acciones, sucesos, eventos que componen la historia de la persona (White, 2007).
- Preguntas sobre el panorama de conciencia: El panorama de las preguntas de conciencia motiva a las personas a explorar sus experiencias de una manera diferente. Se relaciona con las implicaciones que estos argumentos alternativos tienen en términos de la comprensión de las personas acerca de su propia identidad (White, 2007).
- Conversaciones externalizadoras: prácticas para objetivar al problema y no a la persona (White, 2007).

Para poder documentar el trabajo realizado con Los Perseverantes, las sesiones fueron audio grabadas y posteriormente transcritas. De igual forma, durante la sesión tomé notas personales y de los productos elaborados por los participantes. Sin más preámbulo, a continuación, quisiera relatar la experiencia de Los Perseverantes.

Sesión 1. La metáfora de los delfines

Fecha: 8 de octubre de 2019.

Para comenzar con nuestra primera sesión grupal, les leí el cartel que inicialmente les había pegado en las instalaciones como un medio para invitarlos al grupo, seguido a ello les compartí mis pensamientos relacionados con ese texto y al trabajo en equipo; la metáfora de los delfines fue el primer elemento narrativo que utilicé como una forma distinta de relatar mis ideas acerca del desarrollo del grupo mediante un mensaje simbólico.

White (1997) utiliza la metáfora del rito de paso para personas que quieren dejar el consumo de sustancias, consta de tres fases: la fase de separación, que marca el inicio del viaje. La segunda es la fase liminal, el proceso de cambio entre lo que se acostumbra y lo

desconocido que suele caracterizarse por sentimientos de desorientación y desesperación. La tercera fase es la reincorporación que se alcanza cuando la persona descubre que ha llegado a otro lugar en la vida donde se siente cómoda con su nueva forma de vida. Con el grupo quise iniciar este rito de paso a partir de la utilización de una metáfora, haciendo alusión a los delfines para comenzar el viaje con un espíritu colectivo.

En relación a lo que vi que sucedió entre ellos para reunirse les compartí lo siguiente: “...se comenzaron a llamar entre ustedes para venir a la sesión: él también va al grupo de recaídos...nos vamos a ver los recaídos...va a estar bueno. Me pregunté cómo era aquella experiencia de vivir una recaída, qué se escondía detrás de esa palabra y qué sentimientos la acompañaban” (July, sesión 1, 8 de octubre del 2019). Conecté la experiencia de los delfines con lo que pudiera ocurrir en el grupo. En el comentario anterior compartí lo que pensaba sobre que los participantes se autodenominaran recaídos ya que para la terapia narrativa es importante tomar en cuenta el poder que tienen las etiquetas y que es importante cuestionar las voces, significados, detrás de cada palabra (Castillo, Ledo & del Pino, 2012).

Morgan (2000) menciona que las conversaciones desde la terapia narrativa son un proceso interactivo y que requieren de una constante colaboración entre el terapeuta y las personas; el terapeuta mantiene un interés en conocer lo que es importante para la persona y se va ajustando a lo que ellos consideran importante; apegándome a lo anterior lancé las siguientes preguntas: “¿Sería útil compartir sus experiencias? ¿Sería útil avanzar en equipo?” (July, sesión 1, 8 de octubre del 2019).

A partir de la pregunta anterior uno de los participantes comenta: “Yo siempre he tomado las recaídas como algo fuerte, es algo que no he podido trascender, me ha cerrado mucho a ver nuevos horizontes, me he quedado estancado prácticamente. Espero quizá ya

no verlo como algo malo, como una traba, ya no quiero seguir frustrado como hasta ahorita con este tema” (Archie, sesión 1, 8 de octubre de 2019). Para Ceccin (1988), las personas llegan a consulta, contando sus relatos, porque quieren construir un relato nuevo, pero no pueden o les resulta muy difícil porque el relato que traen a la consulta los limita y aprisiona.

El comentario anterior emitido por Archie, dio pie a que yo compartiera algunas ideas que me surgieron a partir de las primeras entrevistas: *“Tras las entrevistas me di cuenta que, para algunos, con el tiempo la recaída puede significar algo positivo, como un aprendizaje, pero que para otros es difícil todavía verlo de esa manera porque es algo que se vive con mucha vergüenza, alguno de ustedes comentó que era como una etapa, como una vida antes y después del consumo” (July, sesión 1, 8 de octubre del 2019).* Los terapeutas narrativos no son solo observadores objetivos; como personas también entendemos las cosas desde alguna perspectiva desde dónde estamos parados; debido a que no es posible no tener valores personales, opiniones o preferencias, es importante que el terapeuta sea abierto respecto a éstos (Tarragona, 2006).

Dado que el enfoque narrativo conlleva una concepción recíproca del proceso terapéutico, es decir, el terapeuta asume la responsabilidad de identificar, reconocer y compartir dentro del espacio terapéutico la contribución real que tiene ese trabajo en su propia vida, me pareció importante recordar a los participantes que estas conversaciones formarían parte de mi tesis. Les compartí mi emoción y agradecimiento por su participación, y tomé en cuenta la cuestión ética para reiterar el permiso para grabar audios durante las sesiones para que yo pudiera utilizarlas para tal fin.

Avanzando en la sesión comenté: *“Me gustaría que se presentarán y comentarán lo que están pensando” (July, sesión 1, 8 de octubre del 2019).* Ellos se presentaron por orden

según estaban sentados. La manera en que se fueron presentando sin interrumpirse, de derecha a izquierda, me hizo pensar que alguien que ha dejado de consumir y ha vivido una recaída, probablemente ha asistido a una agrupación de Alcohólicos Anónimos (AA), en la que manejan un orden para compartir sus experiencias y frecuentemente solo comparten sus experiencias cuando se les da la palabra. En ese momento pensé que esta dinámica de trabajo, si bien es útil en las agrupaciones de AA, podría complicar el trabajo que yo quería proponer consistente en generar diálogos. A partir de lo que fueron diciendo en la presentación pude apreciar que fueron tres los aspectos centrales: sus experiencias en relación a la recaída, el significado de la recaída y las expectativas del grupo. Quizá lo anterior se debió a que al inicio de la sesión les compartí mis pensamientos en relación a la metáfora de los delfines y a llamarse recaídos.

En nuestro primer encuentro salieron varios discursos en relación a la historia dominante: ideas asociadas a sentirse desintegrados de la sociedad; sentirse con menor valía y capacidad que otros que no consumen o que han logrado mantenerse en abstinencia; el sentirse señalados dentro de los mismos adictos que no han recaído; estas historias generan un sentimiento de miedo hacia el futuro que en ocasiones no les permite salir adelante. A modo de evidencia, quiero darles voz a los participantes: *“yo siempre he tomado las recaídas como algo fuerte, es algo que hoy en día no he podido trascender, es algo que, pues me ha cerrado mucho a ver nuevos horizontes, me he quedado estancado prácticamente. Es algo por lo que siento, que pase lo que vaya a pasar, me siento estancado en mi vida, fui muy criticado en mi antigua agrupación, hubo poco apoyo, pocas personas que estuvieron a mi lado”* (Archie, sesión 1, 8 de octubre de 2019); *“Para mí el concepto de recaída era antes un estigma, o un sello que me ponían en una agrupación cuando yo regresaba de fracasado,*

que me llamarán recaído me hacía sentir que valía menos que los que no habían recaído, creo que de cierta forma como que me sentía menos capaz de las personas que se mantenían en abstinencia, eso fue desmotivante para mí porque cuando terminaba el proceso pensaba, pues ahora que, si soy más pendejo que los demás, que puedo llegar a hacer” (Alias, sesión 1, 8 de octubre de 2019); “siento que he sido señalado dentro de los señalados. A veces he pensado que de por si nos hemos desintegrado de una sociedad para estar en un centro de rehabilitación por no saber vivir la vida ahí afuera, dentro de este mismo grupo igual estamos estigmatizados” (Beto, sesión 1, 8 de octubre de 2019); “He tenido recaídas toda mi vida en las cuales siempre he dicho, que son oportunidades en las cuales he querido hacer las cosas, nuevas formas de salir adelante, a querer afrontarlas, pero al hacerlas no me salen bien, es el miedo que tengo que no me ha permitido salir adelante” (Chino, sesión 1, 8 de octubre de 2019).

Como menciona Morgan (2000), el acto de vivir necesita una constante reflexión entre las historias dominantes y las historias alternativas de nuestra vida, ya que quiénes sean conscientes de estos significados y puedan construir discursos alternativos, es más probable que puedan adaptarse mejor a las experiencias futuras. En relación a lo anterior tomo como ejemplo el siguiente comentario: “...Las personas que catalogan esto como algo negativo deberían de cambiar ese pensamiento, a mí me ha beneficiado mucho el poder analizar mis recaídas anteriores, me ha enseñado bastante sobre mí y sobre otras personas” (Alias, sesión 1, 8 de octubre de 2019).

Con respecto al discurso alternativo, algunos aportaron su visión en relación a la recaída como una oportunidad para reflexionar sobre sus actitudes ya que son los aprendizajes de aquellas experiencias lo que les permite enfocarse en lo que realmente

quieren ser y hacer en el presente, así como afrontar situaciones similares en el futuro. Para ellos la recaída es un proceso sucede en otros aspectos de sus vidas como son sus actitudes y ciertas acciones, este análisis les permite reflexionar sobre los factores que los ha llevado a consumir de nuevo. Como describen Héctor, Lemus y Alias: “...y a lo mejor dirán *¿Cómo te va a ayudar a crecer una mala experiencia?*, y a mi punto de vista me ha ayudado bastante enfocarme en que es lo que yo quiero, porque sufro mucho la idea del que dirán, de que dirá la gente, es algo con lo que lucho, lucho y lucho y me doy cuenta que cualquier cosa lo puedes ver como una recaída” (Héctor, sesión 1, 8 de octubre de 2019); “Yo soy padre, hijo, esposo, soy compañero, también soy una persona que consumió drogas, para mí una recaída el día de hoy es una lección o sea una experiencia... ¿Por qué? ...Comento esto porque basándome en lo que espero del grupo y que para mí mucho tiempo la palabra recaída significó un estigma muy grande, fue como un fracaso y eso la verdad me debilitaba, el pensar recaer se convertía en un temor, un miedo al futuro. El pensar que puede ser una oportunidad me da más seguridad, para decir que no tiene que ser malo” (Lemus, sesión 1, 8 de octubre de 2019). Otro comentario que llamó mi atención por el mensaje positivo que rescata fue el siguiente: “de nuevo viene ese recuerdo de mí de esos momentos de abstinencia, de lo bonito que es vivir sin alcohol y drogas, pienso yo que cuando consumimos pensamos que nunca nos volveremos a sentir así y no nos sentimos satisfechos con la sobriedad. Hay que aceptar que esa sensación de las drogas no va a volver de la misma manera, pero cuando todavía hay amor por la vida, ilusiones que perseguir, objetivos que conseguir y el deseo de vivir, pienso que una enfermedad, una obsesión por la droga o precisamente una recaída no deben ser obstáculos para levantarte (Beto, sesión 1, 8 de octubre de 2019).

Vinculando teóricamente los comentarios anteriores viene a mi mente lo que Gerstein y Harwood (1990) mencionan, ya que estos autores consideran que para que las personas puedan recuperarse del consumo de sustancias tendrán que afrontar diversas situaciones, como los estigmas sociales que conlleva la adicción, así como realizar cambios en su comportamiento y en sus acciones. A partir de todos relatos que voy escuchando y de la lectura de los autores reflexiono que el proceso de rehabilitación es un proceso difícil que requiere de mucho tiempo, esfuerzo, decisión y energía, tanto de los usuarios como para los profesionales que trabajan con ellos.

Los discursos en relación a lo que los participantes esperan del grupo, manifiestan que para ellos este podría ser un espacio para compartir sus experiencias, recibir retroalimentación entre todos los participantes, ayudarse a ver otras perspectivas, ser empáticos y solidarios en cuanto a una posible recaída, valorarse a sí mismos y cuestionarse quiénes son, para qué están y a dónde van, lo anterior lo ejemplifico en los siguientes comentarios: *“Lo que espero de aquí es retroalimentación de lo que pienso, hay que retroalimentarnos entre nosotros, porque a mí me puede servir la experiencia de él y viceversa. Preguntarnos ¿Quién soy?, ¿Para qué estoy?, ¿A dónde voy?... Creo que ya somos algo en la vida, solo hay que valorar lo que queremos hacer y encontrar un objetivo (Henry, sesión 1, 8 de octubre de 2019); “Espero que seamos de alguna manera solidarios por si alguno llega a tropezar” (Chacón, sesión 1, 8 de octubre de 2019).*

Para White (1997) romper con el consumo de sustancias requiere de un cambio primordial en la vida de las personas, algo similar a una fase de migración de identidad, un acto de dejar intencionalmente la forma de vida presente para construir una nueva. Este proceso se compara con el inicio de un viaje en el que las personas abandonan lo relacionado

a su vida acostumbrada hacia lo desconocido, dónde no se sabe cuán lejos llegará ni que sucederá en el trayecto. En relación a la primera sesión pienso que las personas apenas se están identificando como grupo, y que cada uno ha aporta lo que sería importante que suceda en él. En esta primera sesión puedo apreciar que los discursos de los participantes no presentan cambios. Quiénes comparten un discurso dominante negativo en relación a la recaída no comentaron algo diferente; sin embargo, puede que el escuchar a otros compañeros con un discurso más alternativo en relación a su experiencia, les permita pensar en otras posibilidades. Este proceso es algo que espero podamos ver más adelante.

Sesión 2. Los Perseverantes

Fecha: 15 de octubre de 2019.

Para iniciar la sesión hice un breve recordatorio de los aspectos y valores que se compartieron en la sesión pasada, les compartí la siguiente pregunta que tuve en mente en los días posteriores a nuestro primer encuentro: “*¿Qué será importante que suceda para que ustedes continúen asistiendo a las sesiones?*” (July, sesión 2, 15 de octubre de 2019). El grupo guardo silencio.

Para continuar les repartí un documento que redacté utilizando las ideas que se compartieron en la primera sesión, el texto de compromisos para practicar en el grupo. Con el grupo utilicé este documento, como mencionan White y Epston (1993), la escritura proporciona un medio que nos permite organizar la información y la propia experiencia.

Uno de los participantes leyó la carta de compromisos y al terminar lancé las siguientes preguntas: “¿*Qué es lo que piensan?*, ¿*Para qué el grupo?*, ¿*De qué manera les podría ser útil esto?*” (July, sesión 2, 15 de octubre de 2019).

Con las preguntas anteriores ejemplifico la relación que se fomenta en la terapia narrativa y que traté de propiciar durante las sesiones; para la terapia narrativa las personas son los expertos de sus propias vidas y el terapeuta da importancia a la participación activa de las personas, propicia la toma de decisiones y busca que los participantes puedan afrontar problemas con la ayuda de sus relaciones personales y no solo del terapeuta mismo; en este caso, durante el proceso busco fomentar y fortalecer el potencial del grupo (Payne, 2002).

Para (White y Epston, 1993) en la terapia se pueden elaborar documentos en colaboración con las personas, de esta manera los participantes toman un papel central en la descripción de sí mismos, y mediante este proceso pueden desarrollar un sentido de responsabilidad personal, así como ser conscientes de la contribución y la capacidad de intervenir en sus propias relaciones y con el grupo. En relación a ello y aprovechando la idea de ponerle un nombre al grupo con el cual se identificarán, les invite a redactar un documento.

Para propiciar el surgimiento de discursos alternativos, al margen del consumo, a partir de la lectura de la carta de compromisos algunos participantes compartieron lo que pensaban: “*Una parte primordial que nos puede servir es que agarremos las experiencias vividas por otras personas que han pasado cosas por las que uno ha pasado o está pasando, no todas son similares, pero a través del dolor de otra persona o de sus consecuencias podemos aprender*” (Henry, sesión 2, 15 de octubre de 2019); “*Puede ser que por ejemplo que hay cosas que tal vez en su momento yo no las he vivido, pero por ejemplo tal vez Henry si las haya pasado, y eso me va a ayudar a que el día de mañana que yo este afuera a no*

vivir cosas que el compañero vivió, si no para prevenir y no sentir quizá lo que él sintió, poder estar alerta” (Chino, sesión 2, 15 de octubre de 2019). Con esto me di cuenta que sus comentarios hacen alusión a que las experiencias dolorosas y las experiencias de los participantes al ser compartidas abren la posibilidad de ayudar a otros, así como a ellos mismos de aprender y prepararse para afrontar situaciones futuras.

En la terapia narrativa se formulan preguntas conforme al desarrollo de la sesión dónde el terapeuta muestra un interés genuino por la experiencia y necesidades de las personas animándolas a explorar su pasado, presente y futuro con el fin de identificar desenlaces alternativos (Agudelo & Estrada, 2012). En relación a ello realicé el siguiente comentario: *“La vez pasada algunos comentaron la idea de escribir un documento para ayudar a otras personas como parte de ayudarse a mantenerse a ustedes mismos ¿Qué piensan sobre eso? ¿Qué necesitan para escribir ese documento?” (July, sesión 2, 15 de octubre de 2019).* Con preguntas como las anteriores intento demostrar mi genuino interés sobre lo que ellos consideran importante, y además de la idea del libro, les propongo igual alternativas para llevar a cabo algún evento altruista en caso de no poder continuar escribiéndolo. El grupo se va entusiasmando con la idea y se genera el siguiente diálogo:

- *“Pues podemos compartir en instituciones, como escuelas, hospitales, cárceles. Eso me interesaría. Eso es algo que me motiva” (Archie, sesión 2, 15 de octubre de 2019).*
- *“Yo no tendría problema en asistir, porque yo no me voy a ir a ningún lado” (Henry, sesión 2, 15 de octubre de 2019).*

El comentario de Henry llama mi atención y decido indagar más al respecto, a lo que él comenta: *“Pues los que terminan su proceso dicen que les interesa algo, como esto y luego no regresan, o mira el ejemplo de los que hoy no están aquí, no le dan seriedad, a veces es*

necesario hacer esfuerzo para estar acá. Es lo que yo veo, cuando están en su reintegración luego ya no les interesa venir” (Henry, sesión 2, 15 de octubre de 2019). Tal pareciera que, desde la experiencia de Henry, la deserción es algo frecuente, razón por la cual me animo a abordar el tema: “Entonces ¿Qué será importante que suceda para que todos continúen viniendo a las sesiones? Estaba pensando en lo que compartieron la sesión pasada... sobre los grupos, y que ustedes querían que fuera diferente a los grupos de auto ayuda que conocen ¿Cómo diferente? ¿Qué pasaba en esos grupos ante una situación así? ¿Qué estrategias podrían utilizar para que se mantenga el grupo?” (July, sesión 2, 15 de octubre de 2019).

Si bien, la conversación anterior se genera a partir de hablar sobre el desarrollo de un documento que pudiera ser de utilidad a otras personas que hubieran recaído, conforme ocurre la misma, va tomando otra dirección, hacia la anticipación de la deserción de los miembros. Morgan (2000) menciona que el diálogo en la terapia narrativa puede tomar diferentes caminos, y que siempre se puede cambiar de dirección, así como volver a retomar un camino u otro. En pocas palabras no existe una sola ruta para desarrollar la terapia, sino muchas posibilidades; sin embargo, el terapeuta debe estar pendiente de todas estas rutas.

A partir de la conversación anterior algunos participantes comentaron sobre algunos recursos y oportunidades de cómo ser un grupo diferente a los grupos de auto ayuda que ya conocen: “Yo creo que es importante motivarnos entre nosotros” (Chacón, sesión 2, 15 de octubre de 2019); “Yo digo que hay que mandarles como una invitación. Es que cuando uno sale, se enfrenta a otras situaciones, trabajo o familia y nos olvidamos de lo que pensábamos hacer; No siempre quiere decir que no nos importe” (Chino, sesión 2, 15 de octubre de 2019); “Yo creo que en todo grupo de autoayuda importa la calidez que se da en el grupo, lo que aquí se genere en cuanto a unidad, experiencias, tarde o temprano, si se los

compartimos, hará que la persona que se vaya intente regresar” (Lalo, sesión 2, 15 de octubre de 2019).

A continuación, el grupo compartió ideas sobre el nombre del grupo, aunque no lograron ponerse de acuerdo uno de los nombres mencionados llamó mi atención porque me llevó a pensar sobre la dificultad de describirse a uno mismo de una manera no descalificativa por haber vivido una recaída. Concretamente el nombre *“Lo mejor de lo peor”* propuesto por Henry me hizo preguntarle *“¿Por qué la idea de lo mejor de lo peor?”* y la respuesta fue: *“O sea de lo peor que éramos ahora somos mucho mejores”*. Con la idea de organizar sus ideas en relación al grupo les pedí lo siguiente: *“Pensaba que podíamos escribir acerca del grupo, como si fuera por ejemplo una introducción al documento que se imaginaban, y que en él plasmaran sus ideas sobre el motivo de formar este grupo” (July, sesión 2, 15 de octubre de 2019).*

El nombre del grupo surge de la siguiente conversación, del discurso de una historia alternativa de uno de los participantes que llama la atención del grupo:

César: *“¿Cómo puedo definirme como alguien que, a pesar de todo, sí se cansa, pero busco cómo salir?”*

July: *“Pensaba en ser perseverante” (July, sesión 2, 15 de octubre de 2019).*

Lalo: *“¡En la madre, Los perseverantes!” (Lalo, sesión 2, 15 de octubre de 2019).*

Beto: *“Me gusta ese nombre para nosotros” (Beto, sesión 2, 15 de octubre de 2019)*
y el grupo asintió.

Cuando el grupo terminó de escribir los textos que hicieron en equipos (Ver Anexo 5) hubo algunos comentarios: *“Me gusta mucho lo que se escribimos” (Archie, sesión 2, 15*

de octubre de 2019); *“Como que me motiva escucharlo”* (Beto, sesión 2, 15 de octubre de 2019). Los participantes fueron leyendo sus escritos; hablaban sobre la manera en que se describen ellos y resaltaron la importancia de ayudar a otros. Como ejemplifico en una parte del texto que lee uno de los participantes: *“Somos personas que necesitamos apoyo más que criticarnos y caminar juntos, ayudar al caído y no pisotearlo, buscar un sentido para nuestra vida, aunque parezca todo perdido. Nunca bajar la mirada, saber que nuestro historial puede salvar vidas es algo que nos puede motivar, que nos puede salvar de esa vida de miseria y obscuridad. Salir a caminar, mirar el cielo y sentir el aire recorriendo tu cuerpo nos recuerda que seguimos vivos, que aun sentimos, que tenemos un corazón que está dispuesto a salvar otras vidas...”* (Archie, sesión 2, 15 de octubre de 2019).

En relación a lo que escribieron lancé la siguiente pregunta para engrosar el discurso alternativo: *“¿Cómo es que es tan importante ayudar a otros?”* (July, sesión 2, 15 de octubre de 2019); a lo que uno de los participantes responde: *“Es como nosotros nos sentimos en su momento, se siente mucha soledad cuando uno está consumiendo, cuando sabes que volviste a lastimar a tu familia que ya confiaba en ti y pues dar un poco de lo que aprendimos para salir adelante también nos recuerda el poner los pies sobre la tierra. Y de alguna manera eso nos motiva, el saber que aún podemos ayudar a otras personas”* (Beto, sesión 2, 15 de octubre de 2019).

Conforme compartían sus escritos, me di cuenta de que se propiciaba un discurso alternativo en relación a plasmar la necesidad de lograr sus sueños y de los cambios que querían en sus vidas; aunque, por otro lado, también se escucha la historia saturada del problema como ejemplifico a continuación: *“En este libro se plasman los relatos, experiencias y sueños de un grupo de personas, creado por la profunda necesidad de algo*

diferente. Personas cuyas vidas de vieron envueltas en situaciones destructivas, como lo son el consumo de drogas, rechazos, abandonos o sentir que simplemente han perdido el rumbo de sus vidas...” (Chacón, sesión 2, 15 de octubre de 2019); “Yo me identifico con eso porque la verdad yo me he sentido así sin esperanza, de que todo está perdido, de saber ya que hacer de nuevo, estoy harto de eso” (Archie, sesión 2, 15 de octubre de 2019); “Yo eso encontré aquí, porque pues yo me iba a seguir rompiendo la madre, y bueno tu sabes, hice muchas cosas, pero ahora soy diferente. Me gusta lo que hago y me gusta ayudar a otros” (Henry, sesión 2, 15 de octubre de 2019); “Yo también bueno, cuando me apego un grupo eso me ayuda, el problema es que me importaba mucho lo que decían los demás y por demostrar y aparentar que todo estaba bien, me partí la madre”. (Harry, sesión 2, 15 de octubre de 2019).

Respecto a las dificultades que compartieron en relación a la falta de tiempo y compromiso de escribir un libro, les comenté que de estos escritos podríamos sacar temas que son importantes para ellos para trabajar en las siguientes sesiones. Uno de los participantes comentó lo siguiente: *“A mí me late la idea que hagamos algo, un evento o algo que salga de nosotros. También es importante hablar de las recaídas.” (Lalo, sesión 2, 15 de octubre de 2019).* Con lo anterior hago alusión a la teoría sobre la reciprocidad del proceso terapéutico, ya que la terapia narrativa constantemente consulta a las personas sobre la manera en que están experimentando las conversaciones a través de hacerlos partícipes de sus ideas y opiniones (Agudelo y Estrada, 2012). En relación a ello terminé la sesión con el siguiente comentario: *“Sí, buscaremos hacer algo para ayudar también a otros, veo que eso es importante para ustedes. Que si no es un libro pues igual y podemos luego organizar algún evento altruista o algo que podamos llevar a cabo que consideren importante y*

retomando las ideas que comentaron sobre escribirle a los que faltaron, creo que podríamos platicar sobre ello en la siguiente sesión para redactarlo y ver como mandárselos; puedo escribir sobre las cosas que se compartieron hoy y en la sesión anterior, así en la siguiente sesión me dicen si les parece o vemos que le cambiamos para hacérselos llegar” (July, sesión 2, 15 de octubre de 2019).

En cuanto a los discursos que resaltan los acontecimientos extraordinarios **Archie** comenta: *“Yo sigo pensando el de “Ángeles caídos”, que en realidad no tiene que ver con que estemos en el suelo, como ya les expliqué pues que somos personas que hemos tenido sueños, emociones, ideas, cosas por lograr en la vida que paso algo malo y lamentablemente nos hizo sentir abajo y que ahora tenemos nuevas alas y que queremos ayudar a otra gente a que también encuentre sus alas” (Archie, sesión 2, 15 de octubre de 2019).* En este comentario vemos un ejemplo de cómo el participante se describe con aquellos aspectos positivos que contradicen la historia saturada del problema. Es posible que la dinámica de crear un grupo diferente le haya motivado a pensar en sus eventos extraordinarios; dónde podemos notar que contradice el significado saturado del problema en relación a la recaída, como vimos expresaba en la sesión anterior.

Sesión 3. Nuestros recursos

Fecha: 22 de octubre de 2019.

Para iniciar la sesión les comenté que les había llevado un borrador de la carta que quedamos en enviar a las personas que habían faltado en la sesión anterior, pero al darme cuenta que tampoco asistieron ese día, les propuse que al final podríamos editarlo con sus

ideas para que también incluyéramos lo que sucediera en la sesión. Para continuar comenté: *“De acuerdo con lo que han compartido en las sesiones anteriores respecto al grupo, pensé en que cada uno podría escribir en una hoja sus recursos personales, aquellas características de cada uno que les ayuda en ciertos momentos, como para afrontar situaciones y a salir adelante. Pensaba que podíamos compartir y saber con todos los recursos que como grupo contamos y que en su momento podemos recurrir a ellos o a cada compañero para apoyarnos”* (July, sesión 3, 22 de octubre de 2019).

La dinámica que se desarrolló en esta sesión me hizo pensar en las palabras de Tarragona (2013), ya que menciona que las narrativas personales fluyen y se construyen en el intercambio conversacional con otras personas. Es en ese proceso donde se comparten nuestras historias e identidades que son primordiales para la terapia narrativa, ya que abren posibilidades para el terapeuta de poder construir historias diferentes sobre las experiencias de las personas.

Recordando a Tarragona (2013) e intentando propiciar un discurso alternativo en la conversación del día, les pedí que compartieran los recursos personales que cada uno anotó. Uno de ellos comenzó a compartir: *“Yo puse respetar y valorar a mis amistades, respetar a quienes me respetan...solo a quiénes me respetan, valorar a alguien, por último, no sé si sea un recurso, pero sé inglés”* (Archie, sesión 3, 22 de octubre de 2019). En relación a ello **Archie** comentó que el inglés le ha ayudado a conseguir trabajo. Para favorecer la participación de los demás pregunté al grupo: *“¿En qué situaciones se imaginan que Archie podría apoyarlos a partir de sus recursos?”* (July, sesión 3, 22 de octubre de 2019). Uno de los participantes respondió: *“Bueno, yo lo podría ver como un apoyo, de hecho, en este momento me está apoyando en mi servicio de mantenimiento...lo elegí porque sé que es una*

persona que respeta, es una gran cualidad que tiene. Respeta mucho y se puede confiar en él. E igual hablar inglés es una cualidad quizá en algún momento necesitemos de eso” (Henry, sesión 3, 22 de octubre de 2019). Seguido a ello lancé el siguiente comentario: “Esas son varias cualidades sobre Archie para poder apoyarnos. ¿Qué piensas de eso Archie?” (July, sesión 3, 22 de octubre de 2019). Él respondió: “Yo pienso que le he estado echando ganas desde que entré, a veces cuesta creerme porque pues me pongo de malas, me cuesta integrarme, pero eso es porque estoy harto de mi situación, a veces como que pierdo la esperanza” (Archie, sesión 3, 22 de octubre de 2019).

Esta conversación me lleva a pensar en que las personas que han recaído en varias ocasiones y han llevado más de un proceso de internamiento tienen que lidiar con emociones que influyen en la manera en que se perciben a ellos mismos, como el estar hartos, sentirse de mal humor y que eso complica el proceso de poder percibirse de una manera constructiva. Como menciona White (2002a) las personas llegan a creer que el problema expresa su identidad, en cuanto que pueden volverse verdades sobre su carácter, naturaleza, metas, etc. y el peligro es que esto, puede llegar a tener un efecto totalizante sobre sus vidas, por lo que intento estar más atenta de propiciar el discurso alternativo. A lo largo de la sesión estoy al pendiente de propiciar la participación activa de los participantes. Como menciona Morgan (2002), el terapeuta mantiene una postura descentrada donde invita constantemente a las personas a ser los autores principales de sus vidas. Y con las preguntas que voy haciendo intento que hablen sobre sus opiniones, preferencias, esperanzas, sueños y propósitos.

En relación al discurso alternativo se generan conversaciones sobre los recursos que cada una de las personas tiene para compartir al grupo y se retroalimenta con la voz de los demás participantes. Como ejemplifico con el comentario de **Henry**: “yo pienso que tengo

*humildad, tengo amor, amo mucho a las personas que quieren salir adelante, la disciplina, soy obediente, tengo muchos sueños, y que soy realista, en eso me enfoco” (Henry, sesión 3, 22 de octubre de 2019). El grupo se convierte en eco del lado fuerte de los compañeros: “Prácticamente podemos recurrir a Henry para muchas cosas, suena importante lo que dice sobre obedecer, dejarnos guiar...” (Chino, sesión 3, 22 de octubre de 2019). Entonces **Henry** comentó: “es que si...la verdad yo ya no me junto con personas que no quieren salir adelante” (Henry, sesión 3, 22 de octubre de 2019). Otros compañeros añadieron: “Yo considero que es una persona, que se aferra y no se da por vencido. Me acuerdo cuando hicimos las literas, nos explicaba cómo y estaba determinado a que salgan las cosas y no se da por vencido, pienso que esa cualidad la podemos explotar en Henry y de hecho pienso que todos tenemos un poquito de eso y nada más es resaltarlo para que pueda ser parte que nos ayude y ayude al grupo” (Beto, sesión 3, 22 de octubre de 2019); “pienso que Henry me ayudaría mucho a ser realista, que me diga las cosas como son. Porque muchas veces me dicen las cosas que quiero escuchar para quedar bien, y esa parte es necesaria para darte cuenta si estás haciendo las cosas mal” (Archie, sesión 3, 22 de octubre de 2019). Favoreciendo el retorno a la reflexión sobre la experiencia de **Henry** para conocer su panorama de conciencia le pregunto: “¿Qué piensas de lo que comentan tus compañeros sobre ti? (July, sesión 3, 22 de octubre de 2019), y respondió: “Yo la verdad soy de las personas que dicen las cosas como son. Me gusta enseñar de lo que se hacer” (Henry, sesión 3, 22 de octubre de 2019).*

Cada uno de los participantes fue compartiendo y se fueron retroalimentando entre sí. En este discurso alternativo compartido, se rescataron recursos como la familia y personas que les brindan amor que ellos consideran importantes como redes de apoyo, el mismo grupo

se fue convirtiendo en una red de apoyo para los participantes, quienes destacaron en ellos características como la perseverancia, la capacidad de darle otro significado a las cosas, el poder ver sus logros y dificultades como cualidades, la capacidad de adaptarse a las adversidades, así como tener propósitos y el cuestionarse el sentido de la vida, tal y como se describe en los siguientes comentarios:

- *“Yo puse que tengo familia, no refiriéndome a mi familia, aunque también es un recurso... pero yo apporto ese ideal de considerar familia a toda persona capaz de brindar amor. Otra es el amor...yo soy una persona que si puedo le doy amor a todo mundo. Puse la perseverancia y mi capacidad de resignificar las cosas, aunque me esté llevando la chingada, puedo ver las cosas que, de tal forma que, en vez de estancarme, me ayude a avanzar. Puse incluso logros, lo que puedo ver que voy logrando poquito o poquito, hay veces que dan ganas de botarlo todo, y lo que hago es voltear y ver lo que he ganado, como confianza tanto en mi familia como acá y entonces digo porque cagarlo” (Lalo, sesión 3, 22 de octubre de 2019);*
- *“Yo me considero una persona perseverante, paciente hasta cierto punto, y no sé si sea bueno o sea malo...pero soy bastante obstinado, cuando se me mete algo en la cabeza muy difícilmente se me quita” (Chacón, sesión 3, 22 de octubre de 2019);*
- *“Yo puse mis dificultades como un recurso, mi perseverancia, que a pesar de que fallé lo sigo intentando...tengo a mi familia, mi historial, mi nobleza y yo creo que aquí me faltó...éste grupo” (César, sesión 3, 22 de octubre de 2019);*

“Yo puse adaptación, siento que, el adaptarme a las circunstancias... tener la convicción de un propósito en la vida, algo así como resignificar, el pensar paso esto, ¿Qué

sentido tiene? ¿Qué propósito tiene? El ser un sobreviviente, porque he pasado muchas cosas y gracias a Dios estoy vivo” (Beto, sesión 3, 22 de octubre de 2019).

Ya que todos los participantes compartieron sus recursos, para continuar con la sesión, realicé el siguiente comentario: *“Me da mucho gusto saber que cada uno de ustedes puede aportar al grupo, por otro lado pensaba en lo que decían sobre que a veces pasan ciertas situaciones que los distrae del grupo, y de las cosas que quieren compartir en este espacio y la importancia de recibir retroalimentaciones, quiero que sepan que en cada sesión, si quieren hablar de algo que están pasando, pensando, viviendo que consideran importante, pueden compartirlo y entre todos podemos apoyarnos entonces para afrontarlo; por otra parte ¿Creen que sería importante compartirle algo a las personas que hoy no vinieron?” (July, sesión 3, 22 de octubre de 2019).* Con el comentario anterior relaciono mi práctica como terapeuta con las palabras de Morgan (2000), existen muchas posibilidades para las conversaciones, no hay un camino correcto para la Terapia Narrativa y se pueden tomar diferentes direcciones, tomando en cuenta la voz de los participantes, sus necesidades, en este caso continuamos con la carta para las personas que faltaron.

Primero el grupo comentó en relación a lo que piensan de las personas que faltaron, dos de los participantes comentaron: *“Que no tienen seriedad” (Beto, sesión 3, 22 de octubre de 2019); “Para mí es inseguridad, en lo que ellos dicen o piensan” (Chino, sesión 3, 22 de octubre de 2019).* En relación a sus respuestas lancé el siguiente comentario: *“Pensando en que uno de los compromisos de ustedes es procurar que el grupo permanezca, ¿Qué se haría diferente a lo que hacen las agrupaciones anteriores cuando falta alguien? (July, sesión 3, 22 de octubre de 2019).* **Archie** comento: *“si sería diferente, porque en AA nos enseñan que va a estar el que quiera estar. El que de verdad quiera un cambio, va estar” (Archie, sesión*

3, 22 de octubre de 2019). Realicé una pregunta para **Archie**: “¿A ti cómo te gustaría que actuara este grupo?... Pensaba en esas diferencias que podría tener el grupo con las agrupaciones que conocen” (July, sesión 3, 22 de octubre de 2019). A lo que respondió: “Pues, buscarte. Me hubiera gustado recibir apoyo y no sentirme como un pendejo por no poder solo” (Archie, sesión 3, 22 de octubre de 2019).

Los comentarios que se dan en la conversación anterior me hicieron pensar en cómo los grupos de autoayuda también tienen una historia dominante en relación a las personas que faltan a sus juntas, dónde muchas personas que asisten relacionan la ausencia de una persona con características como la falta de seriedad, la inseguridad, el no querer dejar la vida que llevan, que a veces generalizan de manera negativa las razones de una persona de alejarse de un grupo, pero que existen otras válidas como puede ser el no identificarse con el grupo, encontrar otras redes de apoyo que no implican un grupo de auto ayuda, o realizar otras actividades dónde no necesariamente signifique algo negativo o que no quiera un cambio positivo en su vida.

De la conversación anterior también se desarrollaron comentarios en relación al discurso alternativo donde se destaca la oportunidad de tener un grupo diferente en el cuál puedan compartir en relación a la utilidad que perciben de ser parte, y el poder comunicar esto a los que faltan con el fin de que al escribirles o llamarles los puedan también animar a regresar; sin embargo, también se compartió que el objetivo era ser un grupo con acciones diferentes más no esperar que regresen y se desanimen al respecto. Como podemos ver en los siguientes comentarios: “Yo pienso que una forma es demostrar cómo nos está sirviendo esto a nosotros, y que estamos contentos” (Henry, sesión 3, 22 de octubre de 2019); “Eso es lo que yo pensaba, decirles de alguna manera por escrito o por teléfono, compartirles de que

manera nos está ayudando y lo que nos está aportando, para que piensen en lo que pudiera ayudarles igual” (Chino, sesión 3, 22 de octubre de 2019); “Mi parte realista, la neta es que pienso que ellos dos no son disciplinados. Entonces pienso que les compartamos todo esto pero que no nos afecte si no vuelven a venir” (Henry, sesión 3, 22 de octubre de 2019).

Después proyecté en la televisión, el borrador de la carta que acordé comenzar a redactar para compartirle a los que faltaron en la sesión anterior, lo leímos y algunos participantes comentaron al respecto. **Beto** comentó: *“A mí me gusta cómo está, quizá estaría bien agregarle esa parte de las cosas que ellos nos pueden aportar” (Beto, sesión 3, 22 de octubre de 2019).* Y **Cantaman** añadió: *“Igual es importante decirles que se perdieron de las donitas que trajiste July” (Cantaman, sesión 3, 22 de octubre de 2019).* El grupo comenzó a reírse y comentaron que les gustaba el texto con lo que se añadió. Relacionando la colaboración de los participantes para reescribir la carta con la teoría, Morgan (2002) menciona que una manera de mantener una postura descentralizada del terapeuta, es consultar sobre escribir algunas de las ideas de las personas, verificar si son correctas para ellos, de esta manera se precisa lo que ellos quisieran transmitir, así como hacer preguntas sobre los efectos de las conversaciones en las personas. **Henry** lanzó el siguiente comentario: *“Me gusta yo pienso que todos al final queremos mejorar nuestra calidad de vida. Yo dije eso de hacer cosas necesarias ¿verdad?” (Henry, sesión 3, 22 de octubre de 2019).* En lo que redactaba comenté: *“Así es...aquí agrego el deseo de pertenecer a un grupo que nos ayude a mejorar nuestra calidad de vida...” (July, sesión 3, 22 de octubre de 2019).*

En cuanto a los acontecimientos extraordinarios, uno de los diálogos que llamó mi atención fue el que se desarrolló a partir del comentario de **Erick**, ya que es uno de los participantes que casi no ha hablado en general: *“Intenté ser igual a ustedes la verdad...puse*

*obediente...responsable” (Erick, sesión 3, 22 de octubre de 2019). Algunos de los participantes comentaron: “La verdad Erick no habla mucho, pero a veces entro al cuarto y veo que es el que mejor tiene ordenada su cama y su ropa” (Archie, sesión 3, 22 de octubre de 2019); “En AA se dice que el mejor tesoro de una persona es su propia historia, y él tiene un tesoro en su historia, puede ayudar a un chingo de gente si tan solo hablará, si Erick... si lograrás compartir tus cosas no sabes lo que nos podrías regalar. Otra cosa importante es el sentimiento de gratitud, el que sientas que te va llenando el aportar algo, y a su tiempo llega, vas a ver. Yo pienso que has tenido un cambio increíble y motiva, y como de estar en un punto... le das la vuelta a todo simplemente con la disposición de hacerlo, y puede motivar eso a mucha gente, bueno eso es el fin del grupo ¿no?” (Lalo, sesión 3, 22 de octubre de 2019); “Yo pienso que, sí tiene disciplina, y que ha tenido muchos cambios, es todo lo contrario a lo que era. Veo que es una persona honesta, ordenada. A pesar de venir de una vida muy pesada, nos da el sentimiento de que si se puede cambiar. Digo no siempre vamos a estar hablando de nuestros pedos, también habrá convivencia porque un grupo es una familia, es relacionarte con las personas, apoyarnos entre nosotros y todo” (Henry, sesión 3, 22 de octubre de 2019). A pesar de que le pregunté a **Erick** lo que pensaba de todo lo que comentaron sus compañeros, él se limitó a escuchar.*

En relación al panorama de conciencia retomo el comentario de **Henry**: “*es que si...la verdad yo ya no me junto con personas que no quieren salir adelante” (Henry, sesión 3, 22 de octubre de 2019). Hasta el momento es el comentario que ejemplifica con más claridad las acciones que está tomando en el presente que son congruentes con sus relatos. Me atrevo a decir que sus comentarios propician otras posibilidades en sus compañeros, al poder ejemplificar con acciones lo que lo aleja de la historia saturada del problema. Para finalizar,*

leí como quedó el documento de la carta (Ver Anexo 6), les comenté que iba a imprimir un juego para cada uno de los que faltaron y me ofrecí a entregarlos junto con **Lalo** que comentó: *“Está perfecto, a ver si lo leen”* (Lalo, sesión 3, 22 de octubre de 2019).

Sesión 4. El talón de la adicción

Fecha: 29 de octubre de 2019.

Abrió la sesión con el siguiente comentario: *“Buenas noches a todos, me da mucho gusto ver que hoy se encuentran Alias y Lemus, a quiénes les compartimos las cartas que hicimos la sesión pasada. Les comento que con sus compañeros quedamos en sesiones pasadas que uno de los temas importantes era hablar acerca de las recaídas, pero antes de iniciar me gustaría compartirles lo que estuve pensando en estos días. Me di cuenta de que, aunque quedemos en trabajar en ciertos temas y pueda planear ciertas actividades pues no siempre se dará de esa manera por diversos factores como platicábamos, que pueden ser sus necesidades del día o cosas que suceden y no están en nuestras manos, como actividades del establecimiento, y lo comparaba con las cosas que suceden en su vida normalmente, como cuando planean algo, por ejemplo...las cosas que tienen que hacer para llegar a una meta o para recuperarse y en algunas cosas que se atraviesan durante ese proceso. Por ejemplo, en el grupo pasa que el ambiente en el que estamos no es como quisiera o quisiéramos, qué más quisiera que contáramos con quizá un cuarto donde nadie nos distraiga, y quizá estaría padre contar con aire acondicionado porque hay tardes que hace mucho calor, ciertas cosas que por ahora no se pueden... por ejemplo, la vez pasada llovió, sabemos que de repente pasan personas por aquí, que entran y salen y algunos se distraen de la sesión...entonces*

estaba pensando en estas dificultades y cómo ustedes podrían de alguna manera proteger al grupo, para que no se pierda el ambiente de la sesión. La semana pasada aparte de la lluvia hubo muchas distracciones a mi parecer y pensaba que a veces así pasa cuando van en el proceso de salida, que aquí planean hacer varias cosas como me han contado, incluso en este grupo y de repente van teniendo muchas distracciones afuera. Hay por ejemplo quién está concentrado y consciente de lo que quiere hacer y va sobre ello y no se distrae fácilmente, y otros cuando salen y el primero que pasa y les llama, y ya se fueron de fiesta. Entonces eso de alguna manera también pasa cuando estamos aquí. Muchos están concentrados y otros que se distraen con el primero que pasa y les hace alguna señal o se acerca, y creo que podemos poner en práctica cosas que parecen pequeñitas como esas, como el no perderse de lo que hablamos. ¿Qué piensan de todo esto, tiene sentido para ustedes?” (July, sesión 4, 29 de octubre de 2019). Con el comentario anterior busqué poner sobre la mesa algunas situaciones que influyen en el ambiente del grupo relacionándolo con el tema de las recaídas, esto género que algunos compartieron sus opiniones, por ejemplo: *“Considero que cada quién puede poner de su parte. La verdad, cuando uno sale y empieza con la reintegración como que se emociona, yo ya por experiencia no dejo el grupo, es más yo voy a los tradicionales porque aquí son muy tranquilos para mí...aquí todos dicen que van a seguir en un grupo y luego así pasa, te confías y cuando te pones mal te da vergüenza y bueno a veces regresas ya cuando caes” (Alias, sesión 4, 29 de octubre de 2019).* El hacer la asociación entre el cuidado al grupo y el autocuidado al salir del centro para no dar espacio a las recaídas, lo relaciono con la teoría de White y Epston (1993) que hacen alusión a que existen acontecimientos y acciones que suceden en diferentes espacios en la vida de las personas que pueden asumir poderosos significados simbólicos. Como terapeuta participo junto con ellos en la apreciación de estos eventos y contribuyo a una nueva valoración sobre

su participación. En este caso reflejo que las acciones de los participantes influyen en su proceso, en el grupo y en su vida.

En un siguiente momento quise retomar la importancia que Payne (2002) concede a los documentos escritos como vía para generar reflexión a través de la conversación. Con el fin de dar seguimiento al papel que tuvo la carta que redactamos en la sesión anterior que tuvo la intención de invitar a los ausentes a que retomen el grupo realicé la siguiente pregunta: “¿Y qué pensaron con la carta que les enviamos?” (July, sesión 4, 29 de octubre de 2019). **Alias** y **Lemus** comentaron: “Pues a mí me dio mucha ternura” (Alias, 4, 29 de octubre de 2019); “Más las donitas, ¿no? Yo pues tengo que salir y apoyar a mi esposa con mis hijos y creo que, sí se me hace complicado asistir, pero cuando pueda lo haré porque sí me interesa” (Lemus, sesión 4, 29 de octubre de 2019). En relación al comentario de **Alias** lancé las siguientes preguntas: “Pero, ¿por qué ternura?, ¿qué pensaste?” (July, sesión 4, 29 de octubre de 2019). Él entonces respondió: “Eh... Me dio ternura porque, pues de cierta forma la anterior sesión no asistí por atender otros pendientes, y de cierta forma, no sé cómo que me sentí parte de un grupo” (Alias, sesión 4, 29 de octubre de 2019).

Para continuar, les expliqué un poco sobre la idea de la carta con el siguiente comentario: “La vez pasada hubo una conversación al respecto, que intentamos plasmar ahí en esa carta... algunos decían que en otros grupos pues si no vienes casi casi es definitivo que te va a ir mal, pero justamente eso era lo que no los había hecho sentir parte de un grupo y discutimos un poco sobre eso, entonces, nos preguntamos ¿cómo se forma un grupo diferente? Y pensamos en esas ideas, y una fue sobre escribirles, pensamos igual como en una invitación, otra es que se dieran cuenta de cómo avanzaba el grupo y de alguna manera

eso les motivará a regresar y creo que respondimos a ¿cómo hacer para que todos de alguna manera sepan que son bienvenidos?” (July, sesión 4, 29 de octubre de 2019).

Los que recibieron las cartas y se presentaron en la sesión comentaron: *“Si cuando la leí me sentí de alguna manera parte de un grupo y como que, comprometido a regresar, y aquí estoy” (Alias, sesión 4, 29 de octubre de 2019).* *“Yo no me quedé porque estoy en reintegración y ya habían venido por mí, bueno hoy igual, pero pensé en ello y pedí que me esperen” (Lemus, sesión 4, 29 de octubre de 2019).* La conversación que se generó en relación al documento terapéutico me hace pensar que el enviarles la carta influyó de alguna manera en la responsabilidad que sintieron de asistir a la sesión.

Durante esta sesión, otro elemento narrativo que utilizamos fue el lenguaje metafórico, recordemos que el proceso de externalización crea una atmosfera diferente en torno al problema que ayuda a las personas a describir el problema y enriquecer sus historias y que el lenguaje metafórico coadyuva a lo anterior (Payne, 2002). Recordando el hecho de que el grupo había manifestado en alguna sesión previa que querían ver algún video, se me ocurrió presentarles uno que pudiera ser metafórico, por lo que les presenté un documental que encontré en youtube titulado “Grecia (Aquiles)”. Al terminar el video lancé la siguiente pregunta: *“¿Por qué creen que puse este video pensando en el tema de recaídas? (July, sesión 4, 29 de octubre de 2019).* A lo que **Alias** respondió: *“Es nuestro talón de Aquiles. Nuestra parte débil lo que nos hace recaer... como lo son las mujeres ¿no?” (Alias, sesión 4, 29 de octubre de 2019).* A partir de lo anterior se generó el diálogo en relación a las recaídas en el cual hice uso de preguntas de influencia relativa, que pueden ser de dos tipos a) sobre la influencia que el problema ha tenido y tiene en la vida de la persona y b) la influencia que la persona ha tenido y tiene en la vida del problema (Payne, 2002). Algunos ejemplos son: *¿De*

qué manera influyen las recaídas en sus roles, como ser papá?” y “¿Cuáles son las cosas, o momentos que dan espacio a este pensamiento adictivo?” (July, sesión 4, 29 de octubre de 2019). Por otro lado, algunos ejemplos de tipo (b) son: “¿Qué estrategias han encontrado en esas experiencias?” y “¿Has hecho algo diferente en esos momentos que te ha funcionado?” (July, sesión 4, 29 de octubre de 2019).

Para propiciar un discurso alternativo recordé las palabras de Anthony (2004) que apuntan que lenguaje externalizador permiten a las personas tomar distancia entre el problema y su identidad y en el desarrollo de la sesión rescato información sobre las estrategias para mantenerse sin consumo a partir de una experiencia de recaída. El grupo rescata algunos como son: analizar los factores que influyen en su persona para consumir, darle prioridad al trabajo personal, sesionar en un grupo de auto ayuda, prestar atención a las emociones que se asocian al consumo, no dar importancia a la presión social, tener en cuenta los obstáculos o situaciones de riesgo.

El grupo comentó sobre el número de recaídas que los participantes han tenido, las circunstancias que las rodean y las estrategias que han utilizado. Ante lo anterior, algunos de los comentarios que quisiera destacar son los siguientes: *“bueno yo, eh ... sí analizo cada vez que tengo una recaída... qué fue lo que influyó para que yo beba o vuelva a drogarme, pero en cierta manera, es mucho más que nada la disciplina, cuando dejo de darle importancia a cosas que sé que tengo que hacer como por ejemplo sesionar en mi grupo de auto ayuda, de cierta manera no despegarme de mi trabajo interno, prestarle atención a mis emociones o cosas que aquí en el centro se me recalcan mucho durante el proceso de rehabilitación y el empezar a prestar atención a otras cosas que de verdad son importantes pero para mantenerme son secundarias como son trabajo, fiestas, mujeres entonces el tener*

una disciplina bien marcada es lo que hace la diferencia en esta ocasión porque ha sido a base de eso que me cree nuevas metas y en el camino han ido surgiendo cosas que son importantes también pero secundarias” (Alias, sesión 4, 29 de octubre de 2019); “Más que estrategia... un obstáculo; la dependencia... el dar importancia a otras cosas como dice mi compañero y no a mis metas, al propósito que tienes hoy en día y luego te vas olvidando de ese pensamiento, de esa fórmula...más bien lo que me paso en la recaída de esta vez, independientemente de lo que me enseñaron aquí, fue darles demasiada importancia a otras personas” (Chino, sesión 4, 29 de octubre de 2019); “Seguir sesionando. No apartarse de una agrupación, en mi caso personal siempre que me he apartado es cuando caigo en mi zona de confort y empiezo a hacer las mismas cosas que hacía antes y como que no sé si sea algo mental o espiritual, o no sé qué, pero, como que se empiezan a olvidar las cosas que ya había aprendido y pues me empieza a valer madres (Beto, sesión 4, 29 de octubre de 2019).

En relación al discurso alternativo que fue circulando a lo largo de esta sesión también quisiera compartir que hablar de la recaída con sus compañeros que han experimentando la misma situación los hace sentirse comprendidos y apoyados por los como ejemplifico en los siguientes comentarios:

- *“Me parece interesante, estos temas nos sirven para reflexionar y recordar lo que es importante” (Alias, sesión 4, 29 de octubre de 2019);*
- *“Como que ya son tantas veces que recaigo, que lo intento, pero es lo mismo, escuchas lo mismo, en cambio como que estar aquí, me interesa, al principio la verdad pensé ¿de qué vamos a hablar? ¿De qué me va a servir? Pero pienso que puedo encontrar sentido en todo esto” (Archie, sesión 4, 29 de octubre de 2019);*

- *“En mi caso, me cuesta expresarme, y luego que se burlen de mí...aquí trato de participar...me gusta que hablemos de temas que nos van a servir y que compartimos en común el ser recaídos, porque adentro siempre vemos lo mismo” (Cantaman, sesión 4, 29 de octubre de 2019);*
- *“Yo creo que para eso es el grupo, para ayudarnos y apoyarnos” (Lalo, sesión 4, 29 de octubre de 2019).*

Otro elemento que también ocurrió durante la sesión, y llamó mi atención, fue que algunos de los participantes encontraron que las recaídas podrían convertirse en oportunidades para reflexionar sobre lo que White (2002a) llama eventos extraordinarios, que contradicen la historia saturada del problema al permitir mirar los mismos desde una posición distinta que no abarca la identidad y de esta forma pensar que se puede hacer algo ante los eventos, es decir, generar sensación de agencia personal:

- **Lemus:** *“Pues al igual que mi compañero yo igual he sentido esos temores, esos temores de pensar el hecho de decir si en algún momento voy a encajar ya sea como trabajador, como parte de una familia, como pareja como amigo incluso, y concuerdo por igual con César... es cuando empiezas a futurizar cuando te dan esos pensamientos de consumo, me pasa muy similar ... Estaba pensando también en la pregunta ¿En qué momentos dan espacio a esos pensamientos?, pues a mí haciendo mi análisis la mayoría de las veces surgen momentos de no tener la capacidad de tener una comunicación asertiva, en qué sentido...en que yo siempre, mmm bueno la mayoría de las veces he querido que los demás piensen como yo, como yo creo, entonces de ahí deriva un conflicto, o sea el no aceptar que cada persona tiene una idea diferente ... y la incapacidad de poder entablar un diálogo y llegar acuerdos es cuando en ese caso llega una frustración de mi parte es*

que lo que yo estoy diciendo es lo que debe ser, se genera un conflicto, se genera una frustración y en ese momento llega en mi mente si ya hay un problema si ya se creó un conflicto pos chingue su madre me voy a emborrachar, me voy a drogar ya el día de mañana pienso como lo soluciono...” (Lemus, sesión 4. 29 de octubre de 2019).

- *“Más que huir pensaba que también es un recurso, pues como mencionas te aíslas no para huir si no para regularte y poder retomar la situación para afrontarla” (July, sesión 4, 29 de octubre de 2019).*
- *“Eso sí, si en ocasiones me ha funcionado, no lo había visto como algo positivo” (Lemus, sesión 4, 29 de octubre de 2019).*

Durante esta sesión, también pudimos explorar la influencia del problema en la vida de las personas, y en base a ello rescatar las historias alternativas. El grupo menciona que el diálogo les es útil cuando se genera en un ambiente de respeto y apoyo. Lo anterior me hace pensar que el crear un ambiente diferente para hablar del problema les resulta interesante, ya que ellos suelen compartir sus ideas por medio de las tribunas de AA dónde usualmente no se recibe retroalimentación y en ocasiones se encuentran llenos de comentarios rudos y peyorativos hacia los participantes, que, si bien puede ser útil para algunas personas, puede no serlo para todos. Para este grupo en particular pareciera estar siendo de utilidad crear espacios diferentes de diálogo desde una posición más horizontal en la que la colaboración, esté más presente.

Sesión 5. Las voces de la recaída

Fecha: 5 de noviembre de 2019.

Inicié la sesión con el siguiente comentario: *“Buenas tardes, hoy vamos a continuar retomando un poco lo de la sesión pasada, explorar un poco más el tema de las recaídas...igual les traje unas hojas dónde dividí frases que he escuchado de ustedes desde la entrevista inicial y en sesiones anteriores relacionado a las recaídas, todo este proceso me hizo pensar en el efecto que estas frases podrían tener en sus vidas, cuando se tiene un significado pesado, desagradable o negativo con respecto a las recaídas o, al contrario, las frases que rescatan sus recursos y experiencias sobre esos eventos”* (July, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).

A partir de mi comentario, **Archie** compartió las siguientes palabras: *“La vez pasada... sí que me quede pensando, no sé... es como perder la fe o esperanza de que las cosas mejoren. A veces así me siento y me cuesta ver las cosas buenas, como mencionaste sobre mi pareja que me preguntaste la neta si me quede pensando, de que me da para no sentirme vacío, es porque ella me comprende y me apoya, en cambio mi familia ya ni me cree, siempre piensan que estoy jodido y ya no confían en mí y eso desmotiva; ¿Será que al final pueda hablar contigo?”* (Archie, sesión 5, 5 de noviembre de 2019). Le comenté que si podríamos conversar al final de la sesión.

Después lancé el siguiente comentario al grupo: *“Vamos a retomar lo que platicábamos la sesión pasada sobre las recaídas, hay algunas preguntas que me quede pendiente por preguntar, hay les va la primera... ¿Qué emociones acompañan al pensamiento adictivo que hacen que sea más fuerte o más cercano el deseo de consumir?”* (July, sesión 5, 5 de noviembre de 2019). Varios comentaron: *“Muchas veces una felicidad muy extrema, o de lo contrario mucha tristeza”* (Chino, sesión 5, 5 de noviembre de 2019); *“Euforia”* (Alias, sesión 5, 5 de noviembre de 2019); *“El miedo y la frustración”* (Chacón,

sesión 5, 5 de noviembre de 2019); “La soledad, el sentirte solo o no poder disfrutar las cosas” (Archie, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).

Con respecto a los comentarios anteriores, les pregunte si las sensaciones agradables también eran un punto de partida para el consumo; por lo que algunos comentaron: *“Positivas y negativas al extremo” (Chacón, sesión 5, 5 de noviembre de 2019); “Vienen en el mismo camino, agradables y desagradables” (Lalo, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).* Uno de los participantes que suele mantenerse callado comentó: *“¿La decepción entraría como emoción?... Me decepciono porque lo que se hacer es mi trabajo, y mi trabajo es ser malo. Todavía no estoy seguro si quiero ser bueno, por eso estoy acá” (Erick, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).*

Para continuar, compartí lo siguiente: *“Un poco lo que hablábamos y que también comentó Archie la otra vez, que comentó pues que en su grupo no se sintió apoyado y que sintió que le restregaron cosas, después una experiencia similar ¿cómo aprender a relacionarte con las personas de otra forma? no sé si ayuda a pensar en base a una experiencia que no te fue agradable para aprender lo que si te gustaría para tus relaciones; por ejemplo mi compañero no necesita que le mente la madre porque se puede sentir mal así como yo me sentí en su momento, no es necesario mentarle la madre a una persona para apoyarla como se ha pensado en algunos grupos” (July, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).*

En relación a mi comentario anterior, **Chacón** y **Archie** comentaron: *“En todas partes va a pasar, o sea somos personas y trabajamos con personas, en un grupo siempre va haber personas diferentes, tipo nunca va a ser algo concreto, algo general para todos, siempre lo que se haga a alguien o a 2 le va afectar y a los otros les va a servir o al revés, a todos les va afectar y a 2 les va servir. Parece que algunos si les mentas la madre como que*

reaccionan, en mi caso por ejemplo me enoja mucho, solo pido respeto no me parecen las cosas que veo como injustas o que me traten como si no entendiera” (Chacón, sesión 5, 5 de noviembre de 2019); “Para mí la verdad ya se me ha hecho mucho más fácil, después de 6 años tratar de comprender y entender, aunque nunca se me ha hecho fácil, cuando lo logro a veces llega alguien y me lo derrumba, para mí es mucho más fácil aislarme la verdad, prefiero convivir con mi perrita que con personas...apartarme de la gente parte de la humildad es aceptar que tengo defectos, trato de no repartir mi malestar con otras personas, son mis planes, salir, me entere que todavía mi familia tiene mi dinero guardado, mis planes incluyen a mi pareja y a mi niña, si pienso eso me enfermo menos, me intolero menos y vivo mejor conmigo mismo (Archie, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).

Después comente lo siguiente: *“La vez pasada hablábamos de los valores y también hemos hablado de nuestros recursos; ahora en todo esto que son importantes para cada uno, me preguntaba ¿el consumo de drogas y alcohol de que valores te aleja?” (July, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).* Las respuestas a mi pregunta fueron las siguientes: *“Te aleja de la empatía...dejo de preocuparme si mis acciones afectan a otras personas, a mi familia, pareja, amigos, me deja de importar de cierta manera el respeto en mis relaciones personales y deja de importarme otras personas con lo que yo hago (Alias, sesión 5, 5 de noviembre de 2019); “Yo creo que de la dignidad, porque pierdes tu dignidad por una dosis, por una botella más, y al no tener dignidad olvidas que las demás personas merecen el respeto o un trato digno. Se pierden todos los valores éticos y morales hasta cierto punto, pierdes la honestidad, el respeto, la tolerancia, pierdes la solidaridad y te vuelves demasiado egocéntrico en esos momentos solo importas tú y tú (Chacón, sesión 5, 5 de noviembre de 2019); “Pues yo me dedicaba a robar, no hay algo bueno que pueda decir de eso; no es algo*

que me de orgullo, pero en su momento lo veía como un trabajo y era muy bueno en eso. Si me pongo a pensar en cuantas personas afecté y aleje, no me sirve pensar mucho en eso ahora, ya me dedico a otras cosas, estoy metido en mi servicio, en ventas honestas, no me gusta fanfarronear y trato de no hablar de eso, creo que muchas personas no se imaginan como yo era antes (Henry, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).

En relación al tema les comenté que tenía una pregunta más en mente: “¿Creen que el pensamiento adictivo o el consumo interfiere en sus habilidades para ser el amigo, padre, hijo, que quieren ser?” (July, sesión 5, 5 de noviembre de 2019). Algunos participantes comentaron sus respuestas: “Definitivamente...porque cuando estas en actividad no piensas en eso, pasa a segundo término: mañana lo soluciono, mañana hablo con ellos o así tratas de justificarte o quejarte como yo ya lo hice, que lo haga ella, tu mujer, o con los hijos o con tus padres, con todos buscas justificación (Harry, sesión 5, 5 de noviembre de 2019); “Si, definitivamente te olvidas que eres un hijo, que tienes amigos, que tienes padres, por lo mismo de ese valemadrismo como le llamo, ese egocentrismo que caracteriza al adicto, porque hasta cierto punto no importa nada más que consumir, estar bien y sentirte bien, evitar la abstinencia, no sentir los estragos físicos... todo lo demás queda en segundo término, yo creo que quedan hasta un quinto término, solo importar tú y tú (Lalo, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).

En relación al comentario de **Lalo**; **Archie** pidió la palabra para decir: “Yo creo que no solo pierdes la moral, yo creo que hasta el egocentrismo pierdes, te humillas tanto, te degradas tanto por una dosis, por conseguir algo de placer que yo creo que esa parte de ti mismo la pierdes también...hasta el ego lo pierdes” (Archie, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).

En relación a lo que comentaron lancé el siguiente comentario: *“Me llama la atención cuando menciona Lalo sobre lo que caracteriza al adicto y pienso en la tribuna cuando se presentan, por ejemplo: soy Julieta y soy drogadicta...”*. Me interrumpió un de los participantes: *“Son los pensamientos que tenemos los que hacen que pronuncias esa palabra, yo de mi parte evito decir últimamente cuando me subo a tribuna, ya no digo soy un enfermo simplemente digo mi nombre, cuando digo que soy un enfermo me siento mal, tengo que evitar ciertas palabras para yo creerme y sentirme bien (Chino, sesión 5, 5 de noviembre de 2019)*. Continué: *“Exactamente, creo que es muy diferente decir soy a tengo, una vez escuché de un psiquiatra en un curso que fui hace poco, mencionaba que en la tribuna el aconsejaba decir, por ejemplo: soy Julieta y tengo un problema con el alcohol o un problema con la droga; porque si digo soy Julieta y soy drogadicta lo hago parte de mi personalidad, quitó acción y mi papel de hacerme responsable del problema... ¿Qué piensan de esto? (July, sesión 5, 5 de noviembre de 2019)*.

Alias comentó: *“Yo normalmente digo, soy alcohólico y soy drogadicto y tengo problemas con mis emociones, sería tengo un problema con las drogas, el alcohol y con mis emociones...” (Alias, sesión 5, 5 de noviembre de 2019)*. De repente empezaron a pronunciar en voz alta como sería su presentación de esta manera, se comentó que podían practicar el presentarse de esa manera y ver como se sentían.

Retomando las hojas que les llevé con las frases que les comenté al inicio de la sesión, les repartí un juego a cada uno (Ver Anexo 7) y les comenté lo siguiente: *“Le puse las voces de las recaídas, le puse el nombre ya que cuando escuchaba los audios tomé las frases que ustedes dijeron sobre lo que piensan sienten, escuchan cuando van a consumir” (July, sesión 5, 5 de noviembre de 2019)*. Pasaron 15 minutos.

Comenzamos a leerlas en voz alta:

- “Tú nunca vas a cambiar, siempre vas a ser el mismo”.
- “No es grato decirlo, me da vergüenza”.
- “Sinceramente me siento como un pendejo porque ya lo tenía todo, ya había logrado ciertas cosas... son retrocesos muy grandes”.
- “La recaída es destructiva al cien por ciento, destruyo toda mi vida, a toda mi familia”.

Beto comentó: *“Esa es mía...” (Beto, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).*

- “Sentirme frustrado por no poder completar mis metas, los sueños que tenía programados para determinado tiempo, ver como poco a poco se van alejando y volviendo de alguna manera más opacos”.
- “El miedo que tengo que no me ha permitido salir adelante”.

Al terminar de leer las frases de la columna izquierda, les pregunte qué pensaban de aquellas frases. Algunos de los participantes respondieron: *“Que triste... ¿Qué se puede hacer?, es en serio (Alias, sesión 5, 5 de noviembre de 2019); “Es muy deprimente si te quedas con eso, porque realmente si te rompe escuchar eso” (Chino, sesión 5, 5 de noviembre de 2019); “No se puede hacer nada” (Archie, sesión 5, 5 de noviembre de 2019); “Dejar de conmisernarnos, también tenemos una parte buena” (Lalo, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).*

En relación a la lectura y los comentarios de los participantes, les compartí los pensamientos que tuve al transcribir las frases: *“Yo de verdad cuando lo leí me impactó bastante, porque pensé pues en algún momento cuando algo no me sale bien y llego a pensar:*

¡July, la cagaste!... no te fijaste bien, o no hiciste suficiente, como que me siento mal cuando pienso de esa manera, incluso peor. Entonces les comparto que cuando leí eso pensé pues creo que me sentiría triste si solo pensara esas cosas sobre mí” (July, sesión 5, 5 de noviembre de 2019). El grupo se limitó a escuchar.

Después comenzamos a leer las frases de la columna derecha en voz alta:

- “Es otra oportunidad, otra fuente de esperanza, de fe y de ánimos”.
- “Hoy lo veo como un aprendizaje, como una experiencia puesto tal vez el hecho de equivocarme me ayude a entender cosas que en su momento tal vez no entendía y que tenía que experimentar”.

Alias comentó: *“Eso es cierto, gracias a las experiencias que he tenido pues hoy sé a qué darle prioridad, eso me ha mantenido” (Alias, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).*

- “Las recaídas me enseñaron que soy una persona que siente, que también tengo emociones, sonará cursi, pero me refiero a emociones muy hermosas”.

Chino comentó: *“Que motivador” (Chino, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).*

- “Las recaídas me enseñaron que soy sentimental y que las emociones han influido mucho en mi manera de vivir errónea y correcta”.
- “Una recaída le permite a alguien reflexionar, agradecer que hoy estoy completo y cuerdo”.

Cantaman comentó: *“Agradecer que todavía estoy bien, porque yo llegue psicótico” (Cantaman, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).*

- “Mi vida es diferente ahora, es mucho mejor”.

- “Me ha ayudado a conocer otras experiencias, a ser empático con otras personas”.

En relación a las frases que leímos algunos participantes hicieron los siguientes comentarios: *“Muy motivante, a pesar de la persona que crees que eres por las cosas que hemos hecho, al igual tenemos sentimientos, sientes ¿no? (Harry, sesión 5, 5 de noviembre de 2019); “Pudiera ser algo que tal vez muchos pasen por alto, el hecho de que estas voces en la cabeza hacen que nos auto-bajemos la autoestima...y tal vez muchos piensen que son cosas normales, ahorita lo detectamos porque las estamos leyendo, pero en su momento yo no soy consciente de lo que me digo a mi mismo, simplemente a veces solo habla una emoción. Pudiera ser algo que ayude a alguien que ha recaído o incluso a prevenir, la verdad me gustó mucho el análisis” (Alias, sesión 5, 5 de noviembre de 2019); “El pensar que puede ser una oportunidad me da más seguridad, puede ser algo beneficioso de todo lo que he vivido” (Archie, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).*

Después de unos segundos de silencio; **Henry** lanzó el siguiente comentario: *“Hasta cierto punto también veo que es peligroso perderle el miedo a la recaída” (Henry, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).* En relación al comentario anterior, algunos compartieron sus opiniones: *“Como volverlo tu zona de confort ¿no?, como un ciclo de pues salgo consumo y voy a rehabilitación, salgo consumo y voy a rehabilitación. Creo que sería desarrollar un pensamiento crítico sobre lo que pasa con nuestras emociones agradables y desagradables, entender que todas tienen un fin. El miedo te salva de un chingo de cosas, si yo le pierdo el miedo a la recaída ya me llevo...Claro que como dice mi compañero después de la recaída te sirve mucho auto motivarte... (Lalo, sesión 5, 5 de noviembre de 2019); “Depende del enfoque desde donde lo ves, porque tampoco se trata*

de volver un miedo al punto de satanizar una recaída, yo pienso que ayuda a una persona escuchar esto, la recaída no es muy mala al final la mayoría va a experimentarla, no me gusta que sea una situación que se siga mirando como un estigma, de vernos como recaídos” (Alias, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).

En relación al mismo tema el grupo siguió compartiendo sus opiniones: *“Al momento de plasmarlo hay que tener en cuenta todos estos enfoques...cómo lo vería una persona que no ha recaído, cómo lo podría ver una persona que ya recayó y los cuidados que debe tener” (Alias, sesión 5, 5 de noviembre de 2019); “A mí por ejemplo si me motiva verlo del lado bueno porque no necesito arrepentirme ya las cosas malas, esas cada vez que recaigo me vienen a la mente y me siento fatal, saber que podemos ayudar a otras personas con nuestras experiencias es lo que me motiva” (Beto, sesión 5, 5 de noviembre de 2019); “Sería como comenta (Alias), que tampoco es verlo todo en un extremo bueno o malo, hay que encontrar un equilibrio” (Lalo, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).*

Para terminar, cerré con la siguiente pregunta: *“¿Qué les pareció la sesión hoy y sobre lo que hablamos?” (July, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).* En relación a mi pregunta algunos comentaron que la actividad les permitió hacer consciencia de cómo la manera en que se describen afecta cómo se sienten en relación a las recaídas, por ejemplo : *“Estuvo bueno, pensé en el hecho de tu solito bajarte la autoestima y decir ya recaí, ya ni pedo, ya estoy marcado con una R en la frente al otro punto obviamente más motivante sin embargo hay cositas que siento que es importante tomar en cuenta y proponer como decíamos, y que ya es cosa de cada quién, pero a veces uno aprende a tomar lo que le conviene y no lo que es bueno” (Lalo, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).*

Por último, sus respuestas me permitieron reflexionar sobre la utilidad que puede tener para los participantes el uso de documentos terapéuticos, ya que como menciona Payne (2002) dan espacio para contemplar nuevas perspectivas y cambios que la persona puede contemplar de su experiencia, como se refleja en el siguiente comentario: *“Estuvo interesante y en parte si me preocupa, reconozco algunas frases mías y como dije pues no soy consciente de cómo me afecta la manera en que digo las cosas en su momento, tendré que estar más pendiente, lo digo en serio”* (Alias, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).

Sesión 5

Inicie la sesión con el siguiente comentario: *“Buenas tardes, hoy vamos a continuar retomando un poco lo de la sesión pasada, explorar un poco más el tema de las recaídas...igual les traje unas hojas dónde dividí frases que he escuchado de ustedes desde la entrevista inicial y en sesiones anteriores relacionado a las recaídas, todo este proceso me hizo pensar en el efecto que estas frases podrían tener en sus vidas, cuando se tiene un significado pesado, desagradable o negativo con respecto a las recaídas o, al contrario, las frases que rescatan sus recursos y experiencias sobre esos eventos”* (July, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).

Relacionando mi comentario para abrir la sesión, con la teoría, como menciona Tarragona (2006), todos, incluyéndome como terapeuta entendemos las cosas desde dónde nos encontramos parados, y aunque haga todo lo posible por estar libre de prejuicios no puedo descartar mis valores personales, opiniones o preferencias, por ello es importante monitorear y ser abierta con ello, lo que se llama transparencia en la terapia narrativa. Esto me llevo a

pensar en la manera en que pongo sobre la mesa mis opiniones, no ofreciéndolas como la verdad o única opinión con validez si no como otra posibilidad. Como también lo ejemplifico en mi siguiente comentario: *“Yo de verdad cuando lo leí me impacto bastante, porque pensé pues en algún momento cuando algo no me sale bien y llego a pensar: ¡July, la cagaste!... no te fijaste bien, o no hiciste suficiente, como que me siento mal cuando pienso de esa manera, incluso peor. Entonces les comparto que cuando leí eso pensé pues creo que me sentiría triste si solo pensara esas cosas sobre mí”* (July, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).

Cómo menciona White (2002a), el terapeuta narrativo mantiene interés por los relatos que las personas comparten de su experiencia tratando de entender cómo ha sido la vida para ellas. A través de la conversación externalizadora se anima a las personas a relatar la manera en que el problema ha influido su vida y sus relaciones. Apegándome a lo anterior continuó utilizando preguntas de influencia relativa como ejemplifico a continuación: *¿Qué emociones acompañan al pensamiento adictivo que hacen que sea más fuerte o más cercano el deseo de consumir?”* (July, sesión 5, 5 de noviembre de 2019); *“La vez pasada hablábamos de los valores y también hemos hablado de nuestros recursos; ahora en todo esto que son importantes para cada uno, me preguntaba ¿el consumo de drogas y alcohol de que valores te aleja?”* (July, sesión 5, 5 de noviembre de 2019); *“¿Creen que el pensamiento adictivo o el consumo interfiere en sus habilidades para ser el amigo, padre, hijo, que quieren ser?”* (July, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).

Otra práctica narrativa presente en la intervención es una pregunta que suelo hacer durante las sesiones, en esta ocasión para cerrar: *“¿Qué les pareció la sesión hoy y sobre lo que hablamos?”* (July, sesión 5, 5 de noviembre de 2019). Recordemos que la terapia

narrativa es un proceso recíproco en el que se consulta a las personas sobre el desarrollo de la terapia a través de preguntas similares (Agudelo y Estrada, 2013).

Las preguntas de influencia relativa dieron pie a conocer discursos en relación a la historia saturada del problema sobre: a) las emociones que los pueden llevar a consumir, b) los valores de los que les aleja el consumo y c) la manera en que el problema influye en sus habilidades para ser amigo, padre o hijo. Como podemos ver en los siguientes comentarios sobre a) *“Muchas veces una felicidad muy extrema, o de lo contrario mucha tristeza”* (Chino, sesión 5, 5 de noviembre de 2019), *“El miedo y la frustración”* (Chacón, sesión 5, 5 de noviembre de 2019), *“La soledad, el sentirte solo o no poder disfrutar las cosas”* (Archie, sesión 5, 5 de noviembre de 2019); b) *“Te aleja de la empatía...dejo de preocuparme si mis acciones afectan a otras personas, a mi familia, pareja, amigos, me deja de importar de cierta manera el respeto en mis relaciones personales y deja de importarme otras personas con lo que yo hago* (Alias, sesión 5, 5 de noviembre de 2019), *“Yo creo que de la dignidad, porque pierdes tu dignidad por una dosis, por una botella más, y al no tener dignidad olvidas que las demás personas merecen el respeto o un trato digno. Se pierden todos los valores éticos y morales hasta cierto punto, pierdes la honestidad, el respeto, la tolerancia, pierdes la solidaridad y te vuelves demasiado egocéntrico en esos momentos solo importas tú y tú* (Chacón, sesión 5, 5 de noviembre de 2019); y c) *“Definitivamente...porque cuando estas en actividad no piensas en eso, pasa a segundo término: mañana lo soluciono, mañana hablo con ellos o así tratas de justificarte o quejarte como yo ya lo hice, que lo haga ella, tu mujer, o con los hijos o con tus padres, con todos buscas justificación* (Harry, sesión 5, 5 de noviembre de 2019), *“Si, definitivamente te olvidas que eres un hijo, que tienes amigos, que tienes padres, por lo mismo de ese valemadrismo como le llamo, ese egocentrismo que*

caracteriza al adicto, porque hasta cierto punto no importa nada más que consumir, estar bien y sentirte bien, evitar la abstinencia, no sentir los estragos físicos... todo lo demás queda en segundo término, yo creo que quedan hasta un quinto término, solo importar tú y tú (Lalo, sesión 5, 5 de noviembre de 2019), “Yo creo que no solo pierdes la moral, yo creo que hasta el egocentrismo pierdes, te humillas tanto, te degradas tanto por una dosis, por conseguir algo de placer que yo creo que esa parte de ti mismo la pierdes también...hasta el ego lo pierdes” (Archie, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).

En relación a los discursos alternativos, explorar el problema y su influencia en los grupos de auto ayuda nos dio la oportunidad de reconocer que somos personas diferentes con necesidades diferentes como nos comenta **Chacón**: *“En todas partes va a pasar, o sea somos personas y trabajamos con personas, en un grupo siempre va haber personas diferentes, tipo nunca va a ser algo concreto, algo general para todos, siempre lo que se haga a alguien o a 2 le va afectar y a los otros les va a servir o al revés, a todos les va afectar y a 2 les va servir. Parece que algunos si les mentas la madre como que reaccionan, en mi caso por ejemplo me enoja mucho, solo pido respeto no me parecen las cosas que veo como injustas o que me traten como si no entendiera” (Chacón, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).*

El documento que les compartí que nombré *las voces de la recaída* nos ayudó a ampliar la conversación a partir de la exploración de sus propios discursos. Algunos recursos que compartieron fueron en relación a las voces alternativas de una recaída: una recaída también permite a una persona identificar sus prioridades en la vida, les permite reflexionar sobre el valor de su salud física y mental, no satanizar una recaída entre ellos mismos ayuda a no fomentar el estigma que tiene la palabra sobre sus vidas, una recaída les permite comprender sus sentimientos. Como podemos ver en los siguientes comentarios: *“Eso es*

cierto, gracias a las experiencias que he tenido pues hoy sé a qué darle prioridad, eso me ha mantenido” (Alias, sesión 5, 5 de noviembre de 2019), “Agradecer que todavía estoy bien, porque yo llegue psicótico” (Cantaman, sesión 5, 5 de noviembre de 2019), “Depende del enfoque desde donde lo ves, porque tampoco se trata de volver un miedo al punto de satanizar una recaída, yo pienso que ayuda a una persona escuchar esto, la recaída no es muy mala al final la mayoría va a experimentarla, no me gusta que sea una situación que se siga mirando como un estigma, de vernos como recaídos” (Alias, sesión 5, 5 de noviembre de 2019), “Muy motivante, a pesar de la persona que crees que eres por las cosas que hemos hecho, al igual tenemos sentimientos, sientes ¿no? (Harry, sesión 5, 5 de noviembre de 2019), “El pensar que puede ser una oportunidad me da más seguridad, puede ser algo beneficioso de todo lo que he vivido” (Archie, sesión 5, 5 de noviembre de 2019), “Creo que sería desarrollar un pensamiento crítico sobre lo que pasa con nuestras emociones agradables y desagradables, entender que todas tienen un fin. El miedo te salva de un chingo de cosas, si yo le pierdo el miedo a la recaída ya me llevo... Claro que como dice mi compañero después de la recaída te sirve mucho auto motivarte... (Lalo, sesión 5, 5 de noviembre de 2019).

Por otro lado, la conversación dio oportunidad a la reflexión sobre la influencia de los discursos en relación a la recaída, el darse cuenta que sus relatos tienen relación con la manera en que viven y se ven a ellos mismos es una oportunidad para ser conscientes de ello de ahora en adelante como ejemplifico en el siguiente comentario: *“Pudiera ser algo que tal vez muchos pasen por alto, el hecho de que estas voces en la cabeza hacen que nos auto-bajemos la autoestima...y tal vez muchos piensen que son cosas normales, ahorita lo detectamos porque las estamos leyendo, pero en su momento yo no soy consciente de lo que me digo a mi mismo, simplemente a veces solo habla una emoción. Pudiera ser algo que*

ayude a alguien que ha recaído o incluso a prevenir, la verdad me gustó mucho el análisis” (Alias, sesión 5, 5 de noviembre de 2019). Sobre el concepto de la vida como relato o narrativa, White (2002a) afirma que los relatos tienen significados derivados del proceso de interpretación que no son neutrales en cuanto a sus efectos en nuestras vidas, sino que tienen efectos reales en lo que hacemos, en los pasos que damos en la vida.

En relación a los eventos extraordinarios, un comentario que llamo mi atención fue el siguiente: *“Son los pensamientos que tenemos los que hacen que pronuncias esa palabra (adicto), yo de mi parte evito decir últimamente cuando me subo a tribuna, ya no digo soy un enfermo simplemente digo mi nombre, cuando digo que soy un enfermo me siento mal, tengo que evitar ciertas palabras para yo crearme y sentirme bien* (Chino, sesión 5, 5 de noviembre de 2019). A partir de la conversación reflexionamos sobre otras formas de describirse a uno mismo, y el poder que tiene sobre uno el autodenominarse adicto o enfermo. Esto me lleva a pensar en las palabras de White (2007), ya que el autor menciona que las personas llegan a creer que los problemas son un reflejo de su identidad o de la identidad de sus relaciones. La externalización de las conversaciones puede ser una forma de convertir el problema en problema y no reprimir la identidad de las personas para poder encontrar soluciones nuevas que sean visibles y accesibles.

Lo anterior dio pie a que otros del grupo comentaran: *“Yo normalmente digo, soy alcohólico y soy drogadicto y tengo problemas con mis emociones, sería tengo un problema con las drogas, el alcohol y con mis emociones...”* (Alias, sesión 5, 5 de noviembre de 2019). De repente empezaron a pronunciar en voz alta como sería su presentación de una manera diferente, se comentó que podían practicar el presentarse de esa manera y ver como se sentía. Esto me lleva a reflexionar sobre las personas que asisten y participan en las tribunas de AA;

ya que muchos grupos de autoayuda suelen alentar a las personas a autodenominarse adictos o enfermos, lo cual podría fomentar que se internalice el problema como parte de la identidad de una persona, o incluso el no abordar otras alternativas puede llevar a que algunas personas en la actualidad dónde se trabaja con la no estigmatización no se identifiquen hoy en día con el programa de AA, o incluso se sientan desalentados a conseguir un cambio en sus vidas.

Sesión 6. El dominio de la adicción y sus fallas

Fecha: 12 de noviembre de 2019.

Para esta sesión en relación a las prácticas narrativas, utilicé una lectura adaptada de un artículo que maneja la externalización del alcoholismo de una persona (Ver Anexo 8). De dicha lectura tomo el nombre de la sesión, ya que me pareció un recurso útil para generar un diálogo diferente en relación al problema, en ella se encuentra la historia del alcohol en la vida de Ramsés, dónde al hablar del dominio del alcoholismo describe cómo si fuera el alcohol las áreas de la vida dónde ha influido, y en sus fallas relata como si fuera el alcohol, las áreas que aún no ha podido influenciar en su vida.

Como mencionan White y Epston (1993) al personificar al problema como una parte externa de la persona, ayudamos a que los participantes puedan describirse a sí mismos desde otras perspectivas y así desarrollar historias alternativas.

La conversación que se dio a partir de la lectura me dio espacio para utilizar preguntas del panorama de acción para seguir ampliando la historia alternativa al margen del consumo: “¿Cómo llegaste a ese cambio de ya no tomar decisiones de la manera que hacías anteriormente?” (July, sesión 6, 12 de noviembre de 2019); ¿Qué consideras que te ha

ayudado a mantenerte lejos del consumo? (July, sesión 6, 12 de noviembre de 2019); ¿Qué estrategias han encontrado en esos momentos que aparece la ansiedad? (July, sesión 6, 12 de noviembre de 2019). Así como preguntas del panorama de conciencia: ¿Qué están pensando los demás de las experiencias que nos comparten sus compañeros, han vivido algo similar al terminar un proceso? (July, sesión 6, 12 de noviembre de 2019); “¿Influye la vergüenza en lo que viven hoy en día?” (July, sesión 6, 12 de noviembre de 2019); “Estaba pensando en las tribunas, a veces escucho que se habla mucho del consumo, de quizá experiencias padres en relación al consumo y pocas veces de lo que perjudica, ¿Qué opinan sobre eso?” (July, sesión 6, 12 de noviembre de 2019).

En cuanto a los recursos que identifiqué que utilizan para no consumir, se encuentran las redes de apoyo como la familia, los hijos, la pareja, un grupo. También les resulta de utilidad que sus redes se involucren en su proceso y que se encuentren informados en relación al consumo y las recaídas ya que eso ayuda a que se sientan comprendidos y poder recibir retroalimentaciones que les son útiles como podemos ver en los siguientes comentarios: “Los hijos la verdad eso es muy importante” (Lemus, sesión 6, 12 de noviembre de 2019); “Entender que es tu necesidad no la de los demás, como puede ser estar pegado en un grupo, o hacer un servicio, incluso en mi casa ha sido más fácil supongo porque ella tiene programa, porque me acompaña a esas cosas” (Henry, sesión 6, 12 de noviembre de 2019); “Me sentí reflejado, de las cosas a las que te lleva las drogas en la lectura, de perder muchas cosas, pero algo que no he perdido, para mí, la familia. Siempre están apoyándome” (Cantaman, sesión 6, 12 de noviembre de 2019). “Está retroalimentación si me es útil, sobre todo por lo que estoy viviendo” (Lemus, sesión 6, 12 de noviembre de 2019).

Por otro lado, reflexionamos sobre los discursos saturados del problema en relación a las recaídas, como son las personas, lugares, emociones que fomentan el consumo: *“En mi caso los aliados de mi adicción son mis amistades, las que yo frecuentaba, el alcohol también porque cuando empezaba a tomar me desinhibía y entonces mi mente empezaba a pensar, ay pues ya qué más da y consumía drogas”* (Lemus, sesión 6, 12 de noviembre de 2019); *“Mi detonante creo de mis 8 recaídas, siempre ha sido relacionado a la melancolía, me separo y me alejo de mi casa, me voy a rentar solo, me encierro, y pues empiezo a tomar y a drogarme”* (Archie, sesión 6, 12 de noviembre de 2019).

La conversación de este día también llevó a que los participantes refirieran sus fortalezas y aprendizajes:

- *“Siempre vamos aprender algo nuevo todos los días como hoy, y dependiendo de lo que yo sé de mí, de mi persona y estar consciente de cuáles son mis verdaderos ideales me puede ayudar a que me afecte menos lo que opinen los demás sobre mí”* (Lalo, sesión 6, 12 de noviembre de 2019);
- *“Es una pregunta muy padre, las cosas que no ha podido destrozarse por ejemplo la creencia en Dios, o el dejar de decir sí puedo cambiar. A pesar de que volví a fallar nuevamente, creo todavía en mí y que puedo salir adelante”* (Lemus, sesión 6, 12 de noviembre de 2019);
- *“Es muy importante cumplir con nuestras propias expectativas, pero no estar pendiente tanto de las expectativas de los demás, porque no ayuda”* (Henry, sesión 6, 12 de noviembre de 2019).

A través de los comentarios expresados anteriormente me di cuenta que sus comentarios hacen alusión a que sus fortalezas personales ante las recaídas son: poder

aprender cosas nuevas, a la claridad de sus ideales, a la importancia de su creencia en Dios, en uno mismo y en el poder cumplir sus propias expectativas. El grupo se está convirtiendo en un espacio para poder expresarse, ser escuchados, perder la vergüenza por haber recaído y fomentar seguridad en sí mismos, como se refleja en los siguientes comentarios: *“Así es, sentí que me ayudó mucho escucharles y expresarme” (Lemus, sesión 6, 12 de noviembre de 2019); “sí me avergüenzo... pero de una u otra manera entiendo ahora que no soy la única persona que pasa por esto, y lo tomo como una vivencia ahora” (Chacón, sesión 6, 12 de noviembre de 2019); “Pues al venir aquí me siento cómodo, me siento seguro, pero de igual manera tengo que aprender a estar afuera” (Chino, sesión 6, 12 de noviembre de 2019).*

En cuanto a los eventos extraordinarios quisiera resaltar que mientras los participantes comentaban sus experiencias pude encontrar algunas de ellas en las que se evidenciaba que podían actuar diferente y enfrentar situaciones de manera distinta:

- *“Sentí como que quería actuar como anteriormente actuaba de imponer de decir pues soy tu papá y darle una nalgada, y pensé no, tiene que ser diferente... Hablar con mi hijo es algo que no había querido hacer. Porque era enfrentarme a una situación dolorosa, que te digan dónde estuviste, dónde has estado duele. Es nuevo para mí, pero ahora me doy cuenta que es necesario porque al fin y al cabo tiene sus beneficios, porque esa situación fue una manera de entendernos, al fin y al cabo, un parte aguas como le llaman aquí una reparación de daños o comenzar una nueva forma de vida” (Lemus, sesión 6, 12 de noviembre de 2019);*
- *“Lo que a mí me ha ayudado mucho es pues que recupere a mi esposa, mi esposa confía en mí, mis hijos me quieren un chingo, todo lo que yo no había podido darles antes de que yo sea adicto yo se los puedo dar ahora, o sea amor y cosas así. Yo me frustraba por*

lo material que no podía darles, ahora les enseño de lo que se hacer, me puedo sentar con ellos, ir al cine, nos reímos, jugamos barajas, es diferente” (Henry, sesión 6, 12 de noviembre de 2019).

También durante esta sesión pude notar que el hecho de que algunos de los integrantes del grupo comienzan a salir del centro en su reintegración, les da la oportunidad de poner en práctica acciones, y que el grupo se vuelve importante para compartir estas experiencias y reflexionar sobre ellas, como se ejemplifica en los siguientes comentarios: *“Platico con alguien, le cuento que tengo ansiedad, me desahogo y me doy cuenta que solo era un sentimiento, porque al final la ansiedad y la culpa, son sentimientos que me pueden llevar a hacer algo y tengo que canalizar mi energía a otra parte y eso se va, cuando vuelvo a estar sereno, tranquilo, todo vuelve a estar igual” (Lalo, sesión 6, 12 de noviembre de 2019); “Más que nada en mi caso trato de aprender e identificar en que situaciones es cuando me empiezo a sentir ansioso” (Lemus, sesión 6, 12 de noviembre de 2019); “Mi servicio me ha traído bastante, también me ayuda mucho el estar acá y ver los tropiezos que tiene cada uno, cuando le pasa esto a uno o a otro, y parece que no escucho, pero sí, tomo cosas de todo eso” (Henry, sesión 6, 12 de noviembre de 2019); “Ni tan bien ni tan mal, hay la llevo. Más ahora que quede separado de una persona, y es incómodo...pues no me acoplo y hasta la fecha no me hayo, pero ahí la voy llevando, trato que mi mente no me gane, trato de cortar y no darle espacio al sentimiento. Busco algo de actividad, cambiando mi manera de pensar, ocuparme” (Chino, sesión 6, 12 de noviembre de 2019).*

En relación a sus comentarios, puedo darme cuenta de que a pesar de que cada uno de los participantes se encuentra viviendo diferentes circunstancias, el grupo ayuda a que puedan empatizar y retroalimentarse entre ellos, tomando diferentes perspectivas y

aprendiendo de la experiencia de otros. Con el apoyo de la lectura y las preguntas externalizantes, el grupo compartió relatos de eventos extraordinarios, como las acciones que realizan, las cosas que hacen diferente y el dar valor a lo que les ayuda a mantenerse lejos del consumo. Como mencionan White y Epston (1993), en el proceso de construir nuevos significados para los acontecimientos extraordinarios, las personas miran su relación con el problema. Cuando se motiva a las personas a hacerse conscientes y a formular cambios en la relación con su problema pueden encontrar nuevas posibilidades en sus vidas.

Sesión 7. Cine Los Intocables

Fecha: 19 de noviembre de 2019.

La sesión 7 consistió en la proyección de la película “Los Intocables”. Como grupo acordamos que nos limitaríamos a verla y hasta la semana siguiente compartiríamos nuestros pensamientos alrededor de ella. Fue una tarde amena, compartimos unos refrescos, se escucharon risas y el clima estuvo a gusto.

Sesión 8. Eventos inesperados

Fecha: 26 de noviembre de 2019.

Debido a un evento inesperado, no pude asistir a la sesión; sin embargo, me preocupaba dejar mal al grupo, por lo que les envié una carta dónde les relaté el motivo y algunos pensamientos en relación a mi experiencia y al grupo (Ver Anexo 9), unas preguntas sobre la película que vimos en la sesión anterior (Ver Anexo 10) y un texto del libro “El

hombre en busca de sentido” de Viktor Frankl (Ver Anexo 11). Al llegar al centro me encontré a **Lalo** a quién brevemente le expliqué el contenido de las hojas y se ofreció a entregársela al grupo en el horario designado para la sesión. De igual manera le pedí que me audio grabará la sesión, al terminar me la envió y entonces pude escucharla.

En cuanto a los elementos narrativos en esta sesión hice uso de una carta que les envié y que se considera parte de las prácticas de recepción y devolución como mencionan White y Epston (1993). A través del escrito comparto cómo el grupo es importante también para mí, reconozco lo afortunada que me siento de poder ser parte de su proceso, y de que me confíen sus historias, ya que también influyen en mi vida personal y como terapeuta.

La actividad que les dejé en relación a la película incluía una serie de preguntas del panorama de conciencia, por ejemplo: “*¿Qué actitudes, hábitos y/o valores han cambiado en tu persona? ¿Qué te gustaría que vieran los demás de ti? (July, sesión 8, 26 de noviembre de 2019)*”. Durante la sesión **Lalo** tomó el papel de mediador en la sesión, él mismo elaboró sin saber preguntas del panorama de acción: “*¿Qué tenemos que hacer para alcanzar eso?*” (*Lalo, sesión 8, 26 de noviembre de 2019*); “*¿Qué cosas tuvieron que pasar para que Driz cambie?*” (*Lalo, sesión 8, 26 de noviembre de 2019*). y de conciencia: “*¿Cómo podemos relacionar esto con el objetivo de nuestro grupo? (Lalo, sesión 8, 26 de noviembre de 2019);* “*Si ya tenemos motivación, ¿Qué nos falta? (Lalo, sesión 8, 26 de noviembre de 2019)*.”

A partir de las preguntas reflexivas sobre la película que les dejé y con las que agregó Lalo, se propiciaron discursos alternativos, algunos recursos importantes son la motivación del grupo para salir adelante, el compañerismo y la amistad, así como el apoyo familiar, el amor propio, el poder tener la habilidad para aprender de los problemas cotidianos y el ser congruentes con sus pensamientos y acciones y tener metas, como podemos ver reflejado en

los siguientes comentarios: *“Las ganas de salir adelante, la motivación del grupo, todo eso lo tenemos en común, el siguiente paso sería ver el resultado, en la película se da el compañerismo y el amor, eso lo tenemos el día de hoy”* (Lalo, sesión 8, 26 de noviembre de 2019); *“Mi familia, mis hijos, yo mismo, saber que estoy con vida, mi amor propio...tenemos el compañerismo, la unidad, el amor, la empatía y comprensión”* (Harry, sesión 8, 26 de noviembre de 2019); *“Aquí en el centro unas cosas buenas son mis nuevas amistades, valores, cambiar la forma de pensar, ponerme metas y alcanzarlas...que tengamos congruencia”* (Cantaman, sesión 8, 26 de noviembre de 2019).

Cuando **Lalo** pregunta: *“Los que estamos aquí y hemos recaído, ¿Qué ha pasado con los que han recaído?”* (Lalo, sesión 8, 26 de noviembre de 2019). También se puede notar el discurso dominante en relación a la recaída saturado del problema en los siguientes comentarios: *“Se han olvidado de sí mismos”* (Harry, sesión 8, 26 de noviembre de 2019); *“Pierden esperanzas”* (Cantaman, sesión 8, 26 de noviembre de 2019); *“Han fracasado”* (César, sesión 8, 26 de noviembre de 2019).

A partir de la lectura de Víctor Frankl, **César** comentó lo siguiente: *“Con esta lectura me reflejo mucho porque es poner en acción, los problemas que ya vivimos, tenemos que ver cómo cambiar, no solo es decir que tenemos que enfrentarlos si no hacer algo para no estancarte, para que prosperemos, echarle muchas ganas, no hacerlo tanto por la familia si no por uno mismo, por el amor propio. A veces es muy difícil encontrarlo cuando te llamas adicto, porque estamos acostumbrados a escuchar que con eso no hay amor propio, que nosotros destruimos nuestra vida y esto se trata de saber enfrentar la vida, quizá no quedarnos a vivir en un grupo, pero no despegarte de las cosas que has aprendido, ni de lo que has vivido, porque a veces se nos olvida”* (César, sesión 8, 26 de noviembre de 2019).

Conecté el comentario de **César** con la teoría, ya que Payne (2002) nos recuerda que hay que tomar en cuenta que los factores sociales, políticos y culturales que influyen a las personas, llevarlos a reflexión ayudan a librarse de los discursos de poder social.

En relación a los acontecimientos extraordinarios comparten discursos sobre los nuevos hábitos que van practicando, recursos y valores como son la esperanza, el amor y la solidaridad con otras personas que van ocupando importancia de verse reflejados en sus acciones, como resalto en los siguientes comentarios: *“Yo he vuelto un hábito el no dejar que nadie le ponga valor a mi vida y a mis decisiones, que mi valor ya no dependa de lo que otras personas piensen. Me gustaría que vean en mí que soy una persona que me gusta dar y recibir amor, y aceptarlo; quisiera tener más virtudes y conocimientos cada día. Quiero ver mi evolución y ser un hijo, padre y hermano ejemplar”* (Harry, sesión 8, 26 de noviembre de 2019); *“Yo tiendo a ayudar a las personas que han tenido recaídas y que se sienten mal emocionalmente, trato de brindarles apoyo, una ayuda, de una manera divertida. Quiero que se den cuenta que es necesario pasar por esto, que van a salir un día y que las cosas van a estar mejor, que tiempos mejores van a venir”* (César, sesión 8, 26 de noviembre de 2019). Estos comentarios contradicen la historia saturada del problema que comentan anteriormente al describirse como recaídos: olvidarse de sí mismos, haber fracasado y perder las esperanzas.

A partir de las preguntas del panorama de acción podemos ver que los participantes comparten acciones y hábitos que fomentan discursos alternativos y descripciones de su identidad al margen del consumo, como se puede apreciar en los siguientes comentarios: *“El hecho que vengamos, hablemos, que cada quién de su punto de vista, seamos aceptados, opinemos incluso, ya estamos ayudando. Yo me siento parte cuando se me da la oportunidad de opinar algo”* (Lalo, sesión 8, 26 de noviembre de 2019); *“Ahora soy honesto, he*

cambiado mi carácter y mi forma de pensar, en cuanto a mis hábitos he dejado de fumar mucho, ha sido poco a poco que se vuelve un nuevo hábito. Me gustaría ser más responsable y empático, que pudiera serme más fácil hablar para tener una conversación” (Cantaman, sesión 8, 26 de noviembre de 2019); “Soy más sereno y quiero ser más responsable con mis compromisos; se me han dado responsabilidades que tengo que cumplir, por ejemplo, con mi escuela” (César, sesión 8, 26 de noviembre de 2019); “Las cosas negativas las estamos convirtiendo en algo bueno” (Harry, sesión 8, 26 de noviembre de 2019). Como mencionan White y Epston (1993), las preguntas al panorama de acción dan espacio a que las personas sitúen sus logros y puedan nacer discursos alternativos que se expandirán a través del tiempo.

Esta sesión en particular me generó un sentimiento agradable como terapeuta y como ser humano en relación al grupo, me permitió reflexionar sobre la influencia que el proceso ha tenido en mi vida y lo que he podido aprender de las conversaciones y las historias relatadas. Conectando la teoría hago alusión a lo que la Terapia Narrativa permite debido a la concepción recíproca que como menciona White (2002b) hace énfasis en la condición transformadora de la vida del terapeuta que tiene este trabajo, al construir una concepción de doble vía me permito identificar y compartirle al grupo la contribución que tiene este trabajo para mí. En comparación con otros enfoques donde la concepción es unidireccional, aquí puedo reconocer y confiar en los saberes, habilidades y cualidades de las personas quienes desarrollaron conversaciones con discursos alternativos en mi ausencia, trabajaron en equipo y se retroalimentaron.

Sesión 9. Propósitos

Fecha: 3 de diciembre de 2019.

Para iniciar la sesión les pregunté sobre cómo les había ido en la sesión pasada, me compartieron brevemente sus ideas sobre la película y de las características de los personajes con las cuáles se sintieron identificados. Al estar conversando sobre el personaje principal que en la película ayuda a persona con discapacidad física, lancé la siguiente pregunta: “¿Alguna vez han participado en algún voluntariado o en ayudar a otros fuera del programa de AA? (July, sesión 9, 3 de diciembre de 2019). Algunos comentaron que habían participado en actividades relacionadas al programa de AA y **Cantaman** mencionó que nunca había tenido una experiencia similar.

Posteriormente comenté: “Recordando que en un inicio comentaron que para ustedes era importante participar y organizar una actividad para ayudar a otros, me preguntaba si les gustaría vivir una experiencia así ¿Tienen ideas sobre qué les gustaría hacer y por qué sería importante? (July, sesión 9, 3 de diciembre de 2019). Las preguntas al panorama de acción pueden hacer alusión tanto al presente, pasado o futuro (White & Epston, 1993) con ellas busco ampliar el discurso sobre las acciones que son importantes para ellos realizar y por qué. Para los participantes ayudar a otros significa poner en práctica la literatura de AA, como se refleja en los siguientes comentarios: “Pienso que es ir a un lugar y ponerte a disposición para ayudar en lo que se necesite en ese momento” (Henry, sesión 9, 3 de diciembre de 2019); “Es una forma de compartir algo de la literatura” (Harry, sesión 9, 3 de diciembre de 2019).

Para continuar les agradecí por el audio que me mandaron de la sesión anterior y a Lalo por haber tomado el liderazgo de la sesión, comenté brevemente sobre la carta que les deje por los que no habían estado la semana anterior y les compartí otra pregunta en relación

al panorama de acción: *“Realmente pensé, si no pudiera seguir viniendo por alguna razón ¿Qué harían ustedes cómo grupo? ¿Se seguirían reuniendo? ¿Han pensado en que harán cuando terminen su proceso? (July, sesión 9, 3 de diciembre de 2019).* Este tipo de preguntas invita a los participantes a generar opciones alternativas al panorama de acción (White, 2004), que se reflejan en sus comentarios en relación a los recursos y alternativas que conciben útiles para su bienestar al terminar su proceso como son el dar seguimiento a sus planes de vida, ocupar su tiempo en actividades que les beneficien, unirse a otros grupos, el deseo de ser parte de un grupo: *“Los fines de semana pienso ir a sesionar, ir a la escuela y mantener mi mente ocupada, porque la primera vez no me quede no tenía idea de esto, un deseo sincero de querer pertenecer a un grupo y dejar de drogarme” (César, sesión 9, 3 de diciembre de 2019); “Yo he pensado unirme a un grupo de autoayuda” (Harry, sesión 9, 3 de diciembre de 2019).*

Después, platicamos un poco sobre que les había parecido la lectura de Víctor Frankl. Comentaron que les permitió reflexionar sobre sus propósitos, recursos y motivaciones como son el aprender, la oportunidad de vivir otras experiencias, alcanzar sus metas y poder disfrutar la vida, como se refleja en los siguientes comentarios: *“Mis propósitos son alcanzar muchas metas, lograr y disfrutar cosas que me ayuden a superarme” (Henry, sesión 9, 3 de diciembre de 2019); “Tener buenas experiencias” (César, sesión 9, 3 de diciembre de 2019); “Poder aprender” (Lalo, sesión 9, 3 de diciembre de 2019).*

De repente **César** comentó: *“Yo pienso que me falta tener más madurez, quisiera una familia, pero más adelante porque ahora no podría sacar adelante a una familia, ¿Quizá por eso algunos nos sentimos solos? (César, sesión 9, 3 de diciembre de 2019).* En relación a su comentario realizó la siguiente pregunta: *“¿De dónde crees que viene tu creencia de que el*

no tener un matrimonio e hijos ocasiona que uno se sienta solo? (July, sesión 9, 3 de diciembre de 2019). White y Epston (1993) menciona que a través de la deconstrucción se permiten las personas cuestionar los efectos y la influencia que tienen sus estados emocionales, relaciones familiares, entre otros en su concepción sobre sí mismos y de su forma de relacionarse con otros. Con mi pregunta invito a **César** a cuestionar y deconstruir sus ideas en relación a la soledad, cómo podemos ver en sus respuestas reflexiona sobre dónde viene la idea de la soledad con la experiencia cercana de su tío y de lo que él quiere en la vida: *“Mi tío no tiene esposa y lo veo frustrado, se deprime y está solo. A veces he pensado que puedo terminar como él, pero no quiero verme así, quiero superarme, sentirme parte de algo, sentirme querido, amado. Fíjate que yo quisiera ser un psicólogo July, he sido padrino, y con mi vida, si estudio mi prepa y luego voy para la carrera, quisiera la de psicología y poder ayudar a los demás, es una de mis metas”* (César, sesión 9, 3 de diciembre de 2019).

En relación al comentario de César, Lalo comentó: *“Antes cuando estaba en actividad aun estando con mi familia me sentía solo, yo pienso que todos nos hemos sentidos solos en algún momento, aunque no lo estemos. A mí me sirvió aprender que hacer en esos momentos en los que me sentía solo, al final no es la situación si no el sentimiento, igual que la ansiedad, la tristeza y eso puede cambiar, hay que trabajar en nuestro plan de vida, fijarnos metas* (Lalo, sesión 9, 3 de diciembre de 2019). Con el comentario de Lalo, compartimos un poco sobre las diferentes perspectivas que se pueden tener de las situaciones en relación a como nos sentimos. Como menciona Payne (2002) el proceso de deconstrucción ayuda a enriquecer la experiencia con otras perspectivas.

Posteriormente les repartí unas hojas y les comenté que era un texto que saqué de un libro que estaba leyendo, que habla sobre las motivaciones y los propósitos que guían la vida (Ver Anexo 12). César se ofreció a leer. A partir de la lectura *“Todos tenemos algo que guía nuestras vidas”* Lancé la siguiente pregunta: *“¿Consideran que la recaída puede tomar fuerza con alguno de estos aspectos? (July, sesión 9, 3 de diciembre de 2019).* Este tipo de preguntas de influencia relativa invitan a reflexionar sobre los aspectos que se pueden cuidar en la vida para no volver a la historia saturada del problema.

Reflexionamos sobre la influencia del problema en sus vidas, a partir de sus propias experiencias de vida aspectos que rescatan que pueden dar espacio a volver a caer en la saturada del problema como son la falta de aceptación de uno mismo, la culpa, la frustración, la ira, el temor y el resentimiento, como podemos apreciar en los siguientes comentarios: *“La falta de aceptación y el consumo mismo” (Lalo, sesión 9, 3 de diciembre de 2019); “El no aceptarme como soy y la culpa, porque a veces nos sentimos culpables de algo y no podemos compensarlo, empieza la frustración y los pensamientos de ansiedad. Como cuando queremos tener resultado saliendo de aquí y en 6 meses que sales llegas a casa y apenas te van a decir cosas y te empiezas a sentir culpable” (Henry, sesión 9, 3 de diciembre de 2019); “Si, la ira y el resentimiento” (Cantaman, sesión 9, 3 de diciembre de 2019).*

Posteriormente, realicé la siguiente pregunta: *“En relación a lo que plantea la lectura ¿En qué consideran que nos podemos guiar para encontrar bienestar? ¿Cómo identificas que es algo que decides para tu bienestar? (July, sesión 9, 3 de diciembre de 2019).* En relación a mis preguntas compartieron discursos alternativos en relación a sus recursos como el poder analizar las cosas para tomar mejores decisiones en base a experiencias pasadas, el hacerse responsable trae beneficios con el tiempo y evita más problemas como podemos ver

en los siguientes comentarios: *“Analizando las cosas, por ejemplo, cuando mi esposa me presiona, yo tomé la decisión de que, si no es sano para mí, y si ella no quiere cambiar, yo ya cambié y no dependo de ella como antes, puedo irme por mi lado, son decisiones que aprendí a tomar”* (Henry, sesión 9, 3 de diciembre de 2019); *“Yo pienso que haciéndote responsable de las cosas es lo que te quita el sentimiento de culpa, independientemente de si la otra persona te sigue viendo como un culpable. No me ponen mal las cosas como antes cuando me hago responsable”* (Lalo, sesión 9, 3 de diciembre de 2019).

Las preguntas para el panorama de acción en la conversación permiten resaltar los acontecimientos extraordinarios White y Epston (1993) que fomentan la identidad al margen del consumo como son el hacerse responsables de sus actos, el ser congruentes tanto en el centro como en su hogar y el perdonarse a sí mismos como una forma de fortalecerse ante sentimientos y momentos que anteriormente podían llevarlos a una recaída. Cómo se refleja en los siguientes comentarios: *“Yo pienso que haciéndote responsable de las cosas es lo que te quita el sentimiento de culpa, independientemente de si la otra persona te sigue viendo como un culpable. No me ponen mal las cosas como antes cuando me hago responsable”* (Lalo, sesión 9, 3 de diciembre de 2019); *mi motivo de recaída fue el resentimiento...logré ya perdonar esas cosas, y ese amor propio es lo que he estado trabajando, hay que tener mucha tolerancia y aceptar que ellos no van a cambiar si no tú eres el que cambia”* (Harry, sesión 9, 3 de diciembre de 2019); *“Yo creo que el no estar consumiendo me permite estar más estable emocionalmente, me permite tener respuestas más asertivas con mi familia, estar más calmado y no tomar las cosas de manera personal; muchas veces yo interpretaba como un regaño la manera de hablar de mis papas”* (Chacón, sesión 9, 3 de diciembre de 2019); *“ahora quiero ayudar a mi hermanita, que haya una convivencia amena dónde también*

pueda aportar no solo que venga acá a portarme bien, de que me sirve si lo hago acá y no en mi casa” (César, sesión 9, 3 de diciembre de 2019).

En relación a los comentarios anteriores pregunté: *¿Qué cambios han tenido que hacer para reaccionar ahora de esa manera? (July, sesión 9, 3 de diciembre de 2019).* A partir de mi pregunta rescato algunos discursos alternativos como la oportunidad de estar estables emocionalmente, mejorar la comunicación con su familia, tener mayor conciencia sobre las cosas y las decisiones que toman al dejar de consumir, como se refleja en los siguientes comentarios: *“Yo creo que el no estar consumiendo me permite estar más estable emocionalmente, me permite tener respuestas más asertivas con mi familia, estar más calmado y no tomar las cosas de manera personal; muchas veces yo interpretaba como un regaño la manera de hablar de mis papas” (Chacón, sesión 9, 3 de diciembre de 2019); “Estar consciente de que hay cosas fuera de mí que no puedo controlar, al principio frustra pero las tengo que aceptar, y aceptar ayuda” (Lalo, sesión 9, 3 de diciembre de 2019).*

Esta conversación me lleva a reflexionar sobre el avance en poder identificar poco a poco los beneficios que va teniendo en sus vidas el no consumir, los puede motivar a seguir haciendo cambios en sus formas de vivir. Puedo notar que el grupo se va describiendo más con discursos alternativos, e identificando con mayor frecuencia eventos extraordinarios que los motiva. Aun en participantes como Archie, que tienden a regresar a la historia dominante, como menciona Payne (2002), una vez que se comparte aspectos que parecen dar espacio a discursos alternativos, el terapeuta hace preguntas que inviten a la persona a explayarse. Como ejemplifico en esta breve conversación:

“Yo no tengo un propósito, aún estoy en búsqueda. No planeo nada, que me sorprenda el mundo, ni siquiera sé si cuando salga voy a dejar de beber” (Archie, sesión 9, 5 de diciembre de 2019).

¿Crees que se pueda existir un propósito, aunque uno no tenga planes? (July, sesión 9, 5 de diciembre de 2019).

“Bueno si, un propósito para mí es algo que quiero lograr...estar en calma conmigo mismo, sereno” (Archie, sesión 9, 5 de diciembre de 2019).

“Pienso que ese es un gran propósito ¿Cómo te imaginas estando en calma? (July, sesión 9, 5 de diciembre de 2019).

“Con un trabajo, con mi hija, yo sé que los problemas son de siempre, van a estar, pero hoy en día quiero eso, estar con ella, quiero apartar a ciertas personas de mi vida, me frustra que me digan cosas de que eres así, todo lo que ven en mí es un problema, por eso me fui de mi casa” (Archie, sesión 9, 5 de diciembre de 2019).

Como menciona Arranz (2010) el estigma social dificulta que las personas que atraviesan un tratamiento en adicciones se reintegren a la sociedad ya que se les considera como peligrosos y problemáticos, esto puede desanimar a las personas que tratan de modificar su estilo de vida. Para concluir les invite a leer nuevamente con estas nuevas perspectivas e ideas, la lectura durante la semana.

Sesión 10. Ayudar a otros es parte de lo que nos mantiene

Fecha: 10 de diciembre de 2019.

Al iniciar la sesión me di cuenta de que faltaban algunos participantes, como había preguntado por ellos antes, sabía que les habían asignado diferentes actividades en el horario de la sesión, por lo que les comenté que trataría de resolver la situación para que tomaran en cuenta nuestro horario si era importante para ellos asistir ya que en esta ocasión por lo mismo habíamos cambiado el horario por la mañana. El grupo estuvo de acuerdo puesto que se comentó que no estaba en sus manos tomar ese tipo de decisiones.

Posteriormente les comenté sobre la actividad altruista que querían organizar, y les compartí algunas opciones de lugares dónde podríamos preguntar para asistir, y les pregunté: “¿Qué les gustaría hacer cuando vayamos? ¿Algún mensaje que quieran transmitir?” (July, sesión 10, 10 de diciembre de 2019). Uno de ellos comentó: “Aprovechando que es Navidad, unión, armonía, fraternidad mediante un monologo o un diálogo” (Beto, sesión 10, 10 de diciembre de 2019). Los demás asintieron a excepción de **Archie** que comentó: “Yo si no creo estar la verdad, ya me voy el viernes” (Archie, sesión 10, 10 de diciembre de 2019).

En cuanto a los elementos narrativos identifiqué las prácticas de recepción y devolución en su modalidad vidas re-integradas que como menciona White (2002b), al acompañar a las personas en la terapia como terapeutas nos encontramos reflexionando nuestros propios saberes y habilidades en el proceso, mediante nuestras conversaciones reconocemos esa contribución a nuestras vidas, como reflejo en el siguiente comentario que lancé a partir de que me preguntaron sobre mi propia experiencia en una actividad altruista y su utilidad en mi vida: “Alguna vez fui a un centro con personas con discapacidad, y cómo yo crecí con mi abuelo que tenía parálisis cerebral, me gustó poder recordar e involucrarme con otras personas que vivían de manera similar, cómo que me lleno de un sentimiento bonito

el poder compartir y ayudar ese día, a valorar lo que tengo hoy en día y lo afortunada que soy con mi profesión” (July, sesión 10, 10 de diciembre de 2019).

En relación a los recursos que encuentro en los participantes es el ayudar a otros como un aspecto importante para mantenerse lejos de la recaída y el consumo, la disposición para colaborar y compartir en actividades altruistas, como se refleja en los siguientes comentarios: *“Dónde vayan yo pienso que es algo bueno, ayudar a otros es lo que nos mantiene...es buena idea la verdad, dejar de hablar igual de drogas y alcohol, ya aburre, estoy harto” (Archie, sesión 10, 10 de diciembre de 2019); “Dónde vayan yo pienso que es algo bueno, ayudar a otros es lo que nos mantiene...es buena idea la verdad, dejar de hablar igual de drogas y alcohol, ya aburre, estoy harto” (Archie, sesión 10, 10 de diciembre de 2019); “Yo me encargo de la comida, puedo apoyarme de ellos, solo que te doy la lista y me ayudas a comprar las cosas porque ahorita me traen de un lado a otro” (Henry, sesión 10, 10 de diciembre de 2019).*

De repente **Erick** se integró a la sesión comentando que estaba despertando ya que lo habían puesto a velar por la noche, le expliqué que consideré se cambiará la sesión por la mañana para que pudiera estar porque en la tarde sale a su reintegración. Enseguida lo pusimos en contexto.

Después recibí el feedback de los participantes para saber de qué manera les está siendo útiles las sesiones a partir de la siguiente pregunta: *“¿hasta el momento que cosas les ha gustado y sido útil de su proceso y qué cosas no? (July, sesión 10, 10 de diciembre de 2019).*

Las conversaciones propiciaron discursos en relación a discursos alternativos en relación a encontrarse en un centro de rehabilitación e identifican: el poder recibir apoyo psicológico en comparación con los anexos, el tener la disposición para recibir el tratamiento, el obtener ganancias positivas en su vida, sentirse apoyados, recibir información de su interés como algunos factores imperantes que influyen en mantenerse activos y motivados en su proceso de rehabilitación. Como ejemplifico con los siguientes comentarios: *“Lo que me ha gustado de aquí es que haya psicólogo, en un anexo no hay nada de eso, te ponen a orar o te suben a tribunas, nunca te atienden ni hablan contigo. La parte que no me ha gustado es que las personas por su cargo a veces abusen de los demás”* (Archie, sesión 10, 10 de diciembre de 2019); *“Prácticamente no he visto nada malo, desde que entre fue con disposición hasta el día de hoy, no por obligación si no porque yo quería”* (Cantaman, sesión 10, 10 de diciembre de 2019); *“Pienso que los tratamientos se enfocan mucho en la disciplina y muy poco en el amor. Me he adaptado desde que llegué, aunque no vine por voluntad, me trajeron, pero sabía a lo que venía y porque venía”* (Harry, sesión 10, 10 de diciembre de 2019); *“Yo había estado en otro lugar y muchos temas como el amor propio, el sentido de la vida, y esos temas que hemos platicado, pues aquí vine a conocer sobre eso y entender más sobre mis actitudes y conductas. Tal vez en otros momentos solo trabajaba como que las raíces de mis problemas, pero no tenía mucho como por qué seguir”* (Beto, sesión 10, 10 de diciembre de 2019); *“El hecho de estar de cierta manera aislado por un momento sin la tentación de consumir te hace ya sea de manera temprana o tardía recapacitar todo lo que has hecho, ya sea de manera forzada o por ti mismo, empiezas a recobrar cierto control de tus emociones y sentimientos, te obliga a desintoxicarte física y mentalmente el estar encerrado...si sumamos las sesiones espirituales, que vienen los pastores y teniendo sesiones de grupo pues creo que te va abriendo un poco la mente, el ver*

nuevos horizontes; tu forma de pensar cambia” (Chacón, sesión 10, 10 de diciembre de 2019); “Pues me ha gustado el apoyo, yo veo todo normal, tranquilo, ayer me metí en pedos y me apoyaron en todo, me dijeron que tranquilo es parte del proceso, mi mamá no supo decirme las cosas y me apoyaron y me gustó. Y todo lo demás excelente, disciplina media, todo es parte de crecer” (Erick, sesión 10, 10 de diciembre de 2019).

De repente el encargado del centro nos pidió nos moviéramos de lugar porque lo iban a ocupar para otra actividad, con respecto a ello se propició el dar espacio a los contras del proceso como son la falta de organización: *“A mí lo que no me gusta es la falta de organización, no me gusta sentir que no me gusta, pero sin embargo lo acepto” (Beto, sesión 10, 10 de diciembre de 2019); “hay cosas que me molestan, que las personas que empiezan a tener cargos abusen de otros o se sientan más que los demás, lo entiendo pero parece que después los reglamentos los ponen de burla, sé que tratan de tener todo perfecto y siempre va a fallar algo, me tengo que acoplar, depende de las personas que estén sirviendo” (Archie, sesión 10, 10 de diciembre de 2019).*

Surgieron también otros comentarios sobre cómo influye la actitud y percepción de cada uno ante las experiencias en el centro: *“No le he visto nada malo, para ser sincero me la he llevado bien en ese aspecto pues sé a lo que vine y me dedico a lo mío, no me meto a pelear o discutir con los demás, trato de no entrar en controversias” (Harry, sesión 10, 10 de diciembre de 2019); “Yo pienso por lo que dicen que es como te la quieres llevar” (Chacón, sesión 10, 10 de diciembre de 2019); “Yo cuando recaí vi varios lugares con mi papá, por poco voy a uno, llegamos y estaba muy feo, lo bueno es que mi papá desconfió de ellos y me trajo aquí, no elegí el lugar pero sí pedí la ayuda, afortunadamente bebí por nueve días pero no consumí drogas” (Beto, sesión 10, 10 de diciembre de 2019).*

La conversación anterior, tiene relación en lo que mencionan Poliansky, Gemini y Gorlero (2018) sobre que existen muchas razones que ayudan en la adherencia del tratamiento o influyen en el abandono de este, uno de ellos es el balance que hacen las personas entre los efectos positivos que tiene en sus vidas el acudir a un tratamiento. Como podemos notar en la conversación son muchos aspectos que influyen, desde el cómo uno llega, la actitud, lo que se piensa sobre el proceso, y el trato que perciben, como ejemplos. El grupo me ha dado un espacio para conocer la perspectiva de los participantes de una manera más cruda sobre los procesos de rehabilitación.

Para cerrar retomamos brevemente sobre cómo organizarnos y pedir permiso para poder asistir por información a algunos centros, aprovechando el día y por el tiempo decidimos ir justo terminando a preguntar por unos lugares, me acompañó **Chacón** que era quién tenía la disponibilidad en ese momento; **Beto** comentó: *“Compartiremos esperanza a dónde sea que vayamos”* (Beto, sesión 10, 10 de diciembre de 2019). El grupo asintió.

Sesión 11. Evento para compartir

Fecha: 19 de diciembre de 2019

Para ese día nos reunimos alrededor de las 2pm en el centro de rehabilitación para poder trasladarnos al albergue. En lo que llegaban todos y las personas que nos iban a apoyar con el transporte pregunté: *¿Qué piensan? ¿Cómo se sienten?* (July, sesión 11, 19 de diciembre de 2019). Algunos respondieron: *“Estoy un poco nervioso sobre cómo nos van a recibir y de cierta forma, de cómo se la pasen con nosotros”* (Beto, sesión 11, 19 de diciembre de 2019); *“Estoy seguro que todo va a salir bien, son personas que después nadie*

las visita y las tienen olvidadas, disfrutan mucho de que pases tiempo con ellos” (Zero, sesión 11, 19 de diciembre de 2019); “Vamos a pasarla bien, a divertirnos, llevar un poco de alegría, todo depende de nuestra actitud” (Lalo, sesión 11, 19 de diciembre de 2019).

Antes de formalizar la visita al albergue, visitamos otros lugares para preguntar si había la posibilidad de que el grupo pudiera asistir, en relación a ello **Chacón** comentó: *“Cuando fuimos a pedir información fueron muy amables, enseguida nos dijeron que sí. Me había desanimado un poco porque en el primer lugar me sentí como discriminado, cómo si no estuviera te preguntaron si tienen problemas con las drogas: no creemos que sea lo mejor para convivir con los niños” (Chacón, sesión 11, 19 de diciembre de 2019).*

Quiero hacer énfasis en los acontecimientos extraordinarios que comparten **Harry** y **Henry** en sus discursos en respuesta al comentario de **Chacón**, sobre como ya no darle importancia a las críticas negativas de los demás hacia ellos puesto que se sienten orgullosos de su historia: *“La gente siempre va a criticar, yo en lo personal he trabajado mucho eso, en no darle tanta importancia, lo que importa es las expectativas que tengo de mí mismo, no vale la pena darle tanto peso a lo que las personas que no te conocen dicen de ti o de tratar de estar demostrando lo contrario” (Harry, sesión 11, 19 de diciembre de 2019); “Bueno a lo mejor han tenido malas experiencias o siguen protocolo porque los niños se encariñan, yo por ejemplo cuando viajo a casa y la gente me ve, yo uso mi playera del centro, no me he sentido discriminado, al contrario, me siento orgulloso de que hoy en día puedo ayudar a otros (Henry, sesión 11, 19 de diciembre de 2019).* Para Linares (2009) la narrativa se desarrolla con el contacto de otras a través de la comunicación y de las relaciones, dónde la identidad puede encontrar la oportunidad de cambio al estar más receptivos a nuevos elementos y en poder soltar otros, quizá saturados del problema.

Posteriormente **Lalo** preguntó si podía invitar a su novia para acompañarles; el grupo estuvo de acuerdo, también invitaron a un compañero que se encontraba en servicio en el centro. **Henry** se hizo cargo de preparar el paté para los sándwiches y se acercó a decirnos: *“Discúlpenme, pero ya no podré ir, me están mandando a solucionar unas cosas y no puede hacerlo nadie más”* (*Henry, sesión 11, 19 de diciembre de 2019*). Por mi parte les apoye con una piñata y **Zero** llevó unos gorritos navideños. Entre algunos juegos que juntamos para la visita fueron: la lotería, una portería con palos de hockey, pelotas, mándalas, cartulinas y colores. **Chacón** tampoco pudo ir con nosotros ya que estaba sirviendo como encargado de repartir medicamentos y era importante se quedará por los nuevos usuarios. Cuando llegamos al albergue, la madre que dirige el lugar nos llevó a la capilla y nos explicó sobre la historia del lugar y comentó que las personas que se encontraban estaban al cien por ciento en condición de abandono y todos tenían alguna discapacidad, y nos platicó un poco sobre ella, después les preguntó: *“Todos ustedes muchachos ¿de dónde vienen?, ¿se podrían presentar?, quiero saber un poco sobre ustedes”* (*Religiosa, sesión 11, 19 de diciembre de 2019*). Cómo recurso narrativo se encuentran los testigos externos, en este caso son la novia de Lalo, un amigo del centro, y la madre que dirige el albergue, quién les hace algunas preguntas y comentarios durante la visita

Lalo comenzó: *“Yo soy Lalo, venimos de un centro de rehabilitación, la idea para nosotros es venir a apoyar, aunque nosotros también estamos en nuestro propio proceso”* (*Lalo, sesión 11, 19 de diciembre de 2019*). A partir del comentario de **Lalo**, los demás se fueron presentando: *“Venimos a compartir un poco de alegría, actualmente yo soy servidor en el centro dónde estamos”* (*Beto, sesión 11, 19 de diciembre de 2019*); *“Para mí son importantes las actividades altruistas, me emociona, por eso vine”* (*Zero, sesión 11, 19 de*

diciembre de 2019); “Tenemos problemas de adicciones, yo ya estoy por terminar o bueno creo todos, soy pescador es lo que más me gusta” (Cantaman, sesión 11, 19 de diciembre de 2019); “soy Erick” (Sesión 11, 19 de diciembre de 2019); “estoy en un proceso porque recaí, como mis compañeros estoy a disposición de lo que se necesite hoy, gracias por recibirnos” (Harry, sesión 11, 19 de diciembre de 2019). De la misma manera se presentaron los invitados. En esta ocasión puedo notar que se pudieron describir a sí mismos de una manera más amplia que soy alcohólico o soy drogadicto como suelen hacer en el centro cuando se les pide que se presenten.

Posteriormente comenzamos con un recorrido por el pabellón de hombres, el grupo estaba atento a las explicaciones, continuamos con el pabellón de mujeres y nos llevaron al comedor dónde se realizarían las actividades.

Durante las horas que estuvimos ahí, cada quién ocupó diversas actividades, en el momento no quisieron representar ninguna lectura o monólogo cómo habían pensado en la sesión anterior. Estuvieron organizándose para jugar lotería, **Erick** tomó la batuta de una mesa dónde había personas en silla de ruedas, en las cartulinas hizo unos dibujos y se los dio para colorear, a una persona que no podía mover sus manos, él la ayudó a sujetar sus manos para colorear.

Hicieron un círculo para jugar con la pelota, rompieron la piñata. Para la comida apoyaron a alimentar a las personas, los acompañaron a lavarse los dientes y los acompañaron a sus cuartos. Después recogimos todas las cosas y alrededor de las 6:30pm la madre nos pidió que nos reuniéramos en la entrada principal y dijo: “*Quisiera que me compartan unas palabras antes de irse*” (Religiosa, sesión 11, 19 de diciembre de 2019).

En cuanto al panorama de acción, el evento es una posibilidad para incitar acciones diferentes a las acostumbradas en los grupos de autoayuda, como en el caso de **Zero** que había faltado a varias sesiones anteriores, pero asistió a para apoyar ese día, uno de sus comentarios en relación a ello fue: *“Para mí son importantes las actividades altruistas, me emociona, por eso vine”* (Zero, sesión 11, 19 de diciembre de 2019).

La experiencia en el albergue dio oportunidad al grupo de poder sumar a los acontecimientos extraordinarios de los participantes, como el valorar y disfrutar las cosas que tienen, y el poder involucrarse en actividades que se relacionen con alcohol ni drogas, como se refleja en los siguientes comentarios: *“Yo quiero agradecer por la oportunidad, la verdad es que me sentí muy bien y me puse a pensar en que muchas veces me quejo de cosas o pierdo la motivación y las personas aquí tienen un trabajo mucho más pesado con estas personas. Solo estuvimos unas horas y si me voy pensando en eso y contento”* (Beto, sesión 11, 19 de diciembre de 2019); *“Me voy motivado, me gusta ayudar a las personas, enseguida que me dijeron dije que sí, estaban felices y eso se siente bien”* (Zero, sesión 11, 19 de diciembre de 2019); *“Yo hago muchas actividades de ayuda, sin embargo, todas sobre el programa, me gusto poder convivir y ayudar a personas de alguna manera se relaciona con el programa y también es parte de, el poder ayudar a otros, me da cosa algunas personas que no se pueden mover, me hizo valorar lo que tengo”* (Lalo, sesión 11, 19 de diciembre de 2019)

Por último, la madre nos comentó: *“Que bueno que nos visitaron, como pudieron ver son personas en condición de abandono, algunos nos los han dejado enfrente en la calle, hay personas que no pueden moverse, y no tienen la capacidad de decidir o de tomar decisiones por su condición. Espero vuelvan a visitarnos, ustedes que están buscando también cambiar su vida, disfruten la dicha de poder tomar decisiones”* (Religiosa, sesión 11, 19 de diciembre

de 2019). Para Morgan (2000) por medio de la voz de testigos externos podemos ayudar a engrosar las historias alternativas. El grupo agradeció y nos retiramos.

Sesión 12. Reflexión sobre el evento

Fecha: 26 de diciembre de 2019

Debido a que el día que nos tocaba reunirnos fue la tarde de Navidad, que el centro tenía diversas actividades para celebrar la fecha y las salidas de algunos participantes con sus familiares, no nos fue posible reunirnos para el 24; sin embargo, pedí permiso el 26 para compartir un momento con los participantes disponibles en el centro. Al estar reunidos, les comenté: *“Por las actividades que se están organizando para fin de año, entiendo que están todos ocupados y no podremos disponer del tiempo libremente, pero quería aprovechar con los que están aquí y preguntarles ¿Qué significo para ustedes la experiencia del albergue?”* (July, sesión 12, 26 de diciembre de 2019).

En relación al panorama de conciencia a través de la experiencia que vivimos en el albergue, los participantes pudieron reflexionar sobre cómo se perciben a ellos mismos, y compartieron discursos alternativos de su identidad como su capacidad para disfrutar la vida, de ser agradecidos y reconocer las cosas buenas que tienen en cuanto a su salud, la de poder tomar decisiones, y el percibirse con la capacidad de poder aportar algo positivo en la vida de otras personas, como se refleja en los siguientes comentarios: *“La experiencia fue muy bonita, a mí me gustó mucho ayudar a esas personas, al verlas con alguna discapacidad pues se sintió muy bien poder ayudarlas. En mi caso, pues pensé que yo solo mal gastaba mi vida, por un decir, y me impacto mucho ver a esas personas que con un poco de comida que*

les llevamos o las pequeñas actividades que hicimos allá pues eran felices a pesar de todo” (Cantaman, sesión 12, 26 de diciembre de 2019); “ Lo que yo sentí de la experiencia fue algo muy importante y muy valioso para mí, porque hace el darte cuenta de que hay gente que se encuentra en otras y peores situaciones, te hace recapacitar y sentir las cosas, aparte de que te hace sentir útil el poder ayudar, el poder convivir con otras personas (Zero, sesión 12, 26 de diciembre de 2019); “pasamos un rato amenos con aquellas personas que están imposibilitados muchos de ellos con movimientos psicomotrices, en su mente tampoco andan muy bien, para mí llevamos un rato de alegría y diversión” (Beto, sesión 12, 26 de diciembre de 2019). Cuando escucho sus comentarios describiéndose a ellos mismos pienso en la fase de reincorporación de la metáfora del rito del paso que utiliza White (1997) cuando trabaja con personas y adicciones, dónde los consultantes descubren que se encuentran ya en otro punto, dónde la vida se percibe diferente, se sienten mejor consigo mismos y con su nueva forma de vivir, recuperando la sensación de ser conocedores de su propia vida.

Posteriormente les compartí sobre mi grata experiencia en relación a la visita: *“la verdad es que fue una experiencia muy grata igual para mí, además de ahora escuchar lo que significó para ustedes, en lo personal el grupo también me dio la oportunidad de vivir esa tarde y reflexionar sobre las cosas que damos por sentado y que me siento muy contenta y afortunada” (July, sesión 12, 26 de diciembre de 2019). Las practicas narrativas abren la posibilidad de brindar alegría tanto a los participantes como a los terapeutas que participan en el proceso, se considera como uno de los efectos que se tiene al adoptar una postura recíproca del proceso terapéutico (White, 2002b).*

Enseguida les hago la siguiente pregunta: *“¿De qué manera les es útil en su vida esa experiencia? (July, sesión 12, 26 de diciembre de 2019). A partir de mi pregunta los*

participantes comentaron que la visita les permitió hacer consciencia y desarrollar discursos alternativos en relación a las oportunidades que encuentran al participar en eventos altruistas cómo son el poder reflexionar sobre el valor de la vida, la familia, la salud, el bienestar físico, la fe y de las cosas que pueden aportar a la sociedad, como se refleja en los siguientes comentarios: *“A mí me encanta en lo personal todas las actividades altruistas y la verdad me hizo muy feliz. Relacionándolo con nuestra rehabilitación es algo que siento que es muy útil, son momentos que me llenan de vida, que me hacen sentir que puedo corregir mis errores, de cambiarle el giro a mi vida”* (Zero, sesión 12, 26 de diciembre de 2019); *“Nosotros que tenemos nuestra familia, y a veces el apoyo de otros pues hay que aprender a valorarlo, y esas personas que están allá pues igual por una razón o por el motivo que les tocó, pero pues nosotros podemos elegir algo diferente”* (Cantaman, sesión 12, 26 de diciembre de 2019); *“Fue una visita muy significativa y a mí me sirvió mucho, para valorar la vida, la salud que Dios me ha proveído y pues el acto de compartir también me hace sentirme útil porque pues digo puedo aportar algo bueno a la sociedad, a alguien que a lo mejor necesite un poquito de alegría* (Beto, sesión 12, 26 de diciembre de 2019).

Posteriormente les pregunté: *“¿qué dice sobre ustedes el hecho de poder aportar todo lo que comentan a la vida de otras personas?”* (July, sesión 12, 26 de diciembre de 2019). A partir de mi pregunta destacó los acontecimientos extraordinarios que la misma experiencia genera al dar oportunidad de enriquecer la identidad de los participantes al margen del consumo, al poder verse a sí mismos con la capacidad de ser más conscientes de la vida y de sus decisiones, el ya no sentirse esclavizados por la adicción y el describirse como personas que se preocupan y actúan en pro de su bienestar físico, mental y emocional : *“Que, si en algún momento hice mal, puedo decidir ver por otro lado y que puede no ser tan difícil como*

a veces se siente, a veces no nos damos cuenta de la importancia y del valor de la vida; de cosas tan sencillas como poder tener una capacidad motriz, o la conciencia y que de esta manera son cosas que se pueden percibir que tan importantes son. Que somos capaces de expandir la conciencia y ver el sentido de la vida” (Zero, sesión 12, 26 de diciembre de 2019); “Nosotros que tenemos nuestra familia, y a veces el apoyo de otros pues hay que aprender a valorarlo, y esas personas que están allá pues igual por una razón o por el motivo que les tocó, pero pues nosotros podemos elegir algo diferente. A mí me tocó ayudar a una muchacha, y cuando estaba pintando su dibujo con ella, de verdad se veía feliz y luego empezamos a jugar lotería, compartimos tortas y el refresco y todo y se reflejaba lo felices que estaban” (Cantaman, sesión 12, 26 de diciembre de 2019); “El hecho de convivir, divertirnos y comer con esas personas a mí me abre un panorama de valoración porque yo a veces he pensado que, con el consumo, con las adicciones pues he estado esclavizado, de cierta manera sí, pero no tengo limitaciones físicas, de psicomotriz, estoy en mis facultades mentales, y eso me hace valorar la vida, la salud. Y a veces cuando he pensado darme por vencido estoy seguro que, de volver a sentirme así, recordaré ese día que fuimos de visita, porque no puedo permitirme vencerme y limitarme mentalmente” (Beto, sesión 12, 26 de diciembre de 2019).

Como se refleja en los párrafos anteriores, las prácticas narrativas pueden ser un espacio para que las personas tomen una postura diferente en relación a sus problemas, experiencias y acciones que contradicen sus discursos saturados de problemas. A través de estas reflexiones las personas descubren expresiones sobre sus intenciones, valores y compromisos que toman importancia en sus vidas (White, 2002a).

Por último, les pregunté en relación al panorama de acción y haciendo uso de la voz de la madre como testigo externo del evento: *“¿Qué piensan sobre las palabras de la Madre, sobre disfruten la dicha de poder tomar decisiones? (July, sesión 12, 26 de diciembre de 2019).* A lo que comentaron en relación a las acciones que se encuentran realizando o por llevar a cabo, como el poder gozar del presente y percibir mejorías de una manera más tangible, el poder darse cuenta que las dificultades las pueden sobre llevar y no darse por vencidos ante las recaídas: *“Para mí ahora eso es el valor de la vida, disfrutar lo que tenemos, no malgastar la vida como se dice, haciendo cosas que nos perjudiquen o volviéndola complicada, me puse a pensar también que por la droga podemos traer al mundo a alguien como alguno de ellos, con una discapacidad. Y pues si bien pueden ser felices, ¿Por qué no buscar nuestra propia felicidad y ser responsables? (Cantaman, sesión 12, 26 de diciembre de 2019); De que nos demos cuenta que tenemos muchas capacidades para poder hacer lo que nos proponamos y también para hacer el bien” (Zero, sesión 12, 26 de diciembre de 2019); “Me hizo reflexionar, meditar sobre mi condición que en lo particular yo me he quejado de muchas cosas, cuando solo son dificultades no carencias. Yo en lo particular he recaído en mi lucha contra las adicciones y pues al convivir con ellos y ver como se divierten, conviven y sonríen, digo también esas personas están luchando, otras personas están luchando, se les puedo dificultar moverse y sin embargo se mueven, se ocupan, no pierden la alegría de vivir, se alegran al compartir contigo, me hizo pensar que pues no quiero y no voy a darme por vencido” (Beto, sesión 12, 26 de diciembre de 2019).*

En relación a sus comentarios les comenté sobre la oportunidad que tuve de ser testigo y espectadora de cada una de sus aportaciones y la manera en que regalaron un día diferente y alegre a las personas del centro, lo cual me dejó un sentimiento bonito en relación a la

experiencia y al grupo: *“La verdad es que fue una experiencia muy grata igual para mí, además de ahora escuchar lo que significó para ustedes, en lo personal el grupo también me dio la oportunidad de vivir esa tarde diferente con ustedes, les comparto que fue bonito el sentimiento que me dejó, y de verles a ustedes... vi a **Erick** tomando el mando en la mesa de dibujos, a **Zero** en su mesa de apuestas, a **Beto** ayudando junto con **Harry** a transportar a las personas en sillas de rueda, a **Cantaman** jugando con la pelota con los que parecía que no podían moverse. Vi que todos aportaron algo y que, si bien estaban algunos nerviosos antes de asistir, fue muy sencillo compartir un momento de alegría, a **Lalo** apoyando con la comida e incluyendo a su novia en las actividades, todos estaban dispuestos a ayudar”* (July, sesión 12, 26 de diciembre de 2019). Como mencionan White & Epston (1993), cuando los relatos alternativos son representados, es posible difundir otros aspectos positivos que anteriormente no resaltaban en la experiencia de las personas. Al compartirlas se invita a las personas a poder visualizar sus propias acciones que favorecen la supervivencia de relatos y la agencia personal

En relación a mi comentario **Beto** comentó: *“Fue una visita muy significativa y a mí me sirvió mucho, para valorar la vida, la salud que Dios me ha proveído y pues el acto de compartir también me hace sentirme útil porque pues digo puedo aportar algo bueno a la sociedad, a alguien que a lo mejor necesite un poquito de alegría (Beto, sesión 12, 26 de diciembre de 2019).*

Posteriormente para cerrar les agradecí por la experiencia y **Beto** agregó: *“Yo agradezco que se haya hecho esa actividad ojalá se hiciera más seguido y creo que es retroactivo porque si bien a esas personas les ayudamos, más nos ayudamos a nosotros mismos, espero que de alguna manera también mis palabras y mi experiencia les dé ánimos*

a mis compañeros aquí” (Beto, sesión 12, 26 de diciembre de 2019). Los demás también agradecieron por la experiencia y cada quién regreso a sus actividades del centro.

Capítulo 4. Resultado de la Intervención

4.1 Evaluación

Después de haber tenido las doce sesiones grupales que se describieron en el capítulo anterior, resulta pertinente presentar en este momento el proceso de evaluación del mismo. Dado que el propósito de esta intervención sustentada en la Terapia Narrativa consistió en fomentar una identidad al margen del consumo, en este apartado retomo la experiencia desde la propia voz de los participantes en dos sesiones de trabajo, en las que exploramos cuáles fueron los elementos de mayor utilidad para los participantes y cuáles fueron los discursos alternativos que surgieron a partir de la intervención grupal narrativa. A continuación, relataré dichas sesiones, que, considerando la numeración total de la intervención, corresponderían a la 13 y 14.

Descripción sesión 13

Los participantes hicieron un esfuerzo para que nos reuniéramos ese día, ya que fue el 31 de diciembre y la mayoría ya se encontraba en reintegración, es decir, el tiempo que el centro destina para poder volver a la convivencia con la familia e irse adaptando al hogar antes de terminar con su proceso residencial. Puesto que algunos duermen ya en sus casas, que unos cuantos viajaron y los que se quedaron en el centro estaban organizando las actividades de fin de año, la sesión no se llevó a cabo como pensaba. Había planeado realizar una ceremonia con los integrantes la cual no realizamos, pero sí una grata conversación en relación al proceso vivido.

Realicé las siguientes preguntas de panorama de conciencia, haciendo énfasis a los cambios que han percibido en ellos durante la experiencia de los perseverantes: “¿Cómo se

han sentido con ustedes mismos al pensar y actuar diferente?” ¿Qué herramientas y fortalezas encuentran ahora en ustedes? (July, sesión 13, 31 de diciembre de 2019).

A partir de mis preguntas los participantes compartieron discursos alternativos en relación a las fortalezas que ahora identifican para no recaer, como son: el poder resignificar y aprender de sus experiencias pasadas que aunque fueron dolorosas ahora son de utilidad para tomar decisiones más conscientes, alejarse de personas que consideran de riesgo, el continuar cercanos a un programa de AA, el estar atentos a monitorear su estado emocional y el cambio de perspectiva que adquirieron ante la vida y sus problemas, así como la motivación para afrontarlos. Como se refleja en los siguientes comentarios:

“La mayor fortaleza que tengo ahora es mi pasado, si fue muy doloroso, pero ya no sufro por eso, no lo sé, ahorita me siento muy motivado, quiero crecer... no tengo ansiedad de tomar, de drogarme, de ver viejos amigos, sé que en algún momento van a pasar por mi mente esas situaciones, pero va a depender igual de mis decisiones” (Harry, sesión 13, 31 de diciembre de 2019);

“Para mí el programa, el poder analizar y ver las cosas diferentes, tener mayor tolerancia” (Chacón, sesión 13, 31 de diciembre de 2019);

“El hecho de estar acá te cambia en parte la mente, la forma de ver las cosas, una perspectiva diferente pero la gente sigue pensando de la misma manera, si sales con gente que está acostumbrada a tomar y consumir te van a incitar a que consumas y pues es algo que hay que evitar, no intentar cambiar a la gente sino tú tener un criterio ya más maduro y decir pues no estoy preparado para salir con esas personas o simplemente ya no es mi rollo” (Chacón, sesión 13, 31 de diciembre de 2019).

Posteriormente les pregunté: *¿Hubo algún otro aspecto en este proceso que les haya ayudado? (July, sesión 13, 31 de diciembre de 2019).* En relación a sus respuestas identificamos el poder identificar las trampas para no volver a la historia saturada del problema, como son: el sentirse demasiado bien y confiarse al punto de descuidar las situaciones de riesgo, ponerle mucha atención a las opiniones negativas que pueden tener los demás sobre ellos.

Por otro lado, el proceso les ayudó a identificar recursos como el tener una reflexión continua sobre sus pensamientos y conductas, afrontar la realidad, trabajar en recuperar la estabilidad y confianza como se refleja en los siguientes comentarios:

“Me siento bien y eso me da un poco de satisfacción, pero también tengo que tener cuidado porque mucho sentirme bien también me puede llevar a que mi ego se eleve y eso también es peligroso, trato de estar siempre alerta como un termómetro” (Beto, sesión 13, 31 de diciembre de 2019);

“Lo nuevo para mí ha sido enfrentar ya la realidad, de perder a mi pareja. Igual por ejemplo quise tener amistad con una chava y, sin embargo, después de una sola salida desapareció y cuando nos volvimos a comunicar me enteré que fue que sus papás le dijeron que no se junte conmigo que, porque soy ese tipo de persona, ese muchacho drogadicto y alcohólico. Me dio a entender que, aunque ya no te drogues la fama la vas a tener, es difícil dejar atrás esas opiniones” (Chino, sesión 13, 31 de diciembre de 2019);

“A mí darle valor a lo que decían los demás me llevo a recaer, porque las críticas y todos esos comentarios los fui guardando como un resentimiento. Luego empecé a trabajar y a recuperar mi estabilidad, confianza, y lo económico. Pero empecé a querer callar bocas

e iba a fiestas, bares, tomaba agua mineral y me quitaba, queriendo como demostrar mi estabilidad, y al hacer todo eso lo único que estaba haciendo era ir poquito a poquito dando lugar a la ansiedad, estando en lugares que no debía estar, fue lo que lo detonó. Te ayuda mucho el valor propio, no olvidar por qué y a dónde vamos” (Harry, sesión 13, 31 de diciembre de 2019).

Por otro lado, mencionan que una persona que lucha contra las adicciones debe estar alerta “como un termómetro” para no recaer. Esta metáfora refleja cómo este nuevo lenguaje lo incorporan englobando el significado de lo que experimentan tal y como Ricoeur (2006) menciona.

Por otro lado, en relación a los acontecimientos extraordinarios destacaron los discursos de **Harry** y **Beto**, que describen las acciones que realizan hoy en día y que durante el proceso se fueron planteando y reflexionando como son: el tomar en cuenta los riesgos que les pueden llevar a una recaída, el poder visualizar la recaída como algo positivo y un punto de partida para el cambio, así como el compartir con entusiasmo sus experiencias con otras personas que atraviesan el proceso de recaída, como se refleja en los siguientes comentarios:

“Si me ayudó la recaída porque tal vez iba a pasar mucho tiempo en descubrir todo esto, me dolió mucho la recaída porque perdí muchas cosas, pero ahorita no pienso en eso, me siento bien, me siento motivado...lo que estoy haciendo ahorita es meterle acción...Para mí este año fue muy bueno porque conocí el programa, estuve en abstinencia cuatro meses, recaí y pude trabajar mucho porque yo estaba muy molesto conmigo mismo en que volví a recaer...Me sentí muy culpable por perder la confianza de mis padres, con mi pareja, mis hijos y lo que había logrado. Ahora me siento bien porque ya lo puedo ver como una experiencia y ya no lo visualizo negativo” (Harry, sesión 13, 31 de diciembre de 2019);

“Lo que estoy haciendo distinto es tratar de compartir con entusiasmo a otras personas el por qué recaí, qué hice para recaer, qué he dejado de hacer y cómo me he sentido antes de una recaída, los pensamientos antes del consumo o las situaciones. El día de hoy a pesar que esas situaciones o circunstancias siguen pasando ahora tengo la consciencia para afrontarlas, las veo de otra manera” (Beto, sesión 13, 31 de diciembre de 2019).

En este punto, los participantes comparten los cambios que perciben en sus acciones, pensamientos y la perspectiva que tienen ahora sobre la recaída, desde un discurso con mayor motivación y esperanza. Conuerdo con Vassallo (2019) quien afirma que la narrativa da prioridad al propio aprendizaje de los participantes, de la conciencia y cambios que van desarrollando; esto es visible cuando en sus discursos descubren que han podido desafiar el problema y comienzan el desarrollo de historias alternativas y de reautorización.

Otras acciones que se encuentran realizando y que se apegan a sus metas y a mantenerse sin consumo son: el continuar asistiendo al centro, ser parte de otro grupo de auto ayuda al terminó de éste, el comprometerse a realizar acciones congruentes con lo que expresan es importante para ellos, afrontar las situaciones desagradables y el mantenerse convencidos de lo que quieren y definir hacia dónde van, como se refleja en los siguientes comentarios:

“Yo termino el 20 de enero, y me siento bien, voy y vengo diario de lunes a viernes. Me estoy reintegrando en el grupo dónde estaba” (Harry, sesión 13, 31 de diciembre de 2019);

“Luchar con la convicción de estar dónde debo estar, y hacer lo que tengo que hacer y pues todo va ir viviendo poco a poco, porque aun sea familia, o una mujer que empiezo a

querer, a veces la falta de información de la adicción o el no saber lo que pasa por mi cabeza, el hacerles caso puede hacer que yo caiga en el camino. Sé lo que debo hacer, pero el tratar que lo entiendan los demás a veces es difícil para mí...yo decidí vivir por un tiempo en el centro y servir, acepto y estoy convencido que por hoy tengo que estar aquí” (Beto, sesión 13, 31 de diciembre de 2019).

Descripción sesión 14

Para esta sesión, al preguntarles cómo estaban, **Chino** retomó un poco lo que hablábamos la sesión anterior, sobre las acciones que se encuentran realizando para no volver a patrones antiguos y las situaciones que piensan afrontarán al salir del centro de rehabilitación así como algunos recursos personales que tienen. Ahondando sobre lo anterior mencionaron que las acciones mismas, el mantenerse ocupados, dejar hábitos que ahora son conscientes se asocian al consumo como el aislarse, escuchar cierto tipo de música, el darse cuenta que las personas no están tan pendientes de ellos para juzgarles como pensaban, son elementos que los ayudan, tal y como se reflejan en los siguientes comentarios:

“Últimamente he estado tranquilo, trato de no volver a los patrones antiguos y mantenerme en acción, mantenerme ocupado en el trabajo, en el hogar, escuchando música, pero ya no música que me produzca ansiedad, y practico salir porque yo me aislaba... me daba pena salir porque digo entre mí, que van a decir las personas...sin embargo, te das cuenta que la gente no te tiene en cuenta, está en su mundo, solo uno se genera eso” (Chino, sesión 14, 7 de enero de 2020).

Reflexionando sobre la preocupación que los participantes expresan en relación al sentirse juzgados por haber recaído y a la vergüenza, malestar y aislamiento que esto implica,

lo relaciono con una frase del filósofo Epicteto: *“no son las cosas mismas las que nos inquietan, sino las opiniones que tenemos acerca de ellas”*. Al compartírselos, a **Chacón** le impactó y comentó: *“Es muy cierto, no puedes borrar el pasado de un día para otro; igual lo he experimentado en el consumo, te empiezas a aislar y te entra como una psicosis porque sabes que estás haciendo algo mal y piensas que todo mundo te está observando, vigilando...hay que mantenerse ocupado y no aferrarse al pasado, no aferrarse a ideas que te van consumiendo”* (Chacón, sesión 14, 7 de enero de 2020).

Como menciona Linares (2009), la narrativa individual se construye en la experiencia y en el diálogo con otros, de donde nacen diversas narraciones que se entrecruzan dando significados a la vida de las personas. Pienso que el poder compartir sus experiencias, reflexiones y opiniones dio la oportunidad a los participantes de dar diferentes significados a sus vivencias.

Posteriormente, realicé la siguiente pregunta al panorama de acción: *¿Qué cosas encuentran que están haciendo diferente ahora?* (July, sesión 14, 7 de enero de 2020). A partir de mi pregunta compartieron algunas acciones y discursos alternativos, como el hacer cosas distintas a las que anteriormente les ha llevado a recaer, cambiar la forma de pensar, hacerse responsables de las consecuencias ocasionadas por su consumo, dejar el hábito de culparse, y utilizar su propia experiencia para ayudar a otros, tal como se refleja en el siguiente comentario:

“El día de hoy estoy tratando de hacer cosas distintas a las que me han llevado a un consumo o a una recaída. No solo hacer cosas distintas sino también tener otro tipo de pensamientos... el pasado nunca se va a borrar, es parte ya de nuestra historia, es parte de

nuestra vida, pero de qué manera vamos a ver ese pasado, para anclarnos y siempre estar avergonzándonos, culpándonos, o que nos sirva como trampolín para salir adelante, hay que convertir ese pasado para salir adelante y como una herramienta para ayudar a otras personas” (Beto, sesión 14, 7 de enero de 2020).

En relación a sus comentarios sobre lo que pueden pensar los demás de ellos, les compartí una pregunta que se quedó en mis pensamientos mientras los escuchaba: “¿Cómo se protege uno de aquellas situaciones que no puede uno controlar, como de otras personas, o lo que puedan decir de mí?” (July, sesión 14, 7 de enero de 2020). En relación a ello comentaron recursos aprendidos como el darse la oportunidad de mostrar la persona que ahora son, ser congruentes y hacer pequeños cambios en su entorno, el ser conscientes de las consecuencias del consumo, el tener buenas pláticas y constante reflexión, no tomar consejos de personas incongruentes. Algunos de los comentarios relacionados con lo anterior son:

“Yo lo veo como pruebas, no nos tiene que importar que nos critiquen, sino al contrario son oportunidad para demostrar la persona que soy ahora...primero hay que ser congruente, hacer pequeños cambios en tu entorno. De nada me serviría dejar de drogarme y alcoholizarme si sigo siendo mujeriego, neurótico, soberbio; entonces si le doy la vuelta a lo que soy, hasta sin darme cuenta las personas van a poder ver mi cambio y acercarse. Al fin de cuentas lo que importa es tu propia aprobación, sentirte bien y atractivo contigo mismo” (Chino, sesión 14, 7 de enero de 2020);

“En parte yo pienso que lo más importante es romper con el que dirán, la sociedad siempre va a hablar, no cambia. Una vez no me funcionó darle demasiada importancia, dejaba mi valor se base en eso, ahora el valor se lo doy yo...Yo creo que es importante saber cómo

vas a manejar tu tiempo para crecer, trabajo, leer, tomar talleres, grupos de auto ayuda, buenas platicas” (Harry, sesión 14, 7 de enero de 2020).

“Yo tengo muy claro las cosas que quiero hacer, no me junto con personas que no quieren cambiar o que no me sirven, antes les pedía consejos a personas que, qué más me van a decir si se están drogando, te escuchan, pero luego quieren que te unas con ellos, para mí es el servicio, el programa y mi familia” (Henry, sesión 14, 7 de enero de 2020).

Las preguntas sobre el panorama de acción enfocan a las personas en su actividad, el aprendizaje y la expresión promueven la agencia personal de los participantes, les ayuda a crecer (Vassello, 2019).

Después lancé un comentario sobre cómo van cambiando nuestras prioridades conforme a nuestras experiencias, y por ende nuestras metas y el grupo asintió; pregunté si alguien más quería compartir algo y **Cantaman** comentó en relación a los cambios que ha tenido en el proceso grupal como: fortalecer su carácter, ya no reaccionar como anteriormente hacía cuando se dejaba llevar por los comentarios de los demás, y sobre darse cuenta que hay gente que alejaba al consumir y que ahora describe como verdaderas amistades, como se refleja en su comentario: *“En este tiempo, y en el grupo puedo decir que estoy forjando mi carácter, estoy cambiando porque a veces si me molestan en la calle y de antes reaccionaba diferente y hoy me controlo trato de verle el lado bueno, ahora comprendo ya no reacciono como antes, puedo decidir con quién juntarme. Con la gente que no hablaba son con los que me paro a conversar y me felicitan, me felicitan mucho y me dicen que me veo bien, físicamente, y lo estoy aceptando, saber separar las amistades” (Cantaman, sesión 14, 7 de enero de 2020).*

Posteriormente realicé la siguiente pregunta: “¿Se han encontrado con alguna dificultad?” (July, sesión 14, 7 de enero de 2020). En relación a mi pregunta los participantes comentaron sobre la desconfianza que existe con su familia y lo difícil que puede ser recuperarla, y por otro lado los problemas económicos que se generan cuando uno consume y que tienen que tomar responsabilidad: “Yo no, ni con mi mamá ahora ando como niño bueno (se ríe) antes le decía que se vaya sola y ahora la acompaño, ahora estoy bien, quiero seguir para adelante, no dejarme llevar por personas que consumen” (Cantaman, sesión 14, 7 de enero de 2020); “La desconfianza que existe, por las recaídas que he tenido, como que la confianza ahora es más difícil obtenerla, me acuerdo las primeras veces no tardaba mucho y confiaban en mí, y ahora cuesta mucho...otro es el hecho de saber que estás haciendo las cosas bien pero la verdad nadie te lo va a aplaudir, si lo estás haciendo es por ti mismo pero inevitablemente a veces mi mente me sugiere que me den ánimos, un abrazo un hijo vas bien, para mí es un poco difícil” (Beto, sesión 14, 7 de enero de 2020); “La parte económica es la que más me afecta, el hecho de tener que estar pidiendo, el hecho de pedir dinero está empezando a ser un problema porque pues mi mamá me dice no debes consumir monster o café, cosas que normalmente no necesitaba pedir permiso para hacerlas, que si salgo, que si fumo mucho. Es la parte que más me genera conflicto, aunque igual sé que es por un tiempo y que eso debo tener presente” (Chacón, sesión 14, 7 de enero de 2020).

Para Nanni-Alvarado (2014), cuando las personas comienzan a vivir la fase de reinserción social, entre los grandes desafíos que atraviesan las personas es una constante lucha contra las adicciones para poder mantenerse sin consumir, es decir tienen que ser constantes y firmes a través del tiempo, así como adaptarse a las nuevas situaciones de su entorno, como en la sociedad y sobre todo en la familia.

Posteriormente les pregunté en relación a la experiencia grupal: “¿*Qué ideas se llevan de las conversaciones que tuvimos aquí en el grupo?*” (July, sesión 14, 7 de enero de 2020).

Beto y **Harry** comentaron lo importante que fue para ellos el percibir que cada uno de ellos podía aportar algo al grupo, recordando la sesión en la que hablamos de los recursos personales, la reflexión sobre los temas abordados que fueron de su interés, la utilidad de tener un grupo dónde compartieran sobre su experiencia con las recaídas y el generar consciencia sobre ello, el compartir sus cambios, sus acciones, la utilidad de poder escuchar sus diferentes puntos de vista y la oportunidad de resignificar sus pensamientos y vivencias, como se refleja en los siguientes comentarios:

“Algo que hasta ahorita pienso fue de los primeros días, habíamos dicho que es lo que veíamos que cada persona podía aportar. Y ahora puedo concluir que cada quién puso su granito de arena y que fue importante la teoría, por ejemplo Lalo lee mucho, y dichosos los que a la primera han aprendido, pero nosotros hemos vivido a prueba y error y tenemos la experiencia y vivir en carne propia lo que es una recaída también creo que tiene mucho para ayudar a otras personas que no han pasado por ello o que están pasando por ello, pero no han tenido la consciencia ni cambios, hay que ponerlo en acción, todo lo que hemos platicado” (Beto, sesión 14, 7 de enero de 2020);

“Yo pienso que el grupo fue algo muy importante en mi proceso porque para mí el tema de la recaída es algo delicado porque en mi tiempo de abstinencia yo le eché muchas ganas, hice muchas cosas por mí y cuando recaí había preguntas de ¿Por qué? Y lo fui averiguando poco a poco logré resignificar eso, no verlo como algo malo si no como una experiencia y de aquí arrancar para algo nuevo, nuevas cosas, nuevos proyectos. Entonces

el grupo fue algo bueno porque se compartieron ideas, temas diferentes, temas que te sirven y escuchar varios puntos de vista sirve, te ayuda” (Harry, sesión 14, 7 de enero de 2020).

En relación a los comentarios de los participantes, sus relaciones familiares y el grupo, para Gerstein y Harwood (1990), es más probable que un tratamiento sea exitoso cuando las personas cuentan con el apoyo de sus familiares, y/o encuentran un grupo de autoayuda que puede apoyarlos, motivarlos y guiarlos a no recaer, así como desenvolverse en ambientes y realizar actividades que los alejen del consumo. El apoyo social es un factor que incrementa la posibilidad de rehabilitarse.

Después les pregunté en relación al feedback de la experiencia grupal: *¿Y sobre el grupo qué recomendaciones darían? (July, sesión 14, 7 de enero de 2020).* En relación a mi pregunta comentaron la metáfora sobre que el grupo y que los aprendizajes son como un fuego que no deben dejar que se apague, continuar con la reflexión de las experiencias compartidas y las herramientas que se llevan para prevenir una recaída, el no dejar de hablar sobre estas experiencias para no dar espacio a discursos que los pueden llevar al consumo y por último recomiendan que el grupo se siga impartiendo para ayudar a otras personas, como se refleja en los siguientes comentarios:

“Que no se alejen tanto, porque empezamos bastantes y nos fuimos reduciendo, tal vez todavía no sientan esa necesidad de recurrir a un grupo de apoyo, pero pues tarde o temprano alguno necesitará, y nosotros podremos estar, para retroalimentarse, es como un fuego que no hay que dejar que se apague” (July, sesión 14, 7 de enero de 2020);

“En este grupo hemos hablado a base de experiencias y esas experiencias pueden servir como herramientas para prevenir una recaída, el hecho que ya tengamos cierta

información o cierta consciencia, y bueno nosotros tenemos esa peculiaridad de que, si dejamos de decir las cosas, las dejamos de hablar se nos empieza a olvidar y pueden nacer otras ideas en nosotros que nos pueden llevar a un consumo. Pienso que hay que mantener esa consciencia e ir la regando día con día” (Beto, sesión 14, 7 de enero de 2020);

“Que se sigan dando hay muchas personas que lo necesitan, yo si lo veo importante, yo como dije al principio hacer cosas que me cuestan trabajo, de lugar de estar durmiendo pues por eso me inscribí y para ayudar” (Henry, sesión 14, 7 de enero de 2020).

Los comentarios de los participantes en relación a las herramientas e ideas obtenidas en el proceso grupal, el interés porque se siga impartiendo el espacio para éste grupo de autoayuda y el hecho de que varios se mantuvieran en el proceso hasta este día me hace pensar en las palabras de Prochaska (1995), quién menciona que las personas participan en procesos de tratamiento y se adhieren a él son quienes sienten que se toman en cuenta sus necesidades e intereses.

Enseguida, les pregunté en relación a mi práctica como terapeuta: *¿Alguna opinión sobre su terapeuta, ¿cómo se sintieron? (July, sesión 14, 7 de enero de 2020).* Recibí los siguientes comentarios en relación a la sensación que tuvieron de olvidar que era para un trabajo personal de la maestría, porque sintieron que fue un grupo para ellos al cuál pertenecieron, los aprendizajes que tuvieron de las conversaciones que se construyeron, el poder encontrar un espacio diferente al que reciben en el centro, la satisfacción que sentían de ser parte de él, y la utilidad de las lecturas compartidas, como se refleja en los siguientes comentarios:

“Fue muy bueno porque de cierto modo todo empezó cuando nos compartiste un grupo para tu estudio y poco a poco se fue dando y creo que para nosotros ya no nos acordábamos, como que, si el fin era para tu tesis, nosotros lo adoptamos como un grupo para nosotros, aquí conversamos, debatimos, a mí me gustaría que continúe” (Harry, sesión 14, 7 de enero de 2020);

“Yo te agradezco mucho el tiempo, para mí me sirvió de aprendizaje, para recordar algunas cosas y para darme cuenta y para redescubrir cosas de mí, eso me ayuda a tener una convicción de por qué no debo consumir. Y sobre todo fue un espacio diferente y con diferentes actividades que rompen la cotidianidad y lo monótono que se vive en el centro. Eso me creaba mucha satisfacción el hacer cosas que antes no había hecho y lo agradezco mucho” (Beto, sesión 14, 7 de enero de 2020);

“Para mí fue importante las lecturas que nos diste me sirvieron, y que pude expresarme más con mis compañeros, en un principio tenía inseguridad o ver que todos se expresaban mejor, es algo que estoy trabajando” (Cantaman, sesión 14, 7 de enero de 2020).

Por otro lado, también comentaron sobre la dificultad que puede ser el trabajar con personas que al encontrarse en este proceso trabajan con una ruleta de emociones y vivencias, pienso que al estar aislados también es común que existan días que no se encuentren con ánimos de participar, como se refleja en el siguiente comentario: *“Opino que es una buena idea e iniciativa, una gran propuesta, sin embargo, es complicada mantenerla por lo mismo de la inestabilidad emocional que podemos tener, los alti bajos, como unos se fueron hay días que pues uno no siempre está disponible para aportar” (Chacón, sesión 14, 7 de enero de 2020)*

Por último, hablamos sobre la fecha que cada uno regresaba a casa. Algunos no son de Mérida por lo que decidimos crear un grupo de Whatsapp para mantenernos en contacto, compartir lecturas, ideas o experiencias para continuar en la lucha de seguir adelante. Sobre ello **Chino** y **Beto** comentaron: *“A veces es bueno volverte a escuchar, preguntarte o analizar cómo te expresas, te hace darte cuenta de muchas cosas, pienso que hemos tomado seguridad para expresarnos”* (Chino, sesión 14, 7 de enero de 2020); *“Yo pienso que de los errores se puede aprender mucho y que estás pláticas que tuvimos en el grupo son una mescolanza de experiencias que pueden servir para un mayor aprendizaje, porque analizamos cosas que nos han perjudicado y ayudado, seguiremos en contacto”* (Beto, sesión 14, 7 de enero de 2020).

Como menciona Hughes (2007), ser nosotros mismos se relaciona con nuestra forma de vivir, el proceso de transformar la identidad no basta con cambiar las formas de pensar, es un proceso más complejo que implica nuevos hábitos, elegir un nuevo camino, práctica nuevas actividades, aprender, y continuar realizando cambios que sean congruentes con la nueva identidad.

Capítulo 5. Discusión y Conclusiones

5.1 La Terapia Narrativa como una alternativa al tratamiento de adicciones

El mayor porcentaje de los abordajes psicoterapéuticos y tratamientos en el consumo de sustancias busca la abstinencia, desde esos enfoques es esencial convencer a las personas de mantenerse sin consumir para poder beneficiarse del tratamiento. Se incita a que las personas acepten su vida sin el consumo y mantenerse así a lo largo del tiempo, para cerciorarse de lo anterior, muchos procesos implementan antidopings, y comprometen a las personas a asistir a reuniones de AA (Nanni-Alvarado, 2014). Para Tatarsky (2002) trabajar desde estos enfoques puede restar importancia y valor a los significados personales de los usuarios sobre su consumo, y en muchas ocasiones se presta para prácticas que devalúan y deshumanizan a las personas que acuden a tratamiento y/o pueden llegar a cerrar posibilidades u obstaculizar otras alternativas. Lo anterior se vio evidenciado en lo que los participantes en esta intervención ya que la mayoría de los participantes no llegaron por voluntad propia al centro de rehabilitación; sin embargo, la invitación y la participación en el grupo “Los Perseverantes”, fue totalmente voluntaria.

El requisito para que los participantes ingresaran al grupo fue que tuvieran una historia de recaída y los compromisos para el grupo se crearon en colaboración con los participantes. Algo diferente a lo acostumbrado fue que uno de los puntos que se acordó en los compromisos incluía la posibilidad de aceptarlos si alguno presentaba una recaída durante el proceso, permiso que solicité al centro, ya que no es algo que aceptan normalmente. Por otro lado, por medio de la invitación inicial hice énfasis en poder brindar un espacio para compartir ideas, lecciones, aprendizajes sobre sus propias experiencias, y el compartir

habilidades, fortalezas y formas de sobrellevar el proceso de la recaída. En ningún momento pretendí convencerlos de la abstinencia, sin embargo, el proceso terapéutico llevó a discursos alternativos que los distanciaba de la recaída y el consumo.

No con todos se logró que pusieran en práctica y acciones aquellos discursos alternativos compartidos en el grupo, tal es el caso de Archie y Erick, que no estuvieron del todo convencidos en relación a los caminos e ideas alternas, incluso Archie en una plática aparte me comentó que dudaba de querer dejar de consumir, pues no conocía otra forma de vivir que fuera posible hasta el momento, y no tenía mucha esperanza por un futuro diferente.

Para Linares (2009), desde la narrativa podemos encontrar una mayor flexibilidad y posibilidad para cambios en la identidad, ya que, en el proceso de compartir, pueden incorporarse nuevos elementos y soltar otros. Este enfoque permite que las personas sean protagonistas de su proceso, un contexto en el que se pueden re narrar historias y re-escribir junto con otros su vida, moldeando sus formas de relacionarse y de vivir (White & Epston, 1993). En el grupo Henry y Lalo, aportaron mucho en la retroalimentación y mediante historias y experiencias que compartieron ellos con discursos más alternativos y esperanzadores fueron personas claves para el avance grupal.

La Terapia Narrativa es una alternativa para los tratamientos de adicciones, por medio de la Narrativa se hace posible la deconstrucción de ciertas ideas que moldean la vida de las personas y descubriendo que existen otras alternativas. En cada sesión traté de propiciar un espacio de reflexión dónde las personas pudieran cuestionarse y hacer conciencia sobre sus formas de pensar y su manera de vivir, dónde algunos, más que otros, se encontraban con discursos dominantes, saturados de problemas de los cuales les resultaba salir (White,

2002b); sin embargo, el intercambio, y el espíritu colectivo daba pie a la construcción de discursos más esperanzadores.

Esta intervención resulta una alternativa que evidenció su utilidad para motivar a las personas, que posterior a una recaída en el consumo, se encuentran de nuevo en un proceso de atención psicológica grupal. Las características de los participantes que ingresan a un grupo posterior a una recaída es la sensación de retroceso y de no desear tener más experiencias como las anteriores ya que su situación es distinta y las experiencias que ofrecen las atenciones, cuando menos en el contexto en el que se lleva a cabo este trabajo, ya no respondía a su interés y necesidades. En su momento Archie, César y Beto comentaron que el hecho de pertenecer a un grupo dónde sienten que comparten particularmente la experiencia de recaída y se toma en cuenta su voz para las sesiones, los hizo sentir que este grupo era un espacio para ellos, y al ser voluntario, se sintieron más receptivos y disponibles durante el desarrollo de las sesiones.

5.2 Los discursos alternativos, el panorama de acción y el panorama de conciencia

Las personas viven en base a sus propios relatos que a través del tiempo se desenvuelven e interactúan entre la acción y la conciencia (Payne, 2002). Trasladando la idea anterior al contexto del grupo, el ingreso a un centro para la atención de la adicción posterior a una recaída puede llenar a los participantes de la sensación de haber perdido el rumbo de su vida por la influencia de un problema. Los acontecimientos y eventos en relación a la recaída se acompañan de sentimientos, pensamientos y creencias relacionados a la frustración, vergüenza, miedo, enojo que se acompaña en muchos casos de descripciones limitantes o de devaluación sobre sí mismos. En la interacción que se da a lo largo de las sesiones grupales se da un proceso de re autoría (White, 2002b); un

intercambio de procesos sociales, dónde las personas comparten y co-construyen significados, experiencias, conocimientos, se influyen entre ellos y colaboran en la creación de nuevas formas de describirse, expresarse que al ponerlas en acción van tomando congruencia con sus nuevas narraciones, lo que les permite sentirse con mayores recursos, habilidades y percibir que sus vidas toman rumbo y avanzan. El proceso terapéutico permite y facilita el poner en acción todo lo que piensan y expresan que consideran importante para ellos (White, 2002a) y que los va alejando de las emociones e ideas que describen a los participantes de manera limitantes.

La constante reflexión y el resaltar los acontecimientos extraordinarios, da espacio a relatos alternativos, incluso los acontecimientos que imaginan para el futuro y que se comparten en el grupo, son importantes para cimentar sus nuevas ideas, para rescatar aprendizajes de historias pasadas, y fortalecer sus valores y compromisos (White, 2002a). Durante las sesiones fui testigo del cambio en el discurso de los participantes, de sus intenciones, como el poder ayudar a otros, el amor por la vida, y pasar de ideas a acciones en las que posterior a las mismas se expresaban y describían como personas agentes de cambio, capaces de apoyar y aportar aprendizaje a otros. En la descripción anterior, noto la teoría de White y Epston (1993) reflejada, en la cual a través del proceso narrativo se permiten a las personas disfrutar y enriquecer su agencia personal, tomando entonces mayor control sobre sus vidas y sintiéndose más capaces de avanzar.

5.3 El programa de Alcohólicos Anónimos y el rito del paso

Analizando retrospectivamente la intervención grupal del grupo de “Los Perseverantes”, puedo apreciar que éste pasó por las fases de la metáfora del rito del paso (White, 1997). En un inicio, cuando por medio de las preguntas y conversaciones externalizadoras traté de

propiciar discursos separados del problema, puedo decir que en un inicio fue complicado debido a que, en el centro, el lenguaje de AA que utilizan les enseña en gran medida a autodenominarse como enfermos, adictos, drogadictos o alcohólicos de por vida. En el proceso, se cuestionaron sobre otras formas de describirse dónde se sentían más a gusto, y también se compartió el peso que tiene la palabra “recaídos” para ellos, ya que los hacía sentir doblemente señalados, y se reflexionó sobre la diferencia entre ser el problema y tener un problema.

En la segunda etapa denominada limítrofe, se da la conciencia de nuevas posibilidades (Payne, 2002). Ejemplifico esta etapa, cuando el grupo compartió la recaída desde una mirada positiva, dónde podían encontrar recursos personales, aprendizajes y experiencias útiles para el futuro, y sentimientos de esperanza y perseverancia. Por último, en la etapa de reincorporación; se comparten los descubrimientos que nacen en el proceso grupal, las acciones que comienzan a realizar, sus sueños, sus compromisos y preparaciones para afrontar situaciones que los han llevado anteriormente a consumir.

White (1997) comparte en sus escritos, que percibe similitudes entre el rito del paso con el programa de Alcohólicos Anónimos, ya que ambos comparten etapas de cambio en las vidas de las personas, se comparten historias, en el programa se dan testimonios, y se utilizan tribunas ante testigos que escuchan sus historias y las validan, estas personas igualmente comparten ciertas experiencias y conocimientos sobre el problema; la mayoría de los grupos de AA suelen dejar las puertas abiertas para las personas ya sea si abandonan el grupo por un tiempo o en dado caso, si recaen y quieren retomar su estancia. No todos los participantes externaron sentirse identificados con los grupos de AA, pero comentaron que se sentían parte del grupo terapéutico, considero que ayudo el respeto que tuvieron por la postura de cada

uno, juntos denominaron al grupo “Los perseverantes” como un grupo alternativo de autoayuda.

Considero que una gran aportación del grupo de “Los Perseverantes” fue que generó un sentido de pertenencia y el que ellos lo pudieran denominar como un grupo de autoayuda, fue primordial para generar un espacio de nutrición emocional entre ellos. Como menciona Linares (2009), en los grupos se debe generar un ambiente que genere que los participantes se sientan reconocidos, valorados, escuchados, ya que esto provee a las personas de un sentido de bienestar, que incluso puede aportar más que la enseñanza de conocimiento teórico. En el grupo se compartieron vivencias, experiencias, sentimientos, y fueron tolerantes y empáticos con las personas dentro del mismo grupo que tuvieron un proceso más lento en percibir otros discursos alternativos. En una ocasión hablaron que tenían que ser como un termómetro, que estuviera en constante reflexión de sus acciones y pensamientos, para no olvidar lo que se habló en el grupo y expresaron querer hacerlo. Presencie como los participantes compartían sus experiencias, se recordaban las cosas importantes que deben tomar en cuenta, se aconsejaban en base a sus experiencias tanto agradables como las que les resultaron desagradables, y se motivaban entre ellos. Para ello se creó un grupo de WhatsApp dónde a la fecha de elaboración de estas líneas mantenemos contacto y de vez en cuando comparten acciones que se encuentran realizando. Si bien se espera que los participantes mantengan una vida al margen del problema, White (1997) menciona que es importante reconocer que las personas pueden volver atrás, y prepararse para ello, y en lo trabajado en el grupo, dejamos abierta la posibilidad del reencuentro en caso de que esto sucediera.

5.4 Mi papel y experiencia como terapeuta

Por último, pero no menos enriquecedor, fue mi propia experiencia durante el proceso de terapia grupal. Desde el enfoque narrativo me permití asumir un papel diferente al que me formé en su mayoría en la carrera, y que conocí en los primeros años al salir de la universidad en la búsqueda de un enfoque con el que me identificara para el desarrollo de mis prácticas como profesional. Uno de los aspectos primordiales de la Terapia Narrativa que llamó mi atención es la concepción recíproca de la terapia, que como menciona White (2002b) se da en el proceso terapéutico en el que no solo tenemos la responsabilidad de acompañar a las personas en su búsqueda y en la validación de sus saberes y habilidades, sino también de reconocer lo que con sus discursos contribuyen en nuestro trabajo y vida como terapeutas. Recuerdo que, desde la primera sesión, me encontraba muy emocionada y agradecí a las personas que se inscribieron al grupo, pienso que fue una oportunidad única en la que aprendí mucho como terapeuta y también de mis propias habilidades. Igual es importante valorar la iniciativa de las personas de acudir con un terapeuta, y a la confianza que te brindan.

Por otro lado, esta experiencia me dio la oportunidad de generar nuevas asociaciones, es decir, las reflexiones y discursos compartidos me dieron la oportunidad de valorar aspectos de mi propia vida, cuestionaron mis saberes, surgieron en mí conversaciones que de no ser por el grupo quizá no hubiera tenido. Apegándome al enfoque narrativo (White, 2002b), procuré consultar a los participantes sobre cómo se sentían en relación a cómo se estaban llevando a cabo las sesiones, si se hablaba de temas que resultaban útiles para ellos, y considerando en cuenta sus retroalimentaciones reflexionaba sobre mi papel y mis habilidades como terapeuta. De igual manera durante la intervención, tomé en cuenta a Payne (2002) cuando menciona que un terapeuta narrativo trata de disminuir el poder de los

aspectos políticos y sociales en la práctica mediante una constante crítica de su propio trabajo y esa continua retroalimentación de los participantes me ayudó en ese sentido. A lo largo del proceso traté de hacer preguntas que invitaran a las personas a reflexionar sobre sus propios discursos y acciones, así como compartí con ellos lecturas que fuimos analizando y discutiendo a lo largo de las sesiones. Como terapeutas y co-creadores de narraciones, influimos desde nuestras ideas, valores y creencias que provienen de nuestras experiencias, estudios, críticas, reflexiones; por ello es de suma importancia ser conscientes de ello ya que nos convierte en la persona y terapeuta que somos en ese momento que nos desenvolvemos en el proceso terapéutico (Payne, 2002).

De igual forma encontré mi propia supervisión con mi tutora de tesis, como un proceso colaborativo, y un viaje de mi propia identidad como terapeuta. Sin duda, este proceso me aporta un discurso alternativo sobre mis pensamientos vulnerables como profesional, y agradezco este proceso enriquecedor que reescribe mis significados y creencias. Por ejemplo, un día mi tutora me dijo: *“te noto enfocada, a lo mejor el gusto por algo te da el enfoque, que éste sea tu nuevo discurso dominante”*, cuando alguna vez tuve discursos saturados en relación a la duda sobre mis habilidades y a mi falta de organización para culminar la tesis.

Para cerrar, cuando miro atrás el proceso, pienso en qué otros libros pude haber leído para enriquecer mi trabajo, y mientras leo y releo, me cuestiono qué otras preguntas pude haber hecho en algunas sesiones, qué dinámicas y qué lecturas pude haber agregado, etc. Desde un punto de reflexión dónde sé que nunca pondré un punto final a mis aprendizajes y al desarrollo de mis habilidades como terapeuta, me da gusto e ilusión el haber realizado este trabajo que contribuya con mi formación y en mi desempeño como terapeuta reconociendo

que la labor del terapeuta es un intercambio de dar y recibir en los procesos de la vida de las personas con las que he compartido el espacio terapéutico y que a futuro también tendré el privilegio de conocer y ayudar. Finalmente quisiera parafrasear a White (2007) quien manifiesta que él no ha tenido una ocasión de su práctica como terapeuta en la que no quisiera comenzar de nuevo, no de una manera negativa sino para mantener una postura de reflexión sobre su propia práctica.

Referencias

- Agrelo, A., & Sgró, J., & Cappa, H., & Ojeda, J. (2016). La percepción de los usuarios de un programa de tratamiento ambulatorio en adicciones. una exploración focalizada en la satisfacción con el tratamiento. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25(3), 275-288.
- Aguedo M.E, y Estrada A.P. (2013). Terapias narrativa y colaborativa: una mirada con el lente del Construccinismo Social. *Revista Facultad de Trabajo Social*, 29(29), 15-48.
- Aguilar Bustos, O. (2012). Algunos factores relacionados con las adicciones. *Revista De Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 17(2), 69-70.
- Anderson, H. y Goolishian, H. (1988). Human systems as linguistics systems; preliminary and evolving ideas about implications for clinical theory. *Family Process*, 27(4), 371-393.
- Anthony C. (2004). Narrative maps of practice: Proposals for the Deconstructing Addiction Leage. *The international journal of narrative therapy and community work*, 1, 1-9.
- Arranz, S. (2010). Estrategias para la diversificación de la red personal de personas drogodependientes en proceso de reinserción. *Revista hispana para el análisis de redes sociales*, 18 (7), 163-182.
- Ayala, R. (2008). La metodología fenomenológico-hermenéutica de M. Van Manen en el campo de la investigación educativa: Posibilidades y primeras experiencias. *Revista de investigación educativa*, 26(2), 409-430.

- Becoña Iglesias, E., y Cortés Tomás, M. (2010). Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación.
- Bustamante, J. (2010). Prácticas Narrativas Colectivas: "Reclamando nuestras vidas de la influencia de la depresión", Documento colectivo y testimonio de los adultos mayores de Glorias Navales, 8-23.
- Campillo Rodríguez, M. (1996). La narrativa como alternativa psicoterapéutica. *Revista Del Consejo Nacional Para La Enseñanza E Investigación En Psicología*, 1(1), 193-208.
- Carey, M., & Russell, S. (2019). Re-Autoría: algunas respuestas a preguntas comunes (Traducción de Marta Campillo y Gerardo Marín). *Recuperado de <https://dulwichcentre.com.au/spanish-narrative-therapy-resources>*.
- Castillo, I., Ledo, H., y del Pino, Y. (2012). Técnicas Narrativas: un enfoque psicoterapéutico. *Norte de Salud Mental*, 10(42), 59-66.
- Connors, G. J., Maisto, S. A., y Donovan, D. M. (1996). Conceptualizations of relapse: a summary of psychological and psychobiological models. *Addiction*, 91(12s1), 5-14.
- Cunningham, J., y Breslin, F. (2004). Only one in three people with alcohol abuse or dependence ever seek treatment. *Addictive Behaviors*, 29, 221-223.
- Díaz, D., Gutiérrez, S. & Fernández. (2015). Terapia Narrativa, una alternativa para el tratamiento de drogas. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(4), 1539-1569.
- Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz [INPRFM]; Instituto Nacional de Salud Pública, Comisión Nacional Contra las Adicciones, Secretaría de Salud (2017b). Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017: Reporte de Drogas. [ENCODAT]. Ciudad de México, México: INPRFM.
- Gergen, K y Gergen M. (2011). *Reflexiones sobre la construcción social*, Barcelona, España: Editorial Paidós.

- Gerstein, D. R., y Harwood, H. J. (1990) *Treating Drug Problems: Vol. 1. A study of the evolution, effectiveness, and financing of public and private drug treatment systems.* Washington DC: National Academy Press.
- Guerrero, A. (2011). La narrativa como recurso de representación de sí mismo: la construcción narrativa de una identidad en contraposición. *13(2)*, 88-99.
- Gil, A. (1997). La metáfora como instrumento terapéutico. *Redes, 2(1)*, 71-74.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2010). *Metodología de la Investigación.* (5a Edición). México, D.F.: McGraw-Hill.
- Hughes, K. (2007). Migrating identities: the relational constitution of drug use and addiction. *Sociology of Health & Illness, 29(5)*, 673-691.
- Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (2010). Principios de Tratamiento para la Drogadicción. Una guía basada en las investigaciones. *Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.*
- Linares, L. (2009). *Identidad y Narrativa. La terapia familiar en la práctica clínica.* Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- López Cañizares, K. Trabajo Social Comunitario desde el enfoque de las prácticas narrativas. Construcción y deconstrucción del estigma de una comunidad urbana local. *Documentos De Trabajo Social, 57*, 125-149.
- Mardones, I., & Albornoz, A. (2014). Una reflexión sobre la terapia narrativa en contexto de formación y aplicación. *Ajayu Órgano de difusión científica del departamento de psicología, 12(1)*, 100-119.

- Marlatt, A., & Witkiewitz, K. (2005). Relapse Prevention for Alcohol and Drug Problems. En A. Marlatt & D. Donovan, *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors* (2nd ed., pp. 1-44). The Guilford Press.
- Marlatt, G., Parks, G y Witkiewitz, K. (2002). *Clinical guidelines for implementing relapse prevention therapy*. Seattle: University of Washington. 49 p.
- Martínez, M. (2004). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. México, D.F.: Editorial Trillas.
- McCrary, B.S (2008). Facilitando el cambio en personas con trastorno por uso de sustancias ¿qué nos dicen las investigaciones? *Revista Argentina de Clínica psicológica*, 17 (2), 103-112.
- Mexicana, Norma Oficial. (2009). NOM 028-SSA2-2009. *Para la prevención, tratamiento y control de adicciones*.
- Morgan, A. (2000). *What is Narrative Therapy? An easy to read introduction*. Dulwich Centre Publications.
- Nanni-Alvarado, R., 2014. Tratamiento de los trastornos adictivos. *Ciencia Revista de la Academia Mexicana de Ciencias*, (65), 78-89.
- Oficinas de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito [UNODC] (2015). Informe Mundial sobre las Drogas. Vienna: United Nations
- Oficinas de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito [UNODC] (2017). Informe Mundial sobre las Drogas.
- Ovejero, A. (2000). La adicción como búsqueda de identidad: una base teórica psicosocial para una intervención eficaz. *Intervención Psicosocial*, 9(2), 199-215.

- Payne, M. (2002). *Terapia Narrativa: Una Introducción para Profesionales*. Buenos Aires: Paidós
- Poliansky, N., Gemini, D., y Gorlero, C. (2018). *Determinantes de adherencia al tratamiento en personas con consumo problemático de sustancias psicoactivas*. Buenos Aires: Fundación Convivir.
- Prochaska, J. O (1995). Common Problems: Common Solutions. *American Psychological Association, 2, 101-105*.
- Prochaska, J. O., y DiClemente, C. C. (1982). Trans-theoretical therapy - toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 19 (3)*. Pp. 276-288
- Rodríguez Kuri, S., & Fernández Cáceres, C. (2014). Inserción social de usuarios de drogas en rehabilitación. Un estudio cualitativo. *Revista De Psicología Universidad De Antioquía, 6(2), 57-78*.
- Sabaté, E. (2004): "Definición de adherencia terapéutica" p.3-5. En: "Adherencia a los tratamientos a largo plazo: Pruebas para la acción OMS/OPS- Unidad de enfermedades no transmisibles, Washington.
- Suárez, M. Re-autoría del uso y desuso de drogas: estudio de caso y el soporte de los grupos de alcohólicos anónimos. *FESI- Universidad Nacional Autónoma de México*.
- Ricoeur, P. (2006). *Teoría de la interpretación: Discurso y excedente de sentido*. Nueva York: Siglo XXI editores, s.a. de c.v.
- Rojas, E., Real, T., García-Silberman, S., y Medina-Mora, M. E. (2011). Revisión sistemática sobre tratamiento de adicciones en México. *Salud mental, 34(4), 351-365*.
- Tatarsky, A. (2002). *Psicoterapia de Reducción de Daños. Un Nuevo Tratamiento para Problemas de Drogas y Alcohol*. California: Jason Aronson Inc.

- Tarragona Sáez, M. (2006). Las terapias posmodernas: una breve introducción a la terapia colaborativa, la terapia narrativa y la terapia centrada en soluciones. *Psicología Conductual*, 14(3), 511-532.
- Tarragona, M. (2013). Psicología Positiva y Terapias Constructivas: Una propuesta Integradora. *Terapia Psicológica*, 31(1), 115-125.
- Trujano, P. y Limón, G. (2010). De la patología a la normalidad: deco-construcción y empoderamiento. *Revista Electrónica de Psicología Itztacala*, 13(3), 20-46.
- Vargas Navarro, P., & Parra Vera, M., & Arévalo Zamora, C., & Cifuentes Gaitán, L., & Valero Carvajal, J., & Sierra de Jaramillo, M. (2015). Estructura y tipología familiar en pacientes con dependencia o abuso de sustancias psicoactivas en un centro de rehabilitación de adicciones en el Municipio de Chía, Cundinamarca. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 44(3), 166-176.
- Vassalo, T. (2019). Narrative Group Therapy with the Seriously Mentally III: A Case Study. *Narrative approaches*, 1-22.
- Villalba, Q. C (1993). Redes Sociales: Un concepto con importantes implicaciones en la intervención comunitaria. *Intervención Psicosocial*, 2 (4), 69-85.
- White, M. (1997). Challenging the culture of consumption: Rites of passage and communities of acknowledgement. *Dulwich Centre Newsletter*, 38-47.
- White, M., y Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Editorial Paidós.
- White, M. (2001). Folk Psychology and narrative practice. *Dulwich Centre Journal*, 2.
- White, M. (2002a). *Reescribir la vida*. Barcelona: Editorial Gedisa
- White, M. (2002b). *El enfoque narrativo en la experiencia de los terapeutas*. Barcelona: Editorial Gedisa
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. Nueva York: Norton & Company

ANEXOS

Anexo 1. Guión de entrevista semiestructurada

Propósitos

- Explorar la historia de la persona al margen del consumo. (Identificar los recursos, fortalezas y oportunidades de los participantes).
- Explorar el significado de la recaída para los participantes.
- Conocer las necesidades tienen este grupo de usuarios al ingresar de nuevo a un tratamiento posterior a una recaída.

¿Qué es lo primero que te gustaría que alguien supiera de ti?

¿A qué te has dedicado a lo largo de tu vida?

¿Qué cosas disfrutas hacer?

¿Qué habilidades consideras que tienes? ¿cuáles consideras que te faltan desarrollar?

¿Cómo consideras que son tus relaciones? (familia, pareja, amigos, trabajo)

¿Cómo comenzaste a relacionarte con el consumo de sustancias?

¿De qué manera ha impactado el consumo de sustancias en tu vida?

¿Qué limitantes te ha puesto el consumo de sustancias en tu vida?

¿Qué partes de tu vida ha afectado? (trabajo, hobbies, relaciones, sexualidad).

¿Qué significa para ti haber vivido una experiencia de recaída?

¿De qué manera reaccionaron las personas cercanas a ti ante tu experiencia de recaída?

¿Consideras que la experiencia de recaída te ha hecho cambiar la manera en que te ves a ti mismo?

¿Qué consideras que necesita una persona que vive una recaída?

¿Qué te motiva a salir adelante?

¿Qué aspectos consideras que hicieron falta para ti en el tratamiento anterior?

¿Consideras que te hace falta reflexionar sobre algún tema en este proceso?

Anexo 2. Cartel**TESTIMONIO COLECTIVO ANTE LAS RECAÍDAS EN EL CONSUMO:
UNA EXPERIENCIA NARRATIVA**

El delfín es un animal social como el hombre, y al igual que el hombre aprende y trabaja en equipo. Al ser humano le cuesta a veces más de lo debido, aprender que en equipo el resultado es mejor y mayor.

Los delfines desde el nacimiento aprenden con el juego formando equipo, nunca olvidan las lecciones que reciben de sus mayores. Están en continuo aprendizaje, nunca se detienen. Aprenden de la experiencia vivida, y no paran de compartir sus aprendizajes con otros delfines.

Tomando a los delfines como ejemplo, queremos brindarte un espacio para compartir tus ideas, lecciones y aprendizajes en la experiencia del consumo de sustancias.

Cuéntanos sobre tus habilidades, fortalezas y formas de sobrellevar el proceso de una recaída.



FACILITADORA:
Psic. Julieta Rivero Pérez

Anexo 3. Consentimiento informado

La presente experiencia grupal terapéutica tiene como objetivo crear un espacio entre todos los participantes, generar procesos reflexivos ante el consumo de sustancias y la experiencia de la recaída. La información recabada será empleada como parte de un trabajo que incluye entrevistas individuales y posteriormente una intervención grupal con fines terapéuticos.

Este trabajo de intervención formará parte de mi tesis titulada tentativamente: “Testimonio colectivo ante las recaídas en el consumo de sustancias: una experiencia narrativa”, la cual pretende ser de utilidad para las personas que participan en ella. La intervención a realizar contribuirá a mi titulación de la Maestría en Psicología Clínica de Adultos impartida en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Yucatán.

Mi firma manifiesta estar de acuerdo acerca de las condiciones requeridas para la realización de la presente entrevista en relación a los siguientes aspectos:

La autorización como participante para llevar a cabo la relatoría escrita de los comentarios realizados durante las sesiones.

El derecho a manifestar incomodidad ante algún comentario, así como también a rehusarme a contestar alguna pregunta o dar por finalizada la intervención en el momento que considere pertinente.

El derecho de recibir la información recaudada. La psicóloga se compromete a cuidar mi anonimato y confidencialidad de cada uno de los participantes.

Fecha:

Participante

Psic. Julieta del Carmen Rivero Pérez

Anexo 4. Producto de los compromisos

CARTA DE COMPROMISOS

Yo _____ me comprometo a:

... **COMPARTIR** MIS EXPERIENCIAS PARA APORTAR A LA REFLEXIÓN DEL GRUPO.

... PRACTICAR LA **EMPATÍA** CON CADA UNO DE MIS COMPAÑEROS.

... **RESPETAR** A MIS COMPAÑEROS, ASÍ COMO A CADA UNA DE SUS EXPERIENCIAS Y PARTICIPACIONES.

... SER **DISCIPLINADO**, YA QUE EL PERTENECER AL GRUPO REQUIERE DE MI TIEMPO, MI PARTICIPACIÓN Y APOYO.

... APORTAR A LAS **RETROALIMENTACIONES** QUE PUEDAN SER DE UTILIDAD PARA TODOS.

... **EVITAR JUZGAR** A MIS COMPAÑEROS Y A MI MISMO POR LAS EXPERIENCIAS DE VIDA COMPARTIDAS.



... APOYAR A MIS COMPAÑEROS EN LA ELABORACIÓN DE **NUESTRO LIBRO** O DOCUMENTO FINAL.

... SER **SOLIDARIO** ANTE LA POSIBLE RECAÍDA DE ALGUNO DE MIS COMPAÑEROS O DE MI MISMO, Y PONER DE MI PARTE PARA QUE PERMAMEZCA EN EL GRUPO.

... SER **SINCERO** CONMIGO MISMO Y CON EL GRUPO.

... DARLE **SERIEDAD** A ESTE ESPACIO PARA CUIDAR DEL GRUPO.

... RESPETAR Y PROCURAR EL **ANONIMATO** DE LAS SESIONES.

Anexo 5. Producto sesión 2

1. Este libro surge con la necesidad de compartir ideas y vivencias para ser solidarios con las personas que tienen problemas con la gestión de emociones, adicciones, y hábitos destructivos. Respetando el anonimato de nuestros integrantes y practicando la empatía con las personas que aún no encuentran un punto de apoyo puedan tener un despertar electrificante que resignifique y de un vuelco a sus vidas para ser miembros más felices, útiles y activos en la sociedad. A través de las experiencias y retroalimentaciones se espera que nuestro libro aporte una perspectiva diferente a las situaciones que tarde o temprano y de una u otra manera siempre experimentan los individuos con problemas de alcohol y drogas.
2. En este libro se plasman los relatos, experiencias y sueños de un grupo de personas, creado por la profunda necesidad de algo diferente. Personas cuyas vidas de vieron envueltas en situaciones destructivas, como lo son el consumo de drogas, rechazos, abandonos o sentir que simplemente han perdido el rumbo de sus vidas. Este relato está dedicado a todas esas personas, que al igual que los miembros de este grupo, lo han intentado una y otra vez sin haber podido alcanzar ese sueño deseado, el sueño de poder recuperar las ganas, las ilusiones y esa estabilidad emocional necesaria para no volver a lo mismo, está dedicado especialmente a estas personas que se han sentido cansadas de intentar mejorar su calidad de vida sin éxito, hasta llegar al punto de incluso ver su vida “normal”, ignorando que en realidad no es la vida que desearía, hasta llegar al punto de olvidarse de lo que es sentir esperanza.

3. Somos personas que necesitamos apoyo más que criticarnos y caminar juntos, ayudar al caído y no pisotearlo, buscar un sentido para nuestra vida, aunque parezca todo perdido. Nunca bajar la mirada, saber que nuestro historial puede salvar vidas es algo que nos puede motivar, que nos puede salvar de esa vida de miseria y obscuridad. Salir a caminar, mirar el cielo y sentir el aire recorriendo tu cuerpo nos recuerda que seguimos vivos, que aun sentimos, que tenemos un corazón que está dispuesto a salvar otras vidas. “a veces mi mente me traiciona, muchas de las voces que tengo, son cocteles de ideas y cuando eso pasa lo mejor para mi es mantener mi mente serena, calmar esos pensamientos, relajarme y escuchar a mi corazón, escuchar esa voz del niño que aún se encuentra dentro de mí diciéndome que hacer, diciéndome a quién apoyar y como hacer lo correcto, seguro tú también sabrás escuchar a tu corazón, como dicen, mente fría, corazón caliente”.

Anexo 6. Producto “Carta para los faltantes”

Para: _____

En los encuentros que hemos tenido, hemos compartido ideas sobre lo que significa el formar este grupo para todos nosotros, y hay algunas cosas que conversamos la semana pasada que quisiéramos sepas sin importar la razón por la que no pudiste acompañarnos:

Una de las cosas que conversamos respecto a ello, fueron las diferentes razones por las que nos inscribimos, aunque para unos no nos parece necesario venir, algunos queremos practicar nuestra disciplina, otros sentimos que andamos bien pero que queremos apoyar a otros, para otros significa la oportunidad de un cambio, de encontrar motivos o quizá el pertenecer por fin a algo, pero coincidimos en una cosa: el deseo de permanecer en un grupo que nos ayude a mejorar nuestra calidad de vida. Pensamos en un grupo diferente a otros dónde no siempre nos hemos sentido acompañados, apoyados o comprendidos y que una de las cosas que se nos ocurrió para volverlo diferente fue el trato que nosotros queremos aportar para cada uno de nosotros. Creemos que no será fácil pero que hacer el esfuerzo para “estar” será algo necesario. Concluimos que “Hacer cosas que no quiero hacer, me sirve para no cometer los mismos errores”.

Sabemos que en algunas otras agrupaciones nos han enseñado que solo está el que quiere estar, y a veces cuando uno se va, vuelve solo cuando le empieza a ir mal. Nosotros queremos cambiar esto, por ello la idea de compartirte estas palabras, queremos que sepas que eres bienvenido a cada una de nuestras reuniones, que por ahora son los martes a las 5pm.

También platicamos sobre ser personas que hemos intentado de muchas maneras alcanzar nuestros sueños, algunos nos sentimos estancados, o hemos pensado en que no queda más que consumir de nuevo, pero al platicar nos dimos cuenta de que queremos recuperar las ganas, las ilusiones y la estabilidad emocional para seguir adelante, por lo tanto, nos dimos cuenta de que compartimos un sentimiento de esperanza y que cada uno tiene algo que aportar. Quizá todos nos encontramos en un punto diferente pero la idea es esa, que cada uno tome o aporte algo en todo este proceso.

Como dijimos en la primera reunión, mantenemos la idea de escribir un libro juntos, es importante para nosotros el poder compartir nuestras ideas con otros, de ayudar a otros a través de nuestras vivencias. Pero mucho de lo que queremos lograr también va a depender de que aprendamos a tratarnos con respeto, empatía y brindarnos apoyo; así como de nuestro compromiso y tiempo para ser parte de ello.

Después de conversar sobre que queremos ser un grupo diferente, te compartimos que no queremos perdernos de lo que nos puedas aportar, ni que te pierdas de lo nuestro. Te enviamos estas palabras junto con los compromisos que nos ayudaste a escribir, por si te animas.

PD: Igual te perdiste de las donitas y la coca que nos trajo July.

Atte: Los perseverantes

Anexo 7. Producto “Las voces de la recaída”

Las voces de la recaída	Voces alternativas de la recaída
<p>“Tú nunca vas a cambiar, siempre vas a ser el mismo”.</p> <p>“Volver a correr atrás de la basura”.</p> <p>“Sentirme culpable, molestarme conmigo mismo y con todo el mundo”.</p> <p>“ser señalados de adictos, de consumidores, de borrachos”.</p> <p>“Sentirme frustrado e impotente”.</p> <p>“Perder el camino”.</p> <p>“no es grato decirlo, me da vergüenza”.</p> <p>“Sinceramente, me siento como un pendejo, porque ya lo tenía todo, ya había logrado ciertas cosas, son retrocesos muy grandes”.</p> <p>“Es frustrante, pensar que fallé, volví a fallar”.</p> <p>“La recaída es destructiva al 100% o sea destruyo toda mi vida, a toda mi familia”.</p> <p>“Es algo que no he podido trascender, que me ha cerrado a nuevos horizontes, que me ha dejado estancado prácticamente”.</p> <p>“Un estigma, un sello que me ponían en la agrupación cuando regresaba y me llamaban recaído. Me hacía sentir que valía menos que los que no habían recaído”.</p> <p>“Me sentía menos capaz que las personas que se mantenían en abstinencia, es desmotivante, pensaba ¿ahora qué?, si soy más pendejo que los demás, que puedo llegar a ser”.</p> <p>“Sentirme frustrado por no poder completar mis metas, los sueños que tenía programados para determinado tiempo, ver como poco a poco se van alejando y volviendo de cierta manera más opacos”.</p> <p>“El miedo que tengo que no me ha permitido salir adelante”.</p>	<p>“Yo era de luchar por lo que quiero y siempre lo he logrado”.</p> <p>“Otra oportunidad, otra fuente de esperanza”.</p> <p>“Otra fuente de fe y de ánimos”.</p> <p>“Hoy lo veo como un aprendizaje, como una experiencia puesto que tal vez el hecho de equivocarme me ayuda a entender cosas que en su momento tal vez no entendía y que tenía que experimentar”.</p> <p>“Lo veo como algo de lo que cualquiera pudiera sacarle provecho”.</p> <p>“Las recaídas me enseñaron que soy una persona que siente, que también tengo emociones, sonará cursis, pero me refiero a emociones muy hermosas”.</p> <p>“Las recaídas me enseñaron que soy sentimental y que las emociones han influido muchísimo en mi manera de vivir, errónea y correcta”.</p> <p>“Una recaída le permite a alguien reflexionar”.</p> <p>“Agradecer que hoy estoy completo y cuerdo”.</p> <p>“Es una oportunidad para poner en práctica lo que has aprendido en procesos anteriores y que sea un motivo para no volver a tener otra recaída”.</p> <p>“Mi vida es diferente ahora, mucho mejor”.</p> <p>“Después de la recaída dije ¡Tengo que cambiar!, ahora me siento una persona confiada en mí mismo.</p> <p>“Es un aprendizaje, siento que he encontrado una manera más de cómo no hacer las cosas. Lo veo como una experiencia de aprendizaje”.</p> <p>“Me ha ayudado a conocer y escuchar otras experiencias, a ser empático con otras personas”.</p>

	<p>“Me ayudó mucho para analizar las cosas”.</p> <p>“Hoy en día lo veo como algo bueno porque digo, me va a servir para ayudar a otras personas”.</p> <p>“Me ha ayudado bastante a enfocarme en que es lo que quiero”</p> <p>“El pensar que puede ser una oportunidad me da más seguridad, puede ser algo que beneficie”.</p> <p>“Hoy tengo la idea que pueden servirme más como un beneficio que como un impedimento”.</p> <p>“Me han enseñado bastante sobre mí y sobre otras personas”</p> <p>“Compartirlo, ayudar a otros, que sea algo valioso para nosotros el salir adelante”.</p> <p>“significa para mí, prepararme para no volver a lo mismo”.</p> <p>“Oportunidad de encontrar nuevas formas de salir adelante, querer afrontarlas”.</p>
--	--

Anexo 8. Lectura “El dominio de la adicción y sus fallas”

Fragmento extraído de: Suárez, M. Re-autoría del uso y desuso de drogas: estudio de caso y el soporte de los grupos de alcohólicos anónimos. *FESI- Universidad Nacional Autónoma de México*.

El problema habla de su dominio: El alcohol

Personaje: Ramsés

¿Cómo ha influido en las distintas áreas de la vida de Ramsés?

Acompaño a Ramsés en su trabajo, casa, en las fiestas, en los bares, me filtro entre sus relaciones y hago que entre en discordia con los que lo rodean. Le provocho miedo, culpa e inseguridad. Soy capaz de hacer que se odie a sí mismo y que las personas que le interesan sufran con él cada día que lo ven caer. Él siempre dice que no le gusta mi sabor, que no le gustan mis efectos devastadores; pero como le prometo quitarle el dolor y adormecerle sus pesares, por no ser nadie pensando que puede ser alguien, termino engañándolo.

Si decide rechazarme en una fiesta lo reto, le digo que “es un marica de mierda si no bebe” y esto casi siempre resulta, lo hado que diga que sí y después...da igual lo que haga, él cae.

Preguntas de reflexión

¿Qué nombre le pondrías a tu problema?

¿Qué diría tu problema? ¿Cómo ha influido en las distintas áreas de tu vida?

¿Qué aliados te apoyan para poner en duda sobre quién es Ramsés como persona?

Principalmente le desato los recuerdos que le provocan agresión y violencia. En ningún otro lugar ha podido ser más violento que cuando estuvo en el ejército. Le dieron poder al nombrarlo sargento, entonces mi efecto se multiplicó, día a día bebí y destrozó cuerpos sin límites. Pero claro que en sus pocos momentos lúcidos era un hombre justo y generoso, con más culpa y dolor que producía compasión y respeto por algunos y odio y rechazo por otros. Fue así como me valí de la agresión para probar sus límites máximos de violencia con los demás y con él mismo. Sí, la violencia con él mismo es más fuerte que ninguna otra, por ejemplo, en un intento más por escapar de su fracasada vida se desterró él mismo; se fue a otro país y por supuesto yo lo acompañé día y noche.

Así que en sus momentos más desesperados asaltó a algunos pasajeros y se fue a refugiarse en un parque, en la noche al intentar saltar la reja se dio cuenta que el dedo de la mano izquierda estaba prendido en un pico de metal, lo desgarró y sigue su camino.

No sé porque otra vez anda con la idea de volver a dejarme, usando porros, dizque porque estos lo tranquilizan en sus momentos de ansiedad más cruda, y porque pretende controlar su agresión. Tengo aliados que me han servido para que mi buen Ramsés no me abandone, todos sus intentos de dejarme se han frustrado, entonces se ha decepcionado de él mismo y también los demás ya no creen tanto en él como antes. Cosa que a decir verdad le duele y sufre como un condenado.

Ramsés se preocupa por su persona, le gusta verse atractivo, pulcro, bien vestido, raya en la perfección, es simpático y de buen humor. De tal forma que lo tengo cogido de los cojones, porque siendo tan buen mozo y querido por los demás, le basta con un “traguito” para tirar por la borda su imagen, sus relaciones, su dinero y más.

Después de la resaca, lo más que puedo torcerlo son cuatro o cinco días y hasta una semana, se mantiene en su cuarto, el tiempo se detiene, no habla con nadie, se arrepiente mil veces de haber flaqueado, sus diálogos internos son en un sentido, “si hubiera, si no hubiera”, la culpa y la incertidumbre lo matan; tiene agujeros negros, no sabe con certeza lo que ha hecho, pero sí se sabe violento y las heridas en su cuerpo le dicen que seguramente hizo algo terrible, entonces, le abre la puerta del miedo, no puede salir de su cuarto oscuro, dice que no me puede beber pero me necesita tanto. Si logra superar esa semana, empieza a comer como un toro, luego empieza a hacer ejercicio y entonces él cree que “ya se recuperó”. Y cada vez que sale de ese infierno, busca librarse de mí. Claro cada vez le cuesta más escaparse de mis garras, en esta ocasión, la poca esperanza que le quedaba lo abandonó también.

Preguntas de reflexión

¿Cuáles son los aliados que encuentra tu problema para hacerte dudar de tu persona?

¿Piensas en alguna situación?

¿Qué haces para minar los conocimientos y habilidades de Ramsés?

Él desde pequeño tenía grandes aspiraciones, quería ser el número uno, el primero en todo. Cuida mucho su imagen, porque desde niño su cuerpo empieza a tomar presencia. Son de estas ideas que yo tomo para que emerja la compulsión por la ropa, el ejercicio, el dinero, el sexo, las mujeres, la droga.

Otra de mis ventajas es su lugar de trabajo (un antro). Ramsés trabaja de noche, donde corren por los pasillos todo tipo de aliados míos, hasta sus compañeros me pueden ayudar invitándole un trago, estoy ahí en el corazón de su trabajo, él es muy sociable, dice que no me necesita para hacer su vida, sus relaciones, que él puede hacer todo sin mí, pero con unos tragos se despiertan sus fantasías sexuales y un tipo de alegría falsa.

Ramsés dice que él me bebe sólo si está mal, se siente ansioso o cuando la culpa lo invade. Bueno hasta en esos momentos difíciles puede encontrar mi consuelo, esa es mi fortaleza, él me abre la puerta en sus momentos de malestar, lo hago caer, es aquí donde le gano, porque su saber no es suficiente, no puede hacer lo que piensa, le inspiro una desconfianza de sí

mismo, de sus saberes, haceres y sentires, no tiene voluntad, él mismo se convence de su incapacidad y empiezan a ser más constantes.

Y como venía diciendo a mí Ramsés no me puede tomar solo una vez, basta con un traguito para que le entre el gusanito al cerebro y entonces se le despiertan las ganas de beber, beber hasta el infinito.

En consecuencia, llega a pensar que él es culpable de todos sus males. Esta es una idea que me sirve como carta fuerte en la resaca para verlo sin voluntad y sin carácter. Pasa dos semanas y empieza a olvidar y se confía, baja la guardia y ahí es cuando me da cancha nuevamente.

¿Qué propósitos tienes para dominar la vida de Ramsés?

En pocas palabras destrozarlo: meterlo en la cama de un hospital, en una celda o en la sepultura, hacer todo para que sufra en esta vida, hacerle un final muy triste, que no consiga nada en su vida.

No veo lejos el día en que sólo me prefiera a mí, ni la comida, ni la familia, ni el trabajo, ni las mujeres. Y que entre en ese vacío en el que sólo yo llene su existencia.

Hay algo en la vida de Ramsés que lo tiene atrapado y favorece mi dominio. Él despierta compasión, no sé cómo notan que es gente buena y sin que pida ayuda lo auxilian, le prestan dinero, lo justifican, le tapan sus errores y estas fuerzas externas, le hacen creer que sale porque tiene suerte, porque es invencible, porque todos lo quieren, se siente tan agradecido y al mismo tiempo tan culpable de las ayudas que recibe que no se da cuenta que éstas fortalecen mi presencia y mi fuerza en su vida.

Preguntas de reflexión

¿De qué manera ha ganado espacio el problema en tu vida?

¿Qué propósitos tendrá el problema para ti?

El Alcohol habla de sus fallas

¿En qué territorios aún no ha dejado Ramsés que le controles?

Aunque le he pegado fuerte no lo he podido derrumbar, porque quiere vivir limpio, honesto, correcto frente a Dios y a sí mismo. Dice que no es una persona de pelea, le gusta la gente y necesita paz interior.

Pero me parece que son pocos sus territorios que me quedan por arrebatarme. Para Ramsés su fe en Dios es muy importante, por más que le ha llovido no ha dejado de creer en Dios. Es la primera vez que se ha mantenido 3 años en un empleo, se ha ganado el respeto de sus jefes y de sus compañeros de trabajo, las mujeres lo quieren y lo apoyan todo el tiempo. Es decir, no lo he podido desacreditar del todo entre sus amigos. Aunque esto como ya dije es un arma de dos filos. Porque la ayuda de los demás lo “salva” y lo hunde.

Bueno esta última recaída que hasta a la cárcel fue a parar, es la primera vez que se resistió tanto a tomarme, hasta un nudo se le hizo en la garganta para no pasarme y tuvo que tomar un trago de agua para relajarse y dar su brazo a torcer. Nunca antes lo había hecho, parecía que no iba a vencerlo, se resistió como en ninguna otra ocasión.

Tampoco he destruido la relación de Ramsés con su familia, como vive en otra ciudad, la madre es un soporte muy fuere a distancia. Cuando entra en su resaca me detesta porque siente mucha vergüenza con su mamá, aunque no lo vea.

No ha perdido su sensibilidad por los animales, le gustaría tener un perro, como cuando era niño. Llevaba a casa cuanto animal se encontraba en la calle, para darle un hogar.

Ramsés tiene sentido del humor y es gracioso, le fascina ver el lado chusco de las cosas, con un guiño de ojo y una sonrisa hace un clima muy relajado.

Otro territorio de Ramsés que no he conquistado es su interés por su aspecto físico y por el cuidado de su salud, en cuanto pasa la resaca, toma las riendas de su vida, prepara sus alimentos y recupera su peso haciendo ejercicio y alimentándose bien, atiende su vestido y vuelve a visitar al dentista, porque como dije antes hasta los dientes andaba perdiendo. Todo el tiempo está sacando fuerza para su flaqueza, se dice a sí mismo que conseguirá cumplir con sus objetivos de vida, parece que esta idea le hace recuperar su confianza.

Pregunta de reflexión

¿Cuáles son las áreas de tu vida en las que no has dejado que el problema tome control?

¿Qué ha hecho Ramsés para detener tu influencia por lo menos en algunas ocasiones?

Ramsés se ha valido de algunos trucos para librarse de mi influencia, cuando se siente devastado, busca dejarme definitivamente, no va a lugares donde me puede encontrar, deja de relacionarse con los amigos que beben a mi salud.

La prisa y el mal humor son dos aliados que atacan a Ramsés y cuando está muy ansioso busca porros de mariguana o cualquier otra droga para sofocar su ansiedad, algunas veces le ayudaron a calmarse, pero ahora estos mismos le producen obsesiones y ya no puede controlar la ansiedad. Cada vez que usa una droga diferente abre otra puerta para mi entrada.

Yo le llamo trucos por su intención de esquivarme no por su efectividad, porque a la fecha no ha podido ganarme del todo con ninguno de esos trucos.

También le llegan a funcionar, los diálogos internos que tiene para auto convencerse de salir de una situación riesgosa, para evitar mayores problemas. Dos veces se ha auto convencido y se ha ido del lugar antes de caer en mis garras.

Otra sorpresa es que Ramsés por primera vez quiere ponerse bajo un tratamiento psiquiátrico y dice que también va asistir a un grupo de ayuda mutua, todos los días este mes ¡Veamos qué pasa”!

Pregunta de reflexión

¿Qué has hecho para detener la influencia del problema en algunas ocasiones?

Anexo 9. Carta de mi experiencia

Quería comentarles una experiencia que me paso, que al día de hoy no me permite estar con ustedes, ya que para mí es muy importante estar completamente concentrada en cada una de mis sesiones. Por pensé en cambiar el día de la sesión, sin embargo, también decidí enviarles las actividades por si quisieran realizarla ustedes.

El domingo me encontraba en la Ciudad de México esperando un Uber cuando en lo que estaba revisando mi celular dos hombres y una mujer se acercaron caminando para subirse al coche que estaba justo a un metro frente a mí... todo paso muy rápido, cuando la mujer me miró y les dijo súbanla, se va con nosotros y vi a esos hombres voltearse para quedar frente a mí, mirándome, fue entonces obvio que hablaban de mí. Uno de ellos abrió la puerta de atrás mientras el otro mantuvo estas palabras que recuerdo de una forma violenta hacia mi persona, realmente me gritaba como si estuviera muy enojado.

Él: ¡súbete ya! porque te vas a ir con nosotros!

Yo: En ese momento me di cuenta por su mirada que quizá se encontraba drogado o alcoholizado.

Mi primera reacción fue ignorarlo pensando en el espacio que estaba, miré si no venía alguien más caminando, pero a la vez medí su tamaño y fuerza y sentí miedo.

Él: cómo de que no chingada madre, ¿estoy muy feo para tí? ¿Eso piensas o qué? Yo soy (no puedo recordar su nombre ni lo que dijo de sí mismo) y si digo que te vas conmigo te vas conmigo.

Le contesté que no me subiría.

Él: yo no soy tu amigo para que me digas que no pinche niña. Seguro andas esperando un didi ¿no? Ahora vas a ver como si te vas con nosotros.

Sentí que él estaba a punto de ponerme los brazos encima pues ya sentía la situación en otro nivel.

La mujer y el otro: ya que se calle y ¡súbela! ¡Súbela!

En ese momento se aproximó el uber, quise mantener la compostura como en otros momentos que he sentido miedo. Pero nunca había sentido algo así, el miedo intenso a otros seres humanos que en ese momento les había parecido buena idea subirme a su coche a la fuerza,

y a un hombre que se enojado y violento porque no le pareció que le dijera que no. El uber, se estaciono delante a ellos y como en ese momento el hombre dio dos pasos para atrás supongo porque pensó era alguien conocido...corrí a la puerta del copiloto, me subí y cerré rápidamente.

Tome un poco de aire y dije: por favor aléjate de aquí y entonces no pude contener el llanto. Jorge, así se llama el uber, llego en el momento más afortunado para mí.

Por mi mente pasaron imágenes de que quizá esas personas en su estado iban a privarme de volver a ver a mi familia o que esos hombres iban a hacerme quién sabe qué, que no iba a llegar a la cena y abrazar a mis amigos. Fue eterno y tan rápido, todas esas imágenes pasaron en mi mente con quién sabe qué cosas que sentí.

Al contarles esta situación me gustaría sepan que una de las cosas que me motiva a darle un significado positivo a todo lo malo que pensé en ese momento, es el grupo, mi trabajo. Consideró que el centro no solo me ha hecho conocer tantas experiencias si no que a través de ellas pude reaccionar a una situación de una manera manteniendo la calma, pensando en posibilidades, y moviéndome por todas las cosas que quiero hacer en la vida.

De alguna manera compartirles esto, me hace pensar que también puedo contar con ustedes. Y que de verdad creo en que todas las personas podemos elegir actuar bien o mal en cada instante de nuestras vidas. Elegir ayudarnos, ayudar o dañar a otros. Poder ser parte de sus historias y sus experiencias me hace más sencillo procesar está experiencia, ya que ahora estoy segura que si bien hay muchas personas que actúan mal, la mayoría de las personas que tienen una relación con las adicciones tienen un gran corazón, como ustedes me han permitido conocer.

Les dejo la actividad planeada, es decisión de ustedes si quieren realizarla, o esperar la siguiente semana. Les pido que de querer realizarla me gustaría si me la pudieran grabar.

Anexo 10. Preguntas para reflexión película

¿Cuál crees que eran las razones que motivaban a Phillippe en su vida?

¿Cuáles son las cosas que Phillippe valoraba de la vida?

¿Cuál crees que eran las razones que motivaban a Driss en su vida?

¿Cuáles son las cosas que Driss valoraba de la vida?

¿Cuáles eran las características de cada uno de ellos que les ayudaba a sobrellevar las adversidades?

¿Por qué consideras que Driss devuelve el objeto que roba a Phillippe en su entrevista de trabajo? ¿Qué significado tiene eso para ti?

¿Qué piensas del carácter de ambos? ¿De qué manera van cambiando? ¿Te ha sucedido algo parecido?

¿Qué actitudes, hábitos, valores han cambiado en tu persona? ¿De qué manera sucedió esto?

¿Cómo es la persona que te gustaría ser, y qué te gustaría que los demás pudieran ver de ti?

¿Qué es lo que te motiva a ti en la vida?

Anexo 11. Texto del libro “El hombre en busca del sentido”

Fragmento extraído de: Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Editorial Herder S. A.

La pregunta por el sentido de la vida

Lo que de verdad necesitamos es un cambio radical en nuestra actitud hacia la vida. Tenemos que aprender por nosotros mismos y después, enseñar a los desesperados que en realidad no importa que no esperemos nada de la vida, sino si la vida espera algo de nosotros. Tenemos que dejar de hacernos preguntas sobre el significado de la vida y, en vez de ello, pensar en nosotros como en seres a quienes la vida les cuestionara continua e incesantemente. Nuestra respuesta tiene que estar hecha no de palabras ni tampoco de meditación, sino de una conducta y una actuación rectas. En última instancia, vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a los problemas que ello plantea y cumplir las tareas que la vida asigna continuamente a cada individuo.

Dichas tareas y, consecuentemente, el significado de la vida, difieren de un hombre a otro, de un momento a otro, de modo que resulta completamente imposible definir el significado de la vida en términos generales. Nunca se podrá dar respuesta a las preguntas relativas al sentido de la vida con argumentos aparentes. VIDA no significa algo vago, sino algo muy real y concreto, que configura el destino de cada hombre, distinto y único en cada caso. Ningún hombre ni ningún destino pueden compararse a otro hombre o a otro destino.

Ninguna situación se repite y cada una exige una respuesta distinta; unas veces la situación en que un hombre se encuentra puede exigirle que emprenda algún tipo de acción; otras, puede resultar más ventajoso aprovecharla para meditar y sacar las consecuencias pertinentes. Y, a veces, lo que se exige al hombre puede ser simplemente aceptar su destino y cargar con su cruz. Cada situación se diferencia por su unicidad y en todo momento no hay más que una única respuesta correcta al problema que la situación plantea.

Cuando un hombre descubre que su destino es sufrir, ha de aceptar dicho sufrimiento, pues ésa es su sola y única tarea. Ha de reconocer el hecho de que, incluso sufriendo, él es único y está solo en el universo. Nadie puede librarlo de ese sufrimiento ni sufrir en su lugar. Su única oportunidad reside en la actitud que adopte al soportar su carga.

En cuanto a nosotros, como prisioneros, tales pensamientos no eran especulaciones muy alejadas a la realidad, eran los únicos pensamientos capaces de ayudarnos, de liberarnos a la desesperación, aun cuando no se vislumbrará ninguna oportunidad de salir con vida. Ya hacía tiempo que habíamos pasado por la etapa de pedir a la vida un sentido, tal como el de alcanzar alguna meta mediante la creación activa de algo valioso. Para nosotros el significado de la vida abarcaba círculos más amplios, como son los de la vida y la muerte y por este sentido es por el que luchábamos.

Anexo 12.

Fragmento extraído de: Warren, R. (2012). *Una vida con propósito. ¿Para qué estoy aquí en la tierra?* Miami, Florida: Editorial Vida.

Todos tenemos algo que guía nuestras vidas

Quizás lo que te guía en estos momentos sea un problema, un plazo o una exigencia. Puede que seas guiado por un mal recuerdo, un temor constante o una costumbre involuntaria. Hay cientos de circunstancias, razones y sentimientos que guían tu vida.

A muchos los guía la culpa: Se pasan toda la vida huyendo de sus errores y ocultado su vergüenza. Quienes cargan culpas son controlados por sus recuerdos. Permiten que su futuro sea controlado por su pasado. Sin darse cuenta, se castigan a sí mismos, sabotando sus propios logros.

Somos resultado de nuestro pasado, pero no tenemos que ser prisioneros del mismo.

A muchos los guía la ira y el resentimiento: Se aferran a heridas que nunca logran superar. En vez de deshacerse del dolor por medio del perdón, lo mantienen una y otra vez en sus mentes. Los que viven motivados por el resentimiento se enclaustran e interiorizan su ira; otros estallan y explotan ante los demás. Ambas reacciones son dañinas e inútiles.

El resentimiento siempre te daña más a ti que a la persona con la que estas resentido. Mientras que la persona que te ofendió quizás olvida la ofensa y siga con su vida, tú continuas hirviendo el de dolor, perpetuando el pasado.

Los que te hicieron daño en el pasado no pueden seguir haciéndotelo al menos que te aferres al dolor por medio del resentimiento. Lo pasado, pasado está. Nada lo podrá cambiar. Te estás haciendo daño a ti mismo con tu amargura. Por tu propio bien aprende de todo eso y libérate.

A muchos los guía el temor: Sus temores pueden ser el resultado de una experiencia traumática, de falsas expectativas, de haber sido criados en un hogar de disciplina rígida o incluso de una predisposición genética. Cualquiera que fuere la causa, las personas condicionadas por el temor pierden oportunidades porque temen aventurarse a emprender cosas. Van a lo seguro, evitando riesgos y tratando de mantener el statu quo. El temor es un tipo de cárcel que tú mismo te impones.

A muchos los guía el materialismo: El deseo de adquirir se convierte en la meta principal de sus vidas. Este deseo de querer siempre más se basa en la idea equivocada de que cuanto más tengas serás más feliz, más importante y vivirás más seguro, pero los tres conceptos son erróneos. Las posesiones solo proveen felicidad temporal. Como las cosas no cambian, tarde o temprano nos aburrirnos de ellas, entonces queremos otras nuevas, más grandes y más modernas.

No deja de ser un mito eso de que <mientras más tenga, más importante soy>. Cuánto valemos como personas y cuánto valemos por lo que tenemos no es lo mismo. No se puede

determinar cuánto vales por las cosas que posees. El mito más común respecto al dinero es que cuanto más tengas, más seguro estarás. No es así. Se pueden perder las riquezas por muchas razones que están fuera de tu control. La verdadera seguridad se fundamenta solo en algo que no te pueden quitar: tu relación con un Dios, tal cual lo concibas.

A muchos los guía la necesidad de ser aceptados. Permiten que las expectativas de sus padres, conyugues, profesores o amistades controlen sus vidas. Muchos adultos siguen tratando de ganarse la aceptación de sus padres, a quienes es imposible agradar. A otros los guía la presión de los amigos, preocupándose siempre por el <qué dirán>. Tristemente, aquellos que siguen al mundo, por lo general se pierden en él. Desconozco todas las claves para el éxito, pero tratar de agradar a todo el mundo es una de las claves para el fracaso. Ser influenciado por la opinión de los demás te garantiza perder los propósitos de tu vida.

Preguntas para la semana:

¿Cuál podrían decir mi familia y amigos, es la fuerza que mueve mi vida?

¿Cuál quiero yo que sea la fuerza que mueva mi vida?