





CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL, A.C.
ESPECIALIDAD PARA EL TRATAMIENTO DE LAS ADICCIONES
GENERACIÓN 2005-2006

REPORTE DE INVESTIGACIÓN FINAL PARA CONCLUIR EL
PROGRAMA ACADÉMICO DE LA ESPECIALIDAD PARA EL
TRATAMIENTO DE LAS ADICCIONES.

***“ESTUDIO DE CASO DE USUARIO DE BENZODIACEPINAS Y
ALCOHOL EN TRATAMIENTO”***

PRESENTA:
LICENCIADA EN PSIC. ELIZABETH MONREAL PESQUINA

MÉXICO, D.F. A 15 DE FEBRERO DEL 2007.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	4
METODOLOGÍA.....	6
Planteamiento del problema	7
Justificación	7
Objetivo general	8
Objetivos específicos	8
Hipótesis de investigación	8
Tipo de estudio	8
Propuesta de intervención	10
MARCO TEÓRICO	12
Alcohol	13
Benzodiacepinas	16
El consumo de alcohol y benzodiacepinas en México	18
ANÁLISIS DE RESULTADOS	28
Discusión	35
BIBLIOGRAFÍA	37
ANEXOS	40
Guía de entrevista	41
Entrevistas	42

INTRODUCCIÓN

Un ansiolítico es un fármaco con acción depresora del sistema nervioso central, destinado a disminuir o eliminar los síntomas de la ansiedad como: taquicardia, sensación de ahogo, insomnio, etc. pero estas manifestaciones clínicas pueden variar para cada uno de los trastornos de ansiedad. Algunos de los desórdenes de ansiedad más importantes son: trastorno de ansiedad generalizada (TAG), fobias específicas, trastorno de pánico, trastorno de ansiedad social y de igual manera los ansiolíticos funcionan como ayuda a otras indicaciones menos frecuentes como relajante muscular, en el síndrome de abstinencia del alcohol, o como coadyuvante en el trastorno esquizofrénico y en la depresión^(1,25).

Los dos grandes grupos de los ansiolíticos son los barbitúricos y las benzodiazepinas, pero actualmente, los que gozan de mayor reputación son las benzodiazepinas, ya que antes del descubrimiento de esta familia, los barbitúricos eran los agentes ansiolíticos por excelencia, pero se descubrió que estos se caracterizan por una mayor incidencia de efectos secundarios, ya que producen una depresión más generalizada del Sistema Nervioso Central (SNC)^(1,24,25).

El que se haya descubierto que las benzodiazepinas tienen un menor riesgo en la salud de las personas que las consumen y el que sean de fácil acceso a provocado que estas drogas de uso médico hayan ingresado en la escena de las drogas de abuso, ya que son tomadas de forma ilícita y en dosis altas por un gran número de poliusuarios en todo el mundo, desencadenando efectos nuevos y peligrosos que no eran imaginados cuando las benzodiazepinas se introdujeron en la medicina, hace cincuenta años, como una buena opción terapéutica^(18,19).

Cuando una persona esta llevando un tratamiento para controlar un trastorno de ansiedad u otras indicaciones con benzodiazepinas es casi imposible que esta persona muera por una sobredosis de benzodiazepinas, aunque el índice terapéutico y el peligro de sobredosis se alteran en gran medida cuando se ingieren en combinación con alcohol y la mayoría de los casos de sobredosis relacionada con benzodiazepinas en las salas de urgencias, se acompaña de ingestión de alcohol u otras drogas ilegales^(1,3,19,24).

En este sentido el alcohol etílico o también conocido como etanol es una de las sustancias psicoactivas más consumidas en el mundo industrializado. A dosis moderadas es un ansiolítico socialmente aceptado; tras ingerir pequeñas cantidades se registra una relajación y desinhibición del individuo con una mayor capacidad para relacionarse. No obstante, si se mantiene la ingesta de alcohol, se produce una pérdida gradual del control, con progresiva disminución de la conciencia y en último extremo puede llegar a producirse la muerte por depresión respiratoria. Todos estos efectos no son más que la muestra de la creciente y profunda depresión del SNC que provoca el consumo de alcohol^(3,15,22).

Por otra parte suele ser conocido por los pacientes dependientes al alcohol el potencial de efectos adversos que puede tener el consumo de este durante un tratamiento farmacológico y es una pregunta habitual el conocer si está permitido tomar alcohol mientras se toma un determinado fármaco ya que el alcohol puede modificar de forma importante el efecto de las benzodiazepinas, porque el metabolismo de estos medicamentos se altera de forma distinta cuando el consumo de alcohol es agudo o crónico^(3,17,23).

En pacientes que consumen alcohol de manera crónica, produce una inducción de las enzimas hepáticas que da lugar a un aumento metabólico y una disminución de la actividad de algunos fármacos. Por este motivo, los alcohólicos presentan tolerancia a estos medicamentos y necesitan dosis más altas para conseguir el efecto terapéutico deseado, excepto si llegan a una situación de cirrosis hepática en la que está disminuida la función hepática^(3,17,23).

Por el contrario, el consumo, de forma aguda, produce la inhibición de las enzimas hepáticas, observándose un aumento de las concentraciones de algunos fármacos como benzodiazepina, pudiendo prologarse su actividad farmacológica así como una mayor incidencia de efectos adversos. La ingesta aguda de alcohol con fármacos depresores del SNC como son los fármacos ansiolíticos, hipnóticos, opiodes, antihistamínicos, entre otros, produce una mayor alteración psicomotora porque además de la inhibición del metabolismo se potencia el efecto depresor de cada uno de ellos^(3,23).

En otras situaciones se ha observado que al administrarse alcohol y ciertos medicamentos conjuntamente, se inhibe el metabolismo del alcohol y esto hace que la concentración del alcohol en sangre aumente de manera desproporcionada, lo que provoca una serie de manifestaciones clínicas desagradables en el paciente tales como náuseas, vómitos, sudoración y enrojecimiento de la cara, a los pocos minutos de la ingestión alcohólica, este fenómeno se conoce como efecto antabuse^(3,23).

Aun así, es difícil entender tal relación, porque existen variaciones entre las sustancias, la forma de uso, y el tiempo de exposición a éstas. Para identificar estas influencias, debe observarse el uso de ambas drogas en diversos lugares y momentos; y examinarse los cambios ocurridos al incrementar el consumo⁽⁶⁾.

Sin embargo, y en virtud de que los resultados teóricos son poco convincentes, es necesario instrumentar acciones preventivas y de un mejor tratamiento para dar la atención adecuada y oportuna a los distintos sectores de la población que se involucran con el uso de alcohol y benzodiazepinas⁽⁶⁾.

METODOLOGÍA



**ESTUDIO DE CASO DE USUARIO DE
BENZODIACEPINAS
Y ALCOHOL EN TRATAMIENTO**

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

¿Cuáles son las consecuencias del consumo de benzodiazepinas y alcohol, en un hombre de 32 años que acude a un centro de atención a las adicciones?

JUSTIFICACIÓN.

Las benzodiazepinas en la actualidad son del grupo de drogas de uso médico que se consumen con mayor amplitud en México y con una prescripción médica de propiedades hipnóticas-sedantes-ansiolíticas⁽³⁾, por este motivo existen personas que a causa principalmente de un trastorno de ansiedad o depresión buscan ayuda médica/ psiquiátrica para disminuir los síntomas del trastorno, el problema se agranda cuando ya no son llevados por la dosis terapéutica adecuada y existe un consumo de abuso.

Por esta razón es de importancia investigar los riesgos de mal uso asociados a la prescripción del fármaco y al consumo sin un control médico/ psiquiátrico que puede llevar en muchas ocasiones a depender del medicamento.

De igual importancia el alcohol es una droga que su amplia tolerancia social y su fácil adquisición la convierten en una sustancia “doméstica”, con presencia constante en nuestra cultura occidental. Legalmente no se puede vender bebidas alcohólicas a menores de 18 años, sin embargo, esto no garantiza que los jóvenes la utilicen^(12,15).

El alcoholismo se ha caracterizado como una enfermedad crónica importante, con factores genéticos, psicosociales y ambientales que influyen en su desarrollo y manifestaciones. Por lo general, esta enfermedad es progresiva y mortal^(15,).

La inquietud al estudiar las consecuencias del consumo de benzodiazepinas y alcohol en el estudio de caso, se debe a que al ser las benzodiazepinas de uso terapéutico y el alcohol una droga socialmente aceptada; esto puede provocar que la persona tenga una menor percepción de riesgo en su consumo y combinarlos, acarreando como consecuencia riesgos asociados a éste consumo. Y estos riesgos pueden aumentar y llevar a una adicción a ambas sustancias, debido a que algunas benzodiazepinas son utilizadas para tratar algunos síntomas de abstinencias al alcohol, es importante tomar en cuenta que el alcohólico puede llegar en cierto momento a cambiar su adicción al alcohol por una adicción a estos medicamentos siempre y cuando obtenga un efecto relajante o de igual manera cuando existe un trastorno de ansiedad o depresión, algunas personas al sentirse ansiosos recurren también al alcohol por el hecho de ser un depresor del SNC, ellos sienten que el alcohol los “relaja” y esto puede traer como consecuencia un abuso a ambas sustancias^(1,3,15).

Y considerando el creciente número de casos informados de abuso y dependencia de benzodiazepinas, parece necesario reevaluar el riesgo de dependencia de los medicamentos benzodiazepínicos disponibles, ya que existe un marco legal para la prescripción de estos, así como los riesgos que se asocian a la combinación con el alcohol.

Y por lo tanto propongo hacer un estudio de caso, con un marco exploratorio, ya que no existe un registro o una vigilancia que los pacientes que son recetados no

abusen de la sustancia y al hacer un estudio con esta metodología daría muchas mas herramientas para un mejor tratamiento o un tratamiento mas dirigido.

OBJETIVO GENERAL

Conocer las consecuencias y los problemas asociados al abuso de benzodiazepinas y alcohol de un hombre de 32 años en tratamiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1.- Conocer los motivos de inicio y mantenimiento del consumo.
- 2.- Conocer la frecuencia, vía de administración y forma de uso.
- 3.- Conocer los problemas asociados al consumo tales como familiares, legales, laborales, escolares y de salud física.
- 4.- Conocer el (los) motivos que lo llevaron a la búsqueda de un tratamiento.

HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

Existen consecuencias asociadas al consumo de alcohol y de benzodiazepinas en un hombre de 32 años en tratamiento.

TIPO DE ESTUDIO

Estudio de Caso: Sistema o fenómeno complejo, funcional y estructuralmente delimitado en tiempo y espacio, en donde el investigador define el caso y realiza un análisis global de los diferentes factores que están asociados con el problema de consumo⁽¹³⁾.

Este estudio de caso se pretende llevar a cabo con una:

Metodología Cualitativa: El término metodología designa el modo en que enfocamos los problemas y buscamos las respuestas.

La metodología cualitativa ha ido ganando reconocimiento respecto a la importancia que tiene investigar una realidad social desde la perspectiva de los individuos que están siendo estudiados^(7, 13).

“Interpretar y construir los significados subjetivos que las personas atribuyen a su experiencia”. Así en la metodología cualitativa⁽¹³⁾.

- El investigador participa de la vida y experiencias de los otros.
- No hay una teoría ya elaborada o hipótesis para ser comprobadas.
- Utiliza sus propias técnicas e instrumentos de recopilación de Información.
- Es la investigación naturalista en contextos concretos.
- Permite el uso de muestras reducidas (estudios de caso)
- Existe una alta implicación del investigador (como instrumento primario de investigación)
- Es un proceso de indagación y análisis no estandarizado.
- Su capacidad de generalización y de comparación es limitada.

De tipo Exploratorio: que es el conocimiento de un campo desconocido^(2,13).

Y biográfico: el cual es un estudio de caso único, estudio extenso y profundo de narrativas personales⁽¹³⁾.

Con un muestreo teórico: selección intencional de casos en función de características de interés^(2,13).

La técnica a utilizar para recopilación de la información es por medio de una entrevista, la cual consiste en un proceso de recolección de información a través de la formulación sistemática de preguntas que ofrecen respuestas ante las cuales se dispone un sistema de escucha activa y de registro⁽²⁾.

Esta entrevista es de tipo no estructurada, en profundidad^(2,13):

- Definición previa de temáticas o problemas generales.
- Contienen una guía de temas que permiten indagar y enfocar la discusión en torno a algunas áreas clave.
- Aplicación flexible, ajustada a un contexto situacional informal y espontáneo (alta dependencia del *rapport*).
- Modalidad de “conversación libre”.
- Intervención no directiva del entrevistador (orientada dialógicamente).
- Ofrece un amplio margen de libertad al entrevistado.
- Alto grado de profundidad.
- Útiles para el estudio “intensivo” de casos y para el análisis socio-simbólico.
- Son particularmente útiles para en estudios exploratorios para estudiar áreas sobre las cuales se conoce poco.
- Es importante en este tipo de entrevistas encontrar un equilibrio adecuado entre facilitar la descripción en profundidad sobre un tema y generar información de utilidad práctica.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN:

1. Sexo masculino.
2. Mayor de 25 años.
3. Que haya consumido alcohol y benzodiazepinas por mas de 5 años.
4. Que se encuentre en tratamiento.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:

1. Sexo femenino.
2. Menor de 25 años.
3. Que no tenga un consumo de drogas.
4. Que tenga un abuso de otras drogas que no sean alcohol y benzodiazepinas o que sólo tenga un abuso de una de las dos.
4. Que no se encuentre en tratamiento.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN



Se pretende intervenir con una Terapia Breve y ésta a su vez con una epistemología sistémica. Se entiende como terapia breve las intervenciones terapéuticas capaces de responder en tiempos breves a necesidades específicas de los pacientes. Pero, ante esta aparente simplicidad, hay una base teórico-práctica compleja y muy desarrollada que hace posible la resolución de los problemas de los pacientes^(26,27).

La terapia breve surge para cubrir la necesidad de técnicas más útiles debido a la gran demanda producida después de la 2ª Guerra Mundial. En EEUU el regreso de personal militar produjo un fuerte aumento de la demanda de servicios de salud mental que no podrían ser atendidos por un sistema dominado por la tendencia de tratamientos de larga duración. Los profesionales que veían como alternativa la Terapia Breve tuvieron que luchar contra una rígida y dominante tendencia de los tratamientos largos que predominaban en aquel momento. Tuvieron que demostrar que la creencia, de que los cambios reales requieren tiempo y las intervenciones breves eran superficiales y no duraderas, no era algo probado^(26,27).

El desarrollo de la terapia breve fue un camino de moldeamiento de tratamientos hasta llegar a formas más breves y eficaces. Así se abrió un nuevo horizonte en el que no había que buscar causas profundas a los problemas, ni había que llegar al "insight" para resolverlo, en el que el paciente era cooperador en su recuperación y no alguien resistente al cambio, y en el que los cambios reales podían ser reales y duraderos con intervenciones de menos de 10 sesiones^(26,27).

Como una parte de los tratamientos en terapia breve se encuentra el Enfoque Sistémico, también conocido como ecológico o estructuralista que pone el énfasis en las relaciones al interior de la familia en el presente, revalora el rol del "paciente designado", la utilidad, valor simbólico y ganancia secundaria del síntoma para el sistema familiar. También destaca como característica de este enfoque la contextualización en el sistema familiar de cualquier evento acción o juicio, considera que la mayoría de las cosas o eventos no tiene por si mismas un valor intrínseco, sino dependiendo de la función que cumple para el sistema^(26,27).

La epistemología sistémica, pone el acento en la interacción, tomando en cuenta el contexto donde ésta ocurre y trata, no con elementos aislados, sino con la totalidad, lo que significa que se incluye tanto al sujeto que presenta el problema como a las otras personas que interactúan con él en un momento y en un lugar preciso^(26,27).

Esto significa que rompe con un modelo explicativo tradicional que considera sólo dos dimensiones, para ampliarlo a un contexto más abarcativo de cuatro

dimensiones. El enfoque sistémico esta basado en el aquí y en el ahora, en las fortalezas, recursos, valores y creencias de la persona^(26,27).

Además de las técnicas y recursos propios del enfoque, el terapeuta sistémico se sirve de abordajes, técnicas y usos propios del enfoque psicodinámico, de la terapia racional emotiva, la modificación de conducta y otros, esto debido a la naturaleza integrativa del enfoque sistémico^(26,27).

Debido a su abordaje comprometido e integrativo, un terapeuta sistémico obtiene resultados en corto tiempo, se evalúa e interviene desde la primera sesión, pudiéndose apreciar cambios a partir de la sexta sesión, lo que permitiría continuar con la psicoterapia^(26,27).

MARCO TEORICO



ALCOHOL



Se puede situar el comienzo de las bebidas alcohólicas en el paleolítico, cuando al almacenar la miel ésta fermentaba produciendo al unirse con el agua el primer producto alcohólico al que se le denominó “hidromiel”⁽¹⁴⁾. Más tarde en el Neolítico, al crearse las primeras sociedades agrícolas, se cultivan los cereales, por cuya fermentación se produce la cerveza⁽¹⁴⁾.

Hacia el año 4000 a. C., aparece un texto escrito en la pirámide de Sakkara. De la bebida alcohólica denominada cerveza, para cuya fabricación se usaban diferentes variedades de cereales, para más tarde, hacia el III milenio a. C., imponerse solo la cebada⁽¹⁴⁾.

En la cultura griega y romana se citan con frecuencia hechos que sirven para afirmar que el vino comenzó a ser producido en estas culturas⁽¹⁴⁾.

Con la fermentación de la uva, se tenía el producto alcohólico natural de más alta graduación y, aunque se inicia el proceso de mezcla de los vinos por los holandeses para mejorar su conservación, hay que esperar el descubrimiento árabe del alambique para que se pueda destilar el vino⁽¹⁴⁾.



Y ya en este breve recorrido sobre la historia del alcohol, se llega a la actualidad, momento en el cual es posible encontrar una gran variedad de bebidas alcohólicas: las antiguas producto de la fermentación como sidra, vino y aperitivos; así como las nuevas, derivadas de procesos de destilación que han ido apareciendo en estos años y que han logrado incrementar sus porcentajes de alcohol como el brandy, ginebra, whisky, tequila, ron, etc^(3,14).

Actualmente el alcohol es la droga más aceptada por la sociedad, su consumo esta ligado a la vida cotidiana y si bien la amplia tolerancia social y su fácil adquisición la convierten en una sustancia “domestica”. El consumo de alcohol culturalmente ha propiciado en occidente el desarrollo de dos modelos clásicos de consumo: el modelo mediterráneo y el modelo anglosajón. El modelo mediterráneo corresponde al consumo clásico existente en nuestro país hasta hace unas decenas de años; en él, el contacto con el alcohol se produce en una edad temprana, suele desarrollarse dentro del ambiente familiar y cuenta con cierta tolerancia social; utilizan alcoholes de baja graduación y en él la intoxicación aguda es una consecuencia no buscada en sí misma. El modelo anglosajón es el modelo de consumo esporádico; actualmente se ha extendido geográficamente mas allá de sus zonas iniciales de influencia y desplazando poco a poco al modelo mediterráneo; preferentemente utilizan alcoholes de mayor graduación, el contacto con el alcohol se realiza mas tardíamente, fuera del contexto familiar y no está tan tolerado socialmente; en este modelo el llegar a un estado de intoxicación es frecuentemente un objetivo en sí mismo.

En ambos modelos, aunque no hay un perfil de personalidad predispuesta al consumo, la presencia de carencias afectivas, inseguridad, pasividad, desarraigo, soledad, o trastornos psiquiátricos de tipo ansioso, depresivo o psicótico, predisponen al consumo^(1,3,14,22).



El abuso o exceso de alcohol puede llevar a las personas a la dependencia de esta droga y esto trae como consecuencia el padecimiento llamado ALCOHOLISMO.

Una primera consideración al respecto sería la pregunta sobre si la existencia de patrones de consumo diferentes puede incidir sobre ciertos individuos que sean biológicamente más vulnerables para desarrollar una adicción al alcohol en el caso de que lo consuman de determinada manera, o incluso si en la selección del patrón de consumo intervienen exclusivamente razones socioculturales.

Una buena definición de alcohólico pudiera ser: *“la de un individuo que bebe continua o intermitentemente, demostrando tal incapacidad para abstenerse que termina provocándose daño físico y mental de consecuencias personales, económicas y sociales graves”*⁽¹⁵⁾.

Otra definición la dice la OMS *“los alcohólicos son bebedores excesivos, en quienes la dependencia del alcohol es suficiente para dañar su salud física y mental, sus relaciones con los demás, su comportamiento social y laboral, o ya representan signos de estas alteraciones”*⁽¹²⁾.

Y aunque no existe una definición perfecta del alcoholismo, la mayoría de los diagnósticos requieren que los individuos hayan tomado durante períodos de tiempo prolongados y sufrido problemas vitales significativos. Ello supone beber diariamente, incapacidad para abstenerse y repetidos esfuerzos para controlar la ingestión. Este patrón se repite por años antes del diagnóstico y generalmente se acompaña de un funcionamiento social y ocupacional deficiente⁽¹⁵⁾.

En la fase inicial del alcoholismo, el individuo suele evidenciar un mayor gusto por el alcohol y conforme va aumentando la tolerancia empieza a mostrar ciertas tendencias que dicen mucho de sus hábitos futuros, como el bebe más rápidamente, la persona llega con botellas a las fiestas, abandona las fiestas en último lugar, toma antes de iniciadas y después de terminadas las reuniones sociales, cada vez gasta más dinero en alcohol y al mismo tiempo la persona ve como van en aumento sus complicaciones familiares, escolares y/o laborales. Pero es importante mencionar que en las fases tempranas la dependencia del alcohol suele ser reversible, cuando el hábito no difiere mucho de las prácticas socialmente aceptables. Y para lograr esa regresión la abstinencia completa resulta indispensable^(3,15).

La última fase del alcoholismo sería la dependencia a esta sustancia, y a medida que avanza en su carrera, el alcohólico deja de ser un 'bebedor social' y cada vez que quiere aliviar sus tensiones o liberarse de emociones negativas acude al alcohol como salida única. Suele ocurrir que la persona toma más de lo debido y comienzan a producirse serias fracturas en sus relaciones interpersonales, existen sentimientos de culpa por las consecuencias derivadas de su modo de beber y en muchos casos logra pasar una gran parte del día bebiendo sin alcanzar la completa intoxicación. De esta manera cuando la persona entra a una fase de dependencia al alcohol y debido a todos los problemas asociados que le deja el consumo es mucho mas difícil que el alcoholismo sea reversible para la persona^(3,15).

Hoy en día puede considerarse que el alcoholismo es un trastorno caracterizado por una gran variabilidad clínica, y en el que influyen factores culturales, sociales, ambientales, biográficos, mentales, biológicos y genéticos^(3,22).

Además presenta una elevada concurrencia con otras enfermedades, y especialmente con problemas conductuales y de personalidad. Todo ello hace que el grupo de pacientes diagnosticados como alcohólicos sea un grupo diverso, en el que se incluyen alcoholismos de muy diferente naturaleza etiológica^(15,22).

Por último tampoco se nota la intención de corregir los patrones de distribución y expendio de bebidas alcohólicas, a pesar de que el alcoholismo es causa muy relevante de muerte a nivel nacional. Mucho menos puede decirse acerca de los controles que el Estado ejerce en la certificación de calidad de las bebidas que se expenden al gran público. De este modo y sin intervención aparente de ninguna agencia u organización, en los próximos años los costos financieros y sociales del alcoholismo seguirán en ascenso, así como también su número de víctimas^(3,12).

BENZODIACEPINAS



Ansiolítico (del lat. *anxiūs*, "angustiado", y el gr. λυτικός, "que disuelve"). Un ansiolítico es un fármaco con acción depresora a nivel de Sistema Nervioso Central⁽²⁴⁾.

Los dos grandes grupos de esta clase son los barbitúricos y las benzodiazepinas.

Las benzodiazepinas un tipo amplio de sedantes hipnóticos, a menudo llamadas de manera inapropiada "tranquilizantes menores" (en contraste con los

neurolepticos o "tranquilizantes mayores"). Las benzodiazepinas tienen acciones de duración variable; algunas presentan acción breve y otras prolongada. Sin embargo, todas tienen un potencial de abuso aproximadamente igual^(1,3,18,19,24).

Las *benzodiazepinas* actúan rápidamente y son más seguras que los barbitúricos, por lo que han sustituido a estos últimos y son la medicación preferida para la mayoría de desórdenes de ansiedad ya que los barbitúricos tienen un margen de seguridad muy estrecho; por esto se registraron en la literatura especializada, numerosos casos de sobredosis accidentales.

La evaluación riesgo-beneficio, motivó su abandono definitivo como agente ansiolítico. Sin embargo, estos medicamentos resultan aún favorables en lo que respecta a su potencial terapéutico como anticonvulsivante, para casos específicos que no responden a la terapéutica convencional^(3,18,24,25).

Las benzodiazepinas son medicamentos depresores del SNC y por ese motivo, las benzodiazepinas, con sus propiedades hipnóticas-sedantes-ansiolíticas, pueden ser utilizadas para tratar los trastornos de ansiedad generalizada (aunque no para reducir el nerviosismo o la tensión causada por el estrés diario), así como las crisis de angustia o ataques de pánico, también son utilizadas ampliamente en los cuadros de insomnio, aunque en este caso no son efectivas más que durante pocas semanas, se pueden utilizar en los cuadros de depresión que tienen síntomas de ansiedad o ideas suicidas, también pueden utilizarse para aliviar espasmos en músculos, para reducir la ansiedad y el recuerdo de algunos procedimientos médicos, son utilizadas como anticonvulsivos por ejemplo para tratar algunos ataques de epilepsia y por último están indicadas para tratar algunos síntomas de abstinencia por alcohol^(3,18,19,24,25).



Se puede hablar del inicio de las benzodiazepinas cuando Randal en 1957 encontró un compuesto llamado clordiazepóxido con propiedades potentes como miorelajante, sedante y anticonvulsivo. El clordiazepóxido fue comercializado en 1960 por los laboratorios Roche en Nutley, Nueva Jersey^(18,25).

Tres años más tarde se distribuyó el Diazepam; desde entonces la cifra de compuestos sintetizados supera fácilmente los 2,000 y en el mercado se hallan alrededor de 40^(18,25).

Otra de las sustancias más antiguas de este grupo es el meprobamato; estas se recetaron ampliamente para problemas relacionados con el estrés durante los años 60's y 70's. En 1977, por ejemplo, en EE.UU. se fabricaron 800 toneladas de benzodiazepinas^(18,25).

La principal ventaja de las benzodiazepinas es su gran margen de seguridad terapéutica. Sin embargo, efectos secundarios como la somnolencia, la ataxia, la confusión y el vértigo son habituales. Además, se ha establecido que su uso a largo plazo produce dependencia. Las benzodiazepinas están íntimamente relacionadas con el estrés psíquico y social, de ahí que la mayoría de las recetas son dadas por médicos diferentes a los psiquiatras^(18,24).



Actualmente en México existe una reglamentación para este grupo de medicamentos ya que la prescripción y venta de psicotrópicos de uso médico llamados psicofármacos, se encuentran regulados por la Secretaría de Salud a través de la Ley General de Salud (LGS), en los grupos II (benzodiazepinas) y III (barbitúricos). En ella se definen también los mecanismos de comercialización psicotrópica a partir de su clasificación de acuerdo con su capacidad para producir dependencia⁽³⁾. Sin embargo para los usuarios en la actualidad cada vez es más fácil conseguirlas en la calle.

Para finalizar, el abuso del alcohol y benzodiazepinas en la actualidad va en aumento, siendo cada día un problema más frecuente y esto lo podemos ver a continuación en las diferentes encuestas que arrojan datos importantes a cerca del consumo excesivo de alcohol y drogas de uso médico que se da en México, al igual que constituye un problema de salud mayor, debido a que la magnitud, forma y complejidad con que se presenta, expone a la población en general al deterioro en su calidad de vida y hasta ahora casi todas las medidas tomadas para intentar vencer los nefastos efectos de estas drogas sobre la población, como el reducir su disponibilidad, cambiando los horarios para su venta o elevando los límites monetarios para el consumo, no han tenido resultados satisfactorios. En realidad ningún estudio ha demostrado que la disminución en la disponibilidad de bebidas alcohólicas o medicamentos, se asocia a una disminución paralela en los niveles de consumo.

EL CONSUMO DE ALCOHOL Y BENZODIACEPINAS EN MÉXICO



Un indicador útil para evaluar el nivel de problemas que padece un grupo social en relación con el consumo de drogas, es conocer el número de casos que han estado expuestos. La OMS recomienda también incluir un mínimo de tres variables sociodemográficas como la edad, el sexo y el nivel socioeconómico⁽¹²⁾.

En seguida se describen algunos datos a cerca del consumo de alcohol y benzodiacepinas en México; de la Encuesta Nacional de Adicciones (SSa, 2002), la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica (INP, 2003), y de los estudios con usuarios de drogas solicitantes de los servicios de tratamiento de CIJ (CIJ, 2003).

ENCUESTA NACIONAL DE ADICCIONES.

Alcohol: La ENA se basa en las respuestas de la población rural y urbana entre 12 y 65 años de edad, que habita en viviendas normales, sobre el consumo de diferentes tipos de bebidas. Se recabó información sobre la frecuencia y cantidad de consumo de cerveza, destilados, vino de mesa, pulque y alcohol de 96 como bebida alcohólica. Se estudiaron los problemas asociados con el abuso de alcohol y se estimó el índice de dependencia.

Debido a que la edad legal para adquirir bebidas con alcohol es de 18 años, el análisis de la información se presenta por separado, lo mismo para la población entre 12 y 17 años que para aquella ubicada entre 18 y 65 años⁽⁸⁾.

Los resultados obtenidos por la ENA mostraron que en el país 32,315,760 personas entre 12 y 65 años consumen alcohol y cerca de trece millones más (12'938,679) consumieron alcohol en el pasado aunque no bebieron en los 12 meses previos a la encuesta⁽⁸⁾. En cuanto a la población de adolescentes cerca de tres millones (3'522,427) de adolescentes entre 12 y 17 años consumió una copa completa de bebidas con alcohol en el año previo al estudio (35.1% hombres y 25.1% mujeres). La cantidad modal de consumo por ocasión es de 1 a 2 copas en mujeres urbanas y en los hombres rurales). El patrón de consumo de los jóvenes tiende a ser poco frecuente (menos de una vez al mes), sin embargo es importante resaltar el porcentaje de hombres urbanos que consumen de 5 o más copas por ocasión (10.5%). Cabe subrayar que el 3.3% de los varones cumplieron con el criterio de dependencia de acuerdo con el DSM-IV^(8,11). Con respecto a la población adulta entrevistada en las zonas urbanas, el 72.2% hombres (13'581,107) y el 42.7% (10'314,325) de las mujeres habían consumido alcohol en los 12 meses previos al estudio. El 20.7% reportaron ser ex-bebedores (18.0% hombres y 22.8%, mujeres)^(8,11). Por su parte, en los hombres se reporta un patrón de consumo de alcohol moderado alto, el cual es un consumo mensual con cinco copas o más por ocasión (16.9% de esta población), seguidos del consumo consuetudinario, que es el consumo de cinco copas o más al menos una vez por semana (12.4%) y el moderado bajo (5.6%)^(8,11).

Por otra parte a continuación se presenta el número de copas consumidas en un solo día, entre 18 y 65 años de edad, en población rural. La cantidad modal de consumo es de 3 a 4 copas por ocasión para los varones⁽¹¹⁾.

Número de copas	General	Hombres
De 1 a 2	35.1	17.9
De 3 a 4	30.7	30.5
De 5 a 7	16.7	23.9
De 8 a 11	12.2	18.5
De 12 a 23	4.4	7.6
24 o más	0.9	1.6

Las consecuencias derivadas de este consumo de alcohol son variantes entre los jóvenes y adultos, los primeros reportan en principio, problemas con las autoridades suscitados mientras consumía, sin incluir los de tránsito; principalmente en los hombres (9.7%) seguidos de peleas originadas mientras bebían (3.6% hombres y 0.3% mujeres) y el 1.7% dijo haber sido arrestado mientras conducía después de haberse tomado unas copas. En cuanto a los adultos se observa que los hombres reportan en primer lugar haber iniciado una discusión o pelea con su pareja mientras estaba bebiendo (11.6%), en segundo lugar reportaron los problemas con la policía, sin incluir los problemas de tránsito (8.4%) y el haber sido arrestado mientras conducía después de haber tomado (3.2%)^(8,11).

Cabe resaltar que el porcentaje de la población adulta que cumplieron con el criterio de dependencia (DSM-IV) no presentó cambios entre 1998 y 2002 (9.6% y 9.3% para los varones, y 0.8% y 0.7% para las mujeres, respectivamente) lo cual habla de la necesidad de aplicar programas de intervención temprana entre los bebedores de alcohol a fin de evitar que lleguen a estos estadios de consumo. Sin embargo, se aprecia cambios desfavorables en el índice de consumo de los adolescentes entre 1998 y 2000 (27% a 35% en hombres, y 18% a 25% en las mujeres, respectivamente)⁽¹¹⁾.



Drogas con utilidad médica: respecto a otras drogas se basa en las respuestas de la población urbana y rural del país entre los 12 y los 65 años, acerca del consumo de 10 tipos de sustancias con efectos psicotrópicos sin incluir al tabaco o al alcohol. Incluye estimaciones sobre consumo de drogas con utilidad médica usadas fuera de prescripción: Opiáceos, tranquilizantes, sedantes y estimulantes⁽⁸⁾.

El consumo de drogas de uso médico alguna vez y fuera de prescripción médica fue referido por el 1.22% de la población total, de los cuales el mayor porcentaje era de las zonas urbanas (0.50% en los últimos 12 meses y 0.33% últimos 30 días)⁽¹¹⁾.

En lo que respecta al consumo exclusivamente de drogas de uso médico se observa una prevalencia alguna vez en la vida de 1.38% entre la población urbana, aunque no se reportan diferencias importantes en el consumo por sexo. Y por grupos de edad, los individuos entre 35 y 65 años de edad son quienes principalmente consumen tranquilizantes, sedantes y anfetaminas^(8,11).

Las sustancias médicas de mayor preferencia en las zonas urbanas por orden de preferencia, son los tranquilizantes (0.68), anfetaminas y otros estimulantes (0.34%), sedantes (0.24%) y por último los opiáceos (0.09%) principalmente entre la población entre 35 y 65 años de edad y la proporción es similar por sexo^(8,11).

Las prevalencias lápsicas (uso en el último año) y actual (último mes) del consumo de drogas con utilidad médica utilizadas fuera de prescripción por el porcentaje total de la población y en donde la tasa de continuidad mayor se observó en el caso de los sedantes, 79% de aquellas personas que reportaron uso en el último año, continuaban haciéndolo en el último mes; en segundo lugar los tranquilizantes, con una tasa de 67%, y finalmente las anfetaminas y otros estimulantes con un 48%. La edad media para el inicio de estos productos fuera de prescripción es muy similar, alrededor de los 30 años^(8,11).

En cuanto a las principales fuentes de obtención de medicamentos sin prescripción médica, son el médico asociado con un consumo en mayor cantidad, tiempo o por razones diferentes a las indicadas, (53.7% opiáceos, 40.2% tranquilizantes, 31.5% sedantes) las farmacias (anfetaminas y otros estimulantes 32.10, sedantes 25.12) en cambio, los consumidores de anfetaminas las obtienen principalmente con amigos (36.42)^(8,11).

En general, la percepción de riesgo de consumir drogas médicas como los tranquilizantes o estimulantes alguna vez en la vida es elevada entre la población general, la percepción de riesgo es considerablemente mayor entre la población que no ha abusado de estas sustancias que entre los usuarios (70.9% y 38.9% respectivamente). Sin embargo, no se observan diferencias entre ambos grupos cuando esta práctica se hace con frecuencia, ya que tanto la población general como los usuarios consideran que es bastante grave o muy grave. (93.3% y 92.6%)⁽⁸⁾.

ENCUESTA NACIONAL DE EPIDEMIOLOGÍA PSIQUIATRÍA EN MÉXICO.

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiatría en México (ENEP, 2002) realizada con población urbana de 18 a 65 años de edad (no institucionalizada), comenzando por los totales, se puede observar que 28.6% de la población mexicana presentó algunos de los 23 trastornos de la CIE alguna vez en su vida, el 13.9% lo reportó en los últimos 12 meses y el 5.8% reportó trastornos mentales durante los últimos 30 días. Es decir, alrededor de seis de cada 20 mexicanos, tres de cada 20 y uno de cada 20 mexicanos presentaron trastornos psiquiátricos alguna vez en la vida^(9,11).

En general, los hombres presentan prevalencias globales más altas de cualquier trastorno alguna vez en la vida (30.4%)^(9,11).

Sin embargo, las mujeres presentan prevalencias globales más elevadas que los hombres para cualquier trastorno en los últimos 12 meses (14.8% y 12.9%) y en los últimos 30 días (6.5% y 5.1%).

Los trastornos afectivos y de ansiedad son más frecuentes para las mujeres, mientras que los trastornos por uso de sustancias son más frecuentes para los hombres^(9,11).

Al analizar los trastornos individuales, se puede observar que en la población total las fobias específicas fueron las más comunes (7.1% alguna vez en la vida), seguido de los trastornos de conducta (6.1%), la dependencia al alcohol (5.9%), la fobia social (4.7%) y el episodio depresivo mayor (3.3%)^(9,11).

Para los hombres, fueron la dependencia al alcohol, los trastornos de conducta y el abuso de alcohol (sin dependencia). En general, al pasar al análisis de los trastornos individuales en los períodos de los últimos 12 meses y los últimos 30 días, se observa que para los hombres los trastornos por uso de sustancias y los trastornos de conducta pesan más^(9,11).

SISTEMA DE SEGUIMIENTO EPIDEMIOLÓGICO DEL CONSUMO DE DROGAS ENTRE PACIENTES DE CIJ 2003

La información epidemiológica generada recientemente muestra un cambio gradual en la forma del consumo de drogas; dicha situación parece confirmarse en el registro obtenido con pacientes de primer ingreso a tratamiento en CIJ en 2003. El ingreso de usuarios de drogas que acuden por primera vez a tratamiento presentó un incremento del 12.2% con relación al 2002 (2,201 personas)^(10,11).

Por otra parte, la información indica un temprano inicio del uso de sustancias, afectando a un grupo importante de jóvenes. El promedio de la edad de inicio en el consumo de drogas se situó (cuando se incluye alcohol) en 14.7 años. La edad promedio de ingreso a tratamiento se situó en 25.5 años, la mediana en 23 años y la moda en 17 años.

Con relación a la media de edad de ingreso del año inmediato anterior, se observó un incremento de un año ($\mu=24.5$ años), sin embargo, al igual que en el 2002, una mayor proporción de pacientes acudió a tratamiento a los 17 años^(10,11).

El lapso promedio transcurrido entre el inicio del consumo de drogas y el ingreso a tratamiento es de 10.8 años, lo que permite suponer que el consumo de drogas ya habría operado un importante impacto en la salud, determinando mayores contingencias en el proceso de atención curación-rehabilitación de los pacientes. Al comparar la media del lapso con la del año anterior ($\mu=9.7$ años), se advirtió un incremento de 1.1 años^(10,11).

Entre las principales sustancias utilizadas alguna vez en la vida destacan el alcohol (79.1%). El 84.2% de los casos reportó el uso de sustancias en los 30 días previos a su ingreso a tratamiento. El uso de alcohol muestra altos índices de consumo actual (47.2%)^(10,11).

La mayoría de los casos (84.0%) fue diagnosticado como dependiente de sustancias (incluye consumo "funcional" y "disfuncional"), el resto fue diagnosticado como usuario (consumo "ocasional" y "experimental").

Con relación a los datos del 2002, hay un incremento de 2.7 puntos porcentuales de los pacientes diagnosticados como dependientes. Entre las principales sustancias utilizadas alguna vez en la vida destacan el alcohol (79.1%)^(10,11).

Entre las sustancias cuyo uso, según la percepción del propio paciente, les produjo mayor daño a su salud o les afectó más seriamente en su desempeño familiar, laboral o social, se menciona con más frecuencia al alcohol (21.4%). El policonsumo, entendido como el uso de dos o más sustancias (alcohol, tabaco y/o otras drogas) alguna vez en la vida, afectaba al 90% de los casos atendidos^(10,11).

Por su parte, el porcentaje de adultos que cumplieron con el criterio de dependencia al alcohol no presentó cambios con respecto a la última encuesta y 8 de cada 10 pacientes en CIJ presentan síntomas y signos de dependencia al alcohol. Esta situación nos obliga a considerar básicamente dos alternativas. La primera de ellas tendría que ver con buscar opciones de atención distintas para esta población cuya demanda de atención no se satisface con la consulta externa. En segundo lugar, se vuelve urgente la necesidad de diseñar estrategias más eficaces para la detección temprana del consumo de alcohol y benzodiacepinas, a fin de evitar que los usuarios no lleguen a estadios de consumo tan severos^(10,11).

Estos sistemas de información existentes han permitido observar las tendencias y distribución del consumo de las drogas en nuestro país y de los numerosos problemas de salud pública derivados de su abuso y adicción. Esta situación ha generado nuevas y mayores necesidades de atención, para aquellas consecuencias que se asocian a un consumo de abuso⁽³⁾.

Por otra parte lo que hace que una adicción sea nociva es la forma de uso que se les da. Al principio se obtiene cierta gratificación igual que un hábito, pero conforme esta adicción va avanzando la persona comienza a tener consecuencias negativas que afectan a muchos aspectos diferentes en su vida: individual, familiar y social⁽¹⁴⁾.



A nivel individual el consumo de alcohol puede llevar a una serie de consecuencias físicas en la persona que lleva un consumo en exceso. La ingesta de bebidas alcohólicas está relacionada directa o indirectamente con cinco de las diez principales causas de defunción: las enfermedades cardiovasculares (el número de muertes por infarto es tres veces mayor entre sujetos dependientes del alcohol que entre sujetos que beben alcohol ocasionalmente), los accidentes, la patología cerebrovascular, la cirrosis hepática, los homicidios y las lesiones en riñas^(3,6,17).

La incapacidad del alcohólico para abstenerse lo conduce a un estado tal de disfuncionalidad que, a pesar de producirle serios efectos adversos en sus relaciones, lo obliga a conservar como primera prioridad la ingestión de alcohol siguiendo patrones rígidos y de abuso. En ocasiones el alcohólico deja de tomar, pero al hacerlo de nuevo el síndrome de dependencia se reinstala y en la mayoría de los casos los efectos tóxicos del alcohol se complican porque la nutrición es deficiente y esto puede traer otras consecuencias asociadas como vómito, gastritis crónica y aguda, hipertensión arterial, pancreatitis aguda y crónica, disminución de la libido, impotencia en el hombre y frigidez en la mujer, atrofia testicular, infertilidad y en mujeres que toman alcohol durante el embarazo es probable que los hijos sean prematuros, de bajo peso y que nazcan con el síndrome fetal alcohólico. Y la situación puede convertirse en algo mucho más grave cuando el alcohol se acompaña de otras drogas^(3,6,17,20).

Los pacientes que abusan del alcohol se presentan en las salas de urgencias por muchas razones en varias etapas de la intoxicación. Es probable que los pacientes requieran tratamiento por enfermedades relacionadas con el alcohol (por ejemplo, pancreatitis), por síntomas de supresión, por alteraciones con el alcohol (por ejemplo, violencia, depresión suicida, etc.), o debido a que requieren ayuda para dejarlo^(3,20,23).

La intoxicación alcohólica aguda (embriaguez) es, en grado más o menos intenso, una de las intoxicaciones más frecuentemente experimentada por la mayoría de la población en algún momento de su vida. Las alteraciones de conducta y síntomas neurológicos en intoxicaciones intensas pueden llegar al coma e incluso a la muerte⁽³⁾.

Al igual que con cualquier depresor del SNC, con una sobredosis (intencional o accidental) , puede ocurrir depresión respiratoria y coma, en especial si se han ingerido otros sedantes hipnóticos^(3,23).



Por otra parte la adicción a las benzodiazepinas y barbitúricos, al igual que el alcohol es un problema de salud muy grave que sin embargo no siempre recibe tratamiento y que puede traer consecuencias en la salud de los adictos, problemas en su entorno familiar y social, los riesgos en el ambiente escolar, la violencia asociada, o los costos en salud pública por las enfermedades relacionadas con la adicción^(3,6).

Por el efecto depresor en el SNC, el efecto secundario más común al uso de benzodiazepinas es la sedación, la cual se manifiesta como cansancio y adormecimiento, pero esta sedación puede incluir otros síntomas como somnolencia, déficit de la capacidad de atención, de la concentración, alteración de la coordinación motora y de algunas funciones cognitivas, estos efectos son reversibles una vez que se suspende o se disminuye la dosis administrada^(3,17,18).

Ya que estos medicamentos son controlados pueden provocar tolerancia, definida como una disminución de los efectos farmacológicos durante el uso continuado del medicamento, la tolerancia hace que el efecto sedante disminuya, conservando sin embargo su efecto ansiolítico y esta disminución del efecto deseado puede provocar que la persona, aumente la dosis sin control, hasta el grado de una dependencia y esto puede llegar a producir otros efectos adversos como son amnesia anterógrada, insuficiencia respiratoria crónica, insuficiencia hepática, confusión, ataxia, mareos, náuseas, cefalea, depresión, desorientación, disfasia, temblores, vómitos, cambios en el hábito intestinal, alteraciones en la salivación, cambios en la libido, incontinencia o retención urinaria, hepatitis, dermatitis, urticaria, alteraciones auditivas, hipotensión, arritmias cardíacas y ocasionalmente pueden provocar trastornos del comportamiento^(3,6,17,18,24,25).

Por otra parte a dosis mayores los barbitúricos producen una caída de la tensión arterial media e inducen una disminución del gasto cardíaco y aumento de la resistencia periférica que puede poner en peligro la vida de la persona. A nivel renal los barbitúricos aumentan el mecanismo de transporte tubular renal⁽³⁾.

Cuando el medicamento fue prescrito por un médico y este comienza la retirada, en algunas ocasiones el síndrome de retirada de los medicamentos puede provocar la reaparición de los síntomas por los que fue indicado el tratamiento, pero con mayor intensidad y de una forma transitoria⁽³⁾.

El abuso de las benzodiazepinas y barbitúricos implica un uso no terapéutico en la búsqueda de euforia, placer o intoxicación deliberada y frecuentemente se asocia al abuso de otras sustancias (alcohol, cocaína, marihuana, etc.)⁽³⁾.

La intoxicación severa por benzodiazepinas se caracteriza por la pérdida de la conciencia, alteración de los reflejos y alteraciones cardiovasculares tales como: hipotensión y variaciones en la frecuencia cardíaca, entre otros.

Habitualmente existe disartria, ataxia, nistagmo vertical y horizontal sostenido, tiempo de reacción lentificado, letargo, pérdida de respuesta a estímulos físicos, disminución de la temperatura y depresión respiratoria progresiva caracterizada por respiración superficial e irregular, así como deterioro del estado de conciencia que puede llegar al estado de coma^(3,19).

La toxicidad, tanto de las benzodiacepinas como de los barbitúricos, tiene relación directa con la dosis ingerida, la vida media de éstos y las características individuales de los sujetos que ingieren los fármacos^(3,19).



Por otra parte cuando se actúa bajo los efectos de estas sustancias, es muy probable que no se adopten las medidas preventivas al tener relaciones sexuales (uso de preservativo), con lo cual aumenta el riesgo de infección por enfermedades de transmisión sexual como el VIH o embarazos no deseados^(17,22).



Otras consecuencia individuales que pueden provocar una adicción tanto al alcohol como a los medicamentos son las consecuencia psicológicas por las que pasa el adicto como la culpa, remordimientos⁽¹⁵⁾ o cuando existe una intoxicación severa esta puede provocar en la persona miedo a la muerte. Estas consecuencias pueden inducir a la persona a la búsqueda de un tratamiento de rehabilitación para dejar atrás su adicción.



Además el alcohol y las benzodiacepinas también suelen estar ligadas por intentos repetidos de dañarse a sí mismo y muchos de tales intentos terminan en suicidio, describiéndose tasas de suicidio de 9 a 22 veces más altas entre los alcohólicos que en la población general, obviando, por supuesto, el hecho de que el consumo exagerado de grandes dosis de alcohol o medicamentos ya es una forma lenta pero efectiva de suicidio^(17,20,22).



Por otro lado en el aspecto social. Las adicciones no sólo afectan al sujeto que es adicto, este fenómeno crea problemas en el ambiente social y puede afectar de manera directa amigos, vecinos, comunidades, etc. Los adictos a las drogas, con frecuencia se ven envueltos en discusiones, conflictos, etc.

En algunas ocasiones también pueden ser un disparador de agresiones o conductas de expresión violenta como asaltos, violaciones, homicidios, agresión en el seno de la familia y crímenes de todo tipo^(17,20,22).



Por otra parte se sabe que desde prácticamente el inicio de la era automovilística las drogas han jugado un papel fundamental en la producción de accidentes de tráfico y principalmente el alcohol con una relación exponencial entre consumo de alcohol y producción de accidentes^(3,17,22).



El consumo asociado con el alcohol y las benzodiazepinas, pueden afectar al aprendizaje escolar. Los jóvenes, adolescentes y niños que se inician en el uso de drogas poco a poco comienzan a descuidar sus estudios, tienen problemas de disciplina en clase, obtienen malas calificaciones o bien, abandonan los estudios para dedicarse únicamente al servicio de las drogas^(17,20,22).



En el ambiente laboral. Cuando una persona tiene una adicción suele restarle tiempo a su trabajo para buscar droga o para recuperarse del consumo, suele llegar tarde, hay menor productividad, deterioro de la calidad del trabajo, deterioro de las relaciones interpersonales con los compañeros, ausentismo, accidentes, bajas por enfermedad o pérdida del propio trabajo, cuestión que después suele traducirse en un aumento del consumo^(6,17,22).



En el ámbito familiar. El consumo de drogas puede ser factor de riesgo para que en la familia se presente desintegración, violencia física y psicológica, falta de confianza, falta de afecto, desinterés sexual, alejamiento, infidelidad y divorcios^(6,17,20,22).

Por último es importante aclarar que todo esto no se debe ver como una consecuencia-efecto, ya que lo anterior mencionado se puede dar por diversas razones y va a depender de las circunstancias, la historia de vida, la dosis, la combinación y muchos otros factores que pueden estar alrededor de la persona.



Como se puede observar, el consumo de ciertas drogas puede llegar a afectar los distintos ambientes en los que se desenvuelve la persona, por este motivo la posible interacción con estos pueden llevar al adicto a convertirse en paciente⁽⁶⁾. Por este motivo es importante tomar en cuenta todas las experiencias de vida del adicto para darle un mejor tratamiento o seguimiento.

El tratamiento tanto del adicto como de su familia en los diversos momentos de este, requiere y exige la participación de un equipo de trabajo para el manejo de las múltiples y variadas formas clínicas que se presentan en el proceso adictivo⁽⁶⁾. Por lo cual un tratamiento multidisciplinario que es la participación de los diferentes profesionales, (médico/ psiquiatra, psicológico y trabajo social) en la evaluación de cada caso, independientemente de si ésta ocurre en la consulta ambulatoria o en un programa residencial.

Durante este tratamiento o seguimiento, cada especialidad merece un lugar único, puesto que todas se abocan a la valoración y resolución de aspectos determinados en el transcurso de la historia de adicción de la persona^(6,15).

ANALISIS DE RESULTADOS



Se trata de un sujeto de sexo masculino, de 32 años de edad, con escolaridad de Licenciatura, de nivel socioeconómico medio, actualmente desempleado, casado desde hace 4 años y con un hijo de 3 años de edad. Usuario de alcohol y de benzodiazepinas. Actualmente desde hace 5 meses aproximadamente se encuentra en un tratamiento de rehabilitación, en su centro especializado en adicciones.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el estudio de caso el entrevistado reporta que el inicio de consumo en el alcohol es causado por problemas en su infancia la cual fue vivida por él como un niño inseguro, lejano, aislado, con miedos, solitario y triste, ya que el padre es alcohólico, violento y los abandonó, dejando la responsabilidad a la madre a la que describe como una mamá increíble y que siempre estuvo pendiente de él.

“Mi infancia fue muy difícil, ya que efectivamente estuve siempre con un padre alcohólico y violento y bueno quizá por eso y quizá por algunos sucesos que sucedieron en mi niñez, yo fui un niño lejano, aislado, me sentía diferente a los otros niños (esto en cuestiones físicas, me sentía feo y narizón), solitario, triste, con miedos e inseguridades, sentía que no encajaba con los otros niños de mi edad.

Así mismo refiere que el consumo de alcohol le proporcionaba seguridad y confianza, situación que le agrada porque no podía enfrentar los problemas de inseguridades y miedos ocasionados en su infancia.

“Es en donde conocí unos amigos de ella y esos amigos para mí en ese momento de mi vida eran lo máximo, ya que eran jóvenes mas grandes que yo (16-17 años) y ellos ya tenían un carro y paseaban en Toluca con cervezas y se veían muy seguros de sí mismos, yo los vi como un ejemplo ya que como te mencione anteriormente siempre fui un niño muy inseguro y con muchos miedos. Yo comienzo a juntarme con ellos y a pasear en su coche es ahí en donde inicié y conozco al alcohol y además de conocerlo me agradaba mucho porque cuando lo consumía yo me sentía que todo lo podía y me sentía valiente, me daba seguridad y todo eso a mí me agradaba mucho y es en donde me “doy cuenta” que el alcohol me brinda esa confianza y esa seguridad que yo necesitaba”.

Por otro lado refiere que a la edad de 7 años aprox. es abusado sexualmente por un conocido de su familia materna, con una duración de aprox. 3 años. Considerándolo como algo normal y placentero en un inicio aunque al darse cuenta que no era adecuado lo que sucedía, comienza a sentir culpa y rechazo.

“Estaba como en segundo de primaria mas o menos, entonces tendría como 7 años aprox. Recuerdo que me acariciaba mucho mi estomago, siempre que yo estaba viendo la TV las caricaturas, él pasaba por ahí y te digo me acariciaba mi estomago, finalmente empezó a pasar el tiempo y no me di cuenta cuando exactamente, no lo recuerdo ya, pero del estomago empezó a tocarme mi pené, mis partes, es decir, no fue luego luego, fue así con el tiempo cuando empezó a tocar mis partes y todo esto pues yo no sabía lo que era el sexo, la sexualidad. Entonces yo no alcanzaba a ver que estaba mal, sin embargo fíjate que pues yo siento-pienso que sentía placer, entonces hacia eso pero yo no le prestaba mayor

atención y finalmente después del estomago y después de tocar ya mis partes, después en una ocasión desabrocho mi bragueta así despacio, yo seguí viendo la tele entonces empezó hacerme sexo oral la verdad es que pues si yo sentí que estaba en las estrellas por lo que sentía entonces así paso mucho tiempo, es decir cuando el me empezaba acariciar y demás yo no decía nada y cuando veía pues ya estaba haciéndome sexo oral incluso llego momentos en que yo se lo llegue a pedir y todo chiquillo pues, entonces recuerdo que en una ocasión me pregunto ¿oye ya te vienes? y yo no sabía ni de lo que me estaba hablando pero se me quedo muy gravado después con el tiempo empezó a darme obsequios-presentes, es decir ropa recuerdo unos tenis por allí, entonces pues yo sentía muy rico y mas aparte pues me regalaba cosas, después de aprox. 3 años me di cuenta que no era correcto, empecé a sentir culpa hacia toda mi familia y principalmente con mi madre, además de sentir suciedad por lo sucedido”.

Lo que lo mantiene en este consumo de alcohol, es que le proporcionaba una seguridad para socializar, era un líder entre sus amigos y por lo tanto el alcohol lo hacía ser una persona popular principalmente con mujeres, también el alcohol lo ayudaba a quitar miedos y tristezas, en fin el alcohol lo hacia sentirse de una manera contraria a como el se sentía durante su infancia. Y llega un momento en su vida en donde el alcohol se vuelve indispensable para poder divertirse, trabajar y relacionarse.

“Porque en realidad yo compraba mas botellas para poder estar con mis amigos porque casi siempre yo tomaba acompañado, ya que durante mi alcoholismo fui un líder para mis amigos, ellos así me veían y casi nunca tomaba solo y las pocas ocasiones que lo llegue hacer, bueno pues precisamente buscaba esa compañía con el alcohol y tomaba antes de entrar a clase, antes de entrar a una fiesta, antes de llegar con mis amigos o sea el alcohol me daba esa seguridad que yo necesitaba para poder socializar y cuando veía ya estaba con una niña o con dos niñas y mi carro rodeado de compañeros bebiendo, de amigos, entonces se hizo demasiado severo mi alcoholismo”.

El inicio en el consumo de benzodiacepinas se da durante su adolescencia, cuando tenía aprox. 16 años, con la muerte de un amigo, por este motivo el decide recurrir a una ayuda profesional psicológica y psiquiatría y durante este tratamiento le recetan: tafil (ansiolítico), haldol (antipsicótico), rivotril (ansiolítico) y aropax (antidepresivo)

“Bueno primero como ya sabes inicie hace aproximadamente a los 16 años con unas crisis de ansiedad muy fuertes, entonces mi mami me sugirió que fuera a ver a una psicóloga y estuve con ella la verdad muy poco tiempo solo asistí como 6 sesiones y ella me recomienda que tome el tafil y yo inicio a tomarlo, después ella me manda con un psiquiatra con el que dure como 4 ocasiones, el cual me receta primero el haldol pero yo me siento igual, entonces el psiquiatra me cambia de medicamentos y me receta el rivotril y el aropax y llega un momento en el que me tomaba mi “cóctel” como yo lo llamo con todas esas pastillas que fui conociendo además del tegretol, que me recomendaron”.

Estos medicamentos le fueron recetados debido a un trastorno de ansiedad que le genero la muerte de su amigo ya que él refiere que estaba tomando juntos, además de que el entrevistado invito a su tío, en la cantina los presento y el tío asesino a su amigo, este asesinato fue para él un evento traumático el cual le genera culpa, esto y los eventos vividos en su infancia desencadenan un trastorno de ansiedad el cual se manifestaba con crisis severas de sudoración,

“yo no sé bien que fue lo que sucedió ni porque, porque ellos era la primera vez que platicaban, yo los presente ese día, así que no encontraba los motivos que pudo tener mi tío para asesinarlo de esa manera que comentaban. Lo que si es que a partir de ese día mi vida yo no fue la misma yo comencé a sentirme muy mal, con demasiados sentimientos de culpa, que hasta la fecha me persiguen porque yo los había presentado y yo los deje solos ese día”.

El mantenimiento de benzodiacepinas en la vida del entrevistado, este refiere que cuando comienza a tomarlas se da cuenta que con estos medicamentos ya no tenía crisis de ansiedad, además de los medicamentos que en un inicio fueron recetados por el psiquiatra, él agrego otro medicamento que le recomendaron que fue el tegretol, así combinándolas con el alcohol, estas dos sustancias se vuelven indispensables en su vida, es importante mencionar que él medicamento de mayor agrado para él fue el rivotril, el cual lo consumió por aproximadamente 15 años.

“A pesar de que yo deje de asistir con ese psiquiatra que te digo nunca deje de suspender las pastillas que me hacían sentir muy bien, relajado y además mezclándolas con el vino pues no tenía ningún problema para relacionarme y mucho menos para preocuparme de esas crisis, y además que yo era el que decía como y cuantas pastillas tomar y te digo que mi “cóctel” porque yo tomaba al inicio: 1 haldol en el día, ½ de tafil en la mañana y ½ en la noche, 2 rivotril por la mañana y 1 en la tarde, 1 aropax y 1 tegretol, esa fue mi dosis durante aproximadamente 1 año y ½ después me quede solo con el Tafil y con el rivotril”.

El medicamento de preferencia para el entrevistado era el rivotril, ya que este medicamento no le provocaba sueño y se sentía muy bien aun y que en todo momento lo combino con alcohol.

“Solo me quede con el tafil y el rivotril durante 2 años mas y suspendí el tafil porque me provocaba mucho sueño, me dejaba demasiado somnoliento y batallaba mucho para estudiar, así que decidí dejar de tomarlo y continué solo con el rivotril hasta el momento en el que entre a rehabilitación, ya que ese medicamento no me provocaba sueño y me sentía muy bien con el a pesar de que lo tomaba con mucho alcohol y por eso nunca deje de tomarlo”.

El consumo de alcohol durante su proceso de adicción fue de 1 ½ litro o 2 litros de alcohol al día, combinándolo con 3 pastillas al día de rivotril que era la benzodiacepina de preferencia.

“Es un aproximado de 1 ½ ó 2 litros aproximadamente al día mas las cervezas que me tomaba diariamente. Pero yo seguía tomando 2 pastillas en la mañana y 1 por la noche, del rivotril”.

Los problemas asociados al consumo de estas dos sustancias fueron: problemas familiares que lo llevaron a una lejanía hacia su familia, preocupaciones por parte de su madre, agresiones e insultos hacia su hermano, papá, mamá, ya que el efecto que le provocaba el alcohol al entrevistado era de euforia y lo hacía tener un comportamiento agresivo; además de agresiones físicas y morales hacia su esposa.

“La separación total con mi hermano, el alejamiento total también del resto de la familia acompañado de faltas de respeto e insultos, algo que me duele mucho son todas las preocupaciones que le di a mi mamá en vida y bueno el alejamiento también de mi esposa, todas esas agresiones verbales porque le hablaba feo, la insultaba, en fin era una agresión moral muy fea y también en algunas ocasiones utilice con ella la violencia física. Yo insultaba mucho con la boca”.

Otros problemas referidos son los laborales ya que faltaba al trabajo por sentirse mal después de un consumo e incluso menciona que cuando él veía que las cosas ya no estaban bien en su trabajo prefería renunciar.

“Si, tuve muchas faltas que a veces no avisaba u otras veces me inventaba una buena historia para justificar mi inasistencia pues por lo mismo que sucedía en la escuela, porque andaba con una fuerte cruda, porque me sentía mal o porque andaba somnoliento y sin ganas de hacer nada o en ocasiones llegaba a renunciar yo del trabajo, a mi nunca me corrieron de un trabajo pero cuando yo me sentía muy mal o yo veía que ya estaba faltando mucho mejor renunciaba del trabajo y buscaba otro”.

En cuanto al ámbito escolar refiere que la adicción le trajo como consecuencia el no poder ingresar a la escuela que él quería para realizar su nivel superior, este problema se debe a que por inasistencias el no puede terminarla en los 3 años que pide la UNAM. Cuando ingresa a su licenciatura de igual manera existían faltas que eran ocasionadas por problemas físico aunados a un consumo o porque prefería estar bebiendo fuera del plantel que entrar a clases, menciona que perdió 2 años en la universidad por estas faltas mencionadas, además de no poner atención en clase (ya que el consumo del tafil le provocaba sueño) y por lo tanto reprobaba materias.

“Si, yo perdí 2 años de la escuela esto porque no iba a clases porque me quedaba dormido todo el día ya sabes con la cruda y cuando tomaba el tafil pues siempre andaba somnoliento así que no aprendía o no ponía atención mas bien por estar dormido en clase o llegaba pero no entraba por quedarme a beber con mis amigos fuera de la escuela. Además como te decía también tuve problemas con la UNAM por no haber concluido la media superior en 3 años”.

También esta adicción le provoco el tener en 4 ocasiones problemas legales, ocasionados por choques, ataques a las vías de comunicación, daños en propiedad ajena y en una de las ocasiones fue detenido por robo. Estos accidentes fueron provocados por andar en estado de ebriedad y con el efecto de las benzodiazepinas.

“Tuve muchos choques incluso llegue a destruir 3 carros porque yo llegue a conducir en varias ocasiones en sentido contrario en avenidas importantes como el circuito interior, periférico y otras, fíjate en una ocasión iba manejando y me quede dormido pero en verdad fue un tramo largo el que seguí manejando y yo dormido, y bueno en 4 ocasiones me detuvieron y estuve en los separos por una noche o sea 12 hrs. por daños en propiedad ajena, ataques a las vías de comunicación, choques y bueno además en todas esas detención también era por el hecho de ir en estado de ebriedad. En unas de esas 4 detención una de ellas fue por robo a una bicicleta”.

A nivel físico el entrevistado menciona disminución de peso, dolor en el pecho, taquicardias, dolores de cabeza, zumbidos en los oídos, insomnio, sudoraciones, lesiones leves ocasionadas por los accidentes automovilísticos o peleas y en una ocasión tuvo una congestión alcohólica en la cual estuvo muy cerca de un infarto al miocardio.

“Pues siento yo que aun sigo pasando las consecuencias físicas o al menos al inicio del tratamiento porque como te decía me costo mucho trabajo al inicio del tratamiento con todas las consecuencias que me trajo la abstinencia al alcohol y a las pastillas, además de todo eso que ya platicamos anteriormente pues también baje mucho de peso a causa del alcoholismo y supongo que también por las pastillas, tenía taquicardias, en varios ocasiones como te decía mi comportamiento era agresivo cuando estaba ebrio pues tuve peleas en cantinas o fiestas y eso provoco que tuviera agresiones físicas, golpes y todo eso que te dejan esas riñas. Y bueno en una ocasión me llevaron al hospital porque me dio una congestión alcohólica y ahí el doctor me dijo que había tenido mucha suerte porque me hizo un electrocardiograma y al parecer estuve a punto de tener un infarto. Pero caray de lo que he sentido físicamente, moralmente, esos choques que sentía en mi pecho y que la verdad ya disminuyeron demasiado, los escalofríos se me siguen levantando mis bellitos y siento mucho la concentración así en mis pectorales y ¡ay! y eso si todavía me pasa y mareado, me siento muy mareado, y bueno cosas así que dan mucho miedo, como sentir los síntomas de infarto, de un paro cardíaco, y que sientes que se te van a desvanecer las piernas o sea es muy difícil la verdad y siento que ya todo esto lo he ido dejado atrás porque se a espaciado mucho o sea eso tan fuerte y ya ahorita pues la verdad es que pues si es zumbido en la oreja derecha, mucho temblor, fuerte escalofrío, los sudores que te digo”.

Después de 16 años de su consumo, el entrevistado decide buscar ayuda en un centro de atención a las adicción, los motivos que lo llevaron a la toma de esta decisión fueron en primer lugar el miedo a un infarto porque tenía frecuentemente taquicardias y dolor en el peso, otro motivo fue que el rivotril ya no le hacia efecto para sus crisis de ansiedad y comenzaban a presentarse cada vez mas seguido estas crisis.

“Y al parecer estuve a punto de tener un infarto. La verdad me asuste mucho por eso y eso fue lo que me ayudo a darme cuenta que definitivamente ya no estaba bien y fue cuando decidí buscar ayuda en el centro, eso y el hecho de que ya el rivotril no me hacia efecto para esas crisis de ansiedad porque yo me seguía tomando las pastillas pero cada vez eran más frecuentes las crisis aun y con el

medicamento, así que me di cuenta que las cosas ya no estaban bien . Pero la verdad que cuando llegue al centro yo ya no podía mas incluso me pusieron a llenar una hoja con mis datos la cual si me preguntas ahora no recuerdo ni que fue lo que puse, yo estaba fatal y sentía que no podía mas, por eso me decidí a ir al centro y la verdad en este momento creo que fue lo mejor que pude haber hecho por mí”.

Este proceso de tratamiento lo llevo con ayuda psicológica en terapias de grupo, ayuda psiquiátrica, en la cual se le fue controlando los síntomas de abstinencia y el retiro del rivotril y ayuda médica, en donde se le estaba vigilando constantemente presión arterial. Actualmente el sujeto sigue un tratamiento psiquiátrico, en el cual en un inicio tomaba un antidepresivo y un antihipertensivo, después el psiquiatra cambió estos otro antidepresivo y otro antihipertensivo, que son medicamentos que sigue actualmente, pero bajo vigilancia del psiquiatra.

Es importante mencionar que durante este proceso de rehabilitación que esta llevando el entrevistado, dejo de tomar por 3 días los medicamentos que son supervisados por el psiquiatra, él menciona que fue para ya no depender de ningún medicamento, después de suspenderlos tuvo síntomas físicos y decidió que iba a volver a tomarlos pero iba a disminuir la dosis, todo esto fue hecho sin la vigilancia del psiquiatra que esta trabajando con él.

Finalmente el entrevistado refiere que en 5 ocasiones llega a consumir de manera ocasional cocaína y en 3 ocasiones marihuana, esto durante algunas reuniones con amigos.

Es importante tomar en cuenta que todo lo reportado por el entrevistado se confirma con los datos en la literatura revisada. Y actualmente el sujeto continua bajo vigilancia, con un tratamiento multidisciplinario y esto a la fecha le a ayudado mucho para reducir paulatinamente el consumo de benzodicepinas y alcohol, así como los efectos provocados por esta adicción.

DISCUSIÓN

Con los datos obtenidos en los resultados podemos constatar la importancia de hacer conciencia del riesgo que conlleva el tomar benzodiazepinas sin una prescripción o vigilancia médica, ya que estas son drogas que aún prescritas por un médico son peligrosas y pueden llevar a una persona a depender de ellas; y así mismo es de igual importancia destacar que la automedicación puede ser un consumo nocivo para la persona, lo cual en el caso de benzodiazepinas viene a ser la regla.

Ya que las benzodiazepinas son uno de los fármacos terapéuticos más prescritos, sería importante que la prescripción médica fuera exclusiva de los psiquiatras cuando estos medicamentos son recetados para un trastorno psiquiátrico y en la actualidad no solo el médico psiquiatra las receta, sino que también es prescrita por los médicos generales o recomendada por psicólogos sin el control y el seguimiento adecuado.

El médico psiquiatra tiene la responsabilidad de hacerle ver a su paciente las posibles consecuencias que puede tener durante el consumo de las benzodiazepinas, si estas no se toman de acuerdo a la prescripción o si son mezcladas con alcohol, ya que como se vio en los resultados la combinación de estas dos sustancias puede ser un riesgo para la salud y provocarle posibles consecuencias físicas, familiares y sociales; por lo tanto la falta de vigilancia por parte del médico psiquiatra podría tener graves consecuencias. Una manera en la que se podría evitar que las benzodiazepinas sean tomadas con abuso es que el médico psiquiatra realice un seguimiento del tratamiento en la mayoría de los casos, establecer la duración del medicamento desde el inicio y revisar a profundidad los casos en los que se sospeche que la persona está abusando del medicamento para que se pueda identificar y prevenir una posible dependencia, así como retirar el medicamento a tiempo. Principalmente se deberá tener una vigilancia en los casos de las personas que tienen un historial de fármaco dependencia, en adictos activos o en personas que estén bajo tratamiento de abstinencia, ya que para estos casos es más factible llegar a depender de estos fármacos.

Por otra parte las bebidas alcohólicas son drogas socialmente aceptadas, sin embargo el consumo de alcohol constituye un serio problema mundial de importantes proporciones para la salud pública, debido a las consecuencias físicas y sociales asociadas a su abuso.

Cabe mencionar que la combinación de alcohol y benzodiazepinas, las consecuencias físicas asociadas a su consumo y la dependencia que se deriva de estas, afecta a un elevado porcentaje de la población ya que este consumo puede provocar un daño indirecto a la familia y a la comunidad.

Ya que son pocas las personas que buscan o reciben ayuda y muy pocas las instituciones que la prestan, es necesario profundizar más en los mecanismos extra-tratamiento que facilitan el proceso de recuperación, y para esto conviene el desarrollo de intervenciones psicosociales que incluyan: manejo del estrés y tratamientos farmacológicos vigilados, así como el diseño de esquemas apropiados de prevención.

Es importante también que se sigan haciendo este tipo de estudios ya que daría herramientas para un tratamiento mas dirigido, además de que este pueda servir para intervenciones adecuadas y una mejor vigilancia a las personas que están bajo un tratamiento médico psiquiátrico.

BIBLIOGRAFÍA

- 1.- **HOWARD H. GOLDMAN.** Psiquiatría general. 4º edición, ED. Manual Moderno; 1999, PP.337-357 y 243-271.
- 2.- Guía Requala para investigaciones cualitativas aplicadas al ámbito del VIH/Sida y los usos de drogas, Barcelona. Grup Igia; 2002, PP. 5-60.
- 3.- **SOUZA Y MACHORRO M, GUIZA CRUZ V, BARRIGA SALGADO L, SÁNCHEZ HUESCAS R.** Farmacoterapia de los Síndromes de intoxicación y abstinencia por psicotrópicos. Centros de Integración Juvenil, A.C; México PP.40-41, 87-125 y 164-187.
- 4.- **LOPEZ VEGA F, WIELINK MEADE G, GALINDO MORALES J.** Diccionario de Especialidades SNC. ED. PLM, 1ª edición; 2000, PP. 184-187, 189-195, 305-308, 439-442 y 500-502.
- 5.- Vademécum Farmacéutico. ED. Rezza, 8ª edición; 1999, PP. 448-450 y 1189-1190.
- 6.- **RIQUELMER GARCIA E, QUIJANO BARAHONA E, ROMERO RESENDEZ R.** Manual de Apoyo para Cursos de Capacitación en el Tratamiento de Adicciones. Centros de Integración Juvenil; 2003, PP. 55-57 y 61-90.
- 7.- **DENMAN C. Y HARO J.** Por los rincones, antología de métodos cualitativos en la investigación social. El colegio de Sonora; Hermosillo 2002, PP.113-115.
- 8.- **SECRETARÍA DE SALUD.** CONADIC, INP, DGE, INEGI, 2002. Encuesta Nacional de Adicciones 2002. Tabaco, alcohol, y otras drogas. Dirección General de Epidemiología; México, D.F. ENA 2002.
- 9.- **MEDINA, E., BORGES, G., LARA, C. Y COL.** Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica. Salud Mental 26 (4). México, D. F. 2003
- 10.- **SECRETARÍA DE SALUD.** El Consumo de drogas entre pacientes que ingresaron a tratamiento en Centros de Integración Juvenil durante el 2003. Informe de investigación. Subdirección de Investigación; México, D.F. CIJ 2003.
- 11.- **GONZÁLEZ SÁNCHEZ J.D.** Actualización del estudio básico de comunidad objeto. Análisis de Condiciones y líneas de Acción , SÍNTESIS NACIONAL 2004 ; Dirección de Investigación y Enseñanza CIJ. Reporte Interno; México 2004; PP. 3-17.
- 12.- **MEDINA MORA M.E.** Metodología para la elaboración de estudios epidemiológicos a nivel nacional y local y estudios para grupos especiales relacionados con las adicciones; Observatorio Mexicano en Tabaco, Alcohol y otras Drogas CONADIC; México 2003, PP. 5-20.

13.- RODRÍGUEZ GÓMEZ G, GIL FLORES J, GARCÍA JIMÉNEZ E. Metodología de la investigación cualitativa. ED. Aljibe; México, Dic. 2005.

14.- BARREGUETE C.A. Lo que el vino se llevó (Psicodinamia del alcoholismo). ED. Diana, México; 1996.

15.- RODRIGUEZ MARTOS, D.A. Alcoholismo: Diagnóstico, Concepto, Motivación y Tratamiento. Magíster en Farmacodependencia. Universidad de Santiago de Compostella; 1998.

16.- VÉLEZ A. El veneno faradisiáco o el olor a tortilla quemada. Fragmento de historia de las drogas en México, 1870-1930. Las adicciones hacia un enfoque multidisciplinario. SSA, CONADIC; México, 1994.

17.- GALVAN- REYES, JORGE ; GONZALEZ- URIBE, LOURDES y ORTIZ- CASTRO, ARTURO. El Sistema de Registro de Información sobre Drogas: Un auxiliar diagnóstico en la evaluación de la farmacodependencia. *Salud pública Méx.* [online]. 1997, vol. 39, no. 1 [citado 2007-01-20], pp. 61-68. Disponible en: <<http://www.scielosp.org/scielo.php>.

18.- <http://es.wikipedia.org/wiki/benzodicepinas>. ABC of mental health: Addiction and dependence. I: Illicit drugs. *BMJ* 1997; 315: 297-300 [citado 2007-01-20]

19.-www.drugabuse.gov/NIDAhom2.htm. Benzodiazepine Dependence, Toxicity, and Abuse: A Task Force Report of the American Psychiatric Association. American Psychiatric Association Washington, DC: American Psychiatric Association, 1990. [citado 2007-01-20]

20.- OSORIO REBOLLEDO, Ever Agustín, ORTEGA DE MEDINA, Neris Marina and PILLON, Sandra Cristina. Risk factors associated with drugs abuse among adolescent students. *Rev. Latino-Am. Enfermagem.* [online]. 2004, vol. 12, no. spe [citado 2007-01-20], pp. 369-375. Available from: <<http://www.scielo.br/scielo.php>

21.- DRA. BERTHA LIDIA NUÑO GUTIERREZ . Modelos de toma de decisiones con los que intentan resolver el consumo de drogas ilegales adolescentes consumidores y sus padres que acuden a tratamiento a CIJ en Guadalajara . Programa de Maestría y Doctorado, Tesis de Doctorado. PP. 44-77.

22.-MADDEN, J.S. Alcoholismo y Farmacodependencia. ED. Manual Moderno; México, 1995.

23.- <http://www.tavad.com/publicacionescientificas.htm#benzo>. Toxicological interactions between alcohol and benzodiazepines. *J Toxicol Clin Toxicol* 2002;40(1):69-75 – Tanaka. [citado 2007-02-10]

24.-<http://www.tavad.com/publicacionescientificas.htm#benzo> Addiction: Part I. Benzodiazepines--side effects, abuse risk and alternatives. Am Fam Physician 2000 Apr 1;61(7):2121-8 - Longo LP, Johnson B. [citado 2007-02-10]

25.-<http://www.tavad.com/publicacionescientificas.htm#benzo> Effectiveness and safety of benzodiazepines. J Clin Psychopharmacol 1999 Dec;19(6 Suppl 2):2S-11S - Moller HJ. [citado 2007-02-10]

26. **EGUILUZ ROMO L.** La Teoría Sistémica, alternativas para investigar el sistema familiar. UAT; Tlaxcala, Tlax; enero 2001; PP.95-140.

27. **ONNIS L.** Terapia Familiar de los Trastornos Psicossomáticos. ED. Paidós; España 1990; PP. 85-101.

ANEXOS



GUÍA DE ENTREVISTA

Nombre.
Sexo.
Edad.
Fecha de Nacimiento.
Estado Civil.
Ocupación .
Escolaridad.
Nivel socioeconómico.
Lugar de Nacimiento.
Tiempo en años de vivir en la Ciudad de México.

- ¿Qué me puedes decir tu de tu infancia?
- ¿En alguna ocasión alguien intento tocar tu cuerpo sin que tu estuvieras de acuerdo?
- ¿Cómo era la relación con tu familia?
- ¿Cómo es la relación con la esposa de tu papá y con tus medios hermanos?
- ¿Recuerdas como fue la primera vez que tuviste contacto con el alcohol?
- ¿Además del alcohol había otra u otras cosas que te hicieran sentir seguro?
- ¿Cuál era tu conducta o tu comportamiento cuando estabas ebrio?
- ¿Y como inicio esa adicción a los medicamentos ?
- ¿Cuánto era aproximadamente tu consumo de medicamentos al día?
- ¿Crees tu que el alcoholismo y el consumo de pastillas trajo alguna consecuencia en tu familia?
- ¿Cuáles puedes decirme que para ti hayan sido las consecuencias físicas que te dejo esa adicción?
- ¿Llegaste a tener relaciones sexuales durante el efecto del alcohol y las pastillas?
- ¿En alguna ocasión durante una relación sexual te sucedió lo que se le llama “impotencia”?
- ¿En alguna ocasión tu adicción te trajo alguna consecuencia legal?
- ¿Tuviste problemas escolares por causa de esa adicción?
- ¿Y problemas laborales?
- ¿En alguna ocasión llegaste a consumir además del alcohol y las pastillas otro tipo de drogas?
- ¿Anteriormente buscaste ayuda profesional para esta adicción?
- ¿Cuáles fueron las razones por las que no continuaste tu tratamiento con el psiquiatra y con la psicóloga, la primera vez que buscaste esta ayuda?
- ¿Cómo fue el proceso en el que dejaste de consumir el rivotril, ya en el tratamiento de rehabilitación y con la ayuda de tu psiquiatra?
- ¿Actualmente y después de varios meses en rehabilitación continuas en supervisión con tu psiquiatra?

ENTREVISTAS



PRIMERA ENTREVISTA

13/SEPTIEMBRE/2006

Durante la primera entrevista se realizó la historia clínica y el familiograma de Joel. Es importante señalar que el nombre de Joel no es real, es el seudónimo que la persona eligió para este estudio de caso, ya que su verdadero nombre se conserva en el anonimato por razones de ética.

Joel es un joven de sexo masculino de 32 años de edad, con Licenciatura, de nivel socioeconómico medio, actualmente desempleado, casado desde hace 4 años y con un hijo de 3 años de edad. Joel era consumidor de alcohol y de benzodiazepinas y actualmente se encuentra en un tratamiento de rehabilitación desde hace 5 meses, en su centro especializado en adicciones.

Psic: ¿Cómo era la relación con tu familia, estoy hablando de tu papá, mamá y tu hermano?

Joel: bueno con mi mamá era increíble mi relación con ella, mi mami siempre al pendiente de mí, la verdad es que mi mami sufrió mucho por mí y estoy seguro que a ella le hubiera encantado verme así como estoy ahora en un tratamiento de rehabilitación pero bueno de cierta manera yo creo en Dios y sé que ella en este momento me está viendo y seguramente se siente orgullosa de mí porque ella y mi hermano sufrieron mucho con mi alcoholismo, mi hermano porque él era el que siempre iba por mí cuando yo tenía algún accidente o algún problema, mi hermano siento que me tenía rencor no sé si esa sea la palabra porque la verdad le di mucha lata con mi alcoholismo, la relación con él ahora es muy buena pero antes estábamos muy distantes y bueno con mi papá era una mala relación, mi papá tiene un nivel de educación muy bajo y siento yo que eso lo hace al ser como es, él lleva más de 30 años con un alcoholismo activo y bueno mi papá utilizaba la violencia emocional e incluso también la violencia física, en el tiempo que mi papá vivió con mi mamá porque antes de que ella muriera ya estaban separados, recuerdo gritos entre él y mi mamá y en una ocasión recuerdo que ellos discutieron porque mi mamá se enteró que tenía un hijo con otra mujer y fue cuando mi papá le dijo que se iba a ir de la casa y como yo estaba ahí en ese momento él se acercó y me dijo: “tu ahorita ya no me necesitas me voy con alguien que me necesita más en estos momentos” y obviamente él se refería al hijo que iba a tener con esa otra mujer.

Psic: Me puedo dar cuenta que viviste una infancia rodeada de violencia ¿Qué me puedes decir tu de tu infancia?

Joel: Bueno mi infancia fue muy difícil, ya que efectivamente estuve siempre con un padre alcohólico y violento y bueno quizá por eso y quizá por algunos sucesos que sucedieron en mi niñez yo fui un niño lejano, aislado, me sentía diferente a los otros niños (esto en cuestiones físicas, me sentía feo y narizón), solitario, triste, con miedos e inseguridades, sentía que no encajaba con los otros niños de mi edad, para mi era muy importante la pulcritud ya que desde los primeros años en la primaria yo no quería jugar con los otros niños porque sentía que me iba a ensuciar el pantalón y me iba a despeinar.

Psic: Y regresando a la infidelidad por parte de tu padre ¿Tu mamá se entero de la infidelidad de tu papá cuando nació tu medio hermano?

Joel: no, mi mami supo desde mucho tiempo antes que mi papá le era infiel con esa señora, ella le llamaba a mi mamá para molestarla y mi papá le prometió a mi mami que ya no la iba a volver a ver y creo que si dejo de verla en un tiempo pero supongo que regresaron y fue cuando esa señora se embarazo y bueno mi papá tomo la decisión de irse de la casa, para ir a cuidar a su nueva familia y a ese hijo que iba a tener con ella, ya después nació su otra hija, hasta que se casaron.

Psic: Puedo darme cuenta que para nada es buena la relación con la esposa de tu papá y con tus medios hermanos ¿tu que dices?

Joel: no para nada, bueno con la esposa de mi papá no tengo ninguna relación, ella hizo sufrir mucho a mi mamá cuando le llamaba por Tel. a su casa para molestarla así que de hecho mi relación con ella es conflictiva cuando la veo, porque trato de nunca ir a la casa de mi papá y bueno la relación con mis ½ hermanos pues es distantes, nula, digo yo se que ellos no tienen la culpa de lo que paso con su mamá pero de todas maneras, la verdad a ellos nunca los tomo en cuenta como mis hermanos, yo a mi hermana ni siquiera siento esa necesidad de cuidarla como supongo lo hubiera hecho si hubiera tenido una hermana con mis papas, así que pues no existe ese sentimiento de quererlos y verlos como hermanos, si les hablo cuando nos vemos en alguna fiesta pero nada mas.

Psic: ¿Y tu hermano siente o piensa lo mismo que tú?

Joel: bueno en realidad nosotros nunca hemos hablado de eso o al menos mi hermano nunca me a dicho nada, pero yo siento que si piensa igual que yo por los comentarios que dice en ocasiones como “ese vieja” refiriéndose a la esposa de mi papá y bueno la relación con ella es de cero, nada y con mis ½ hermanos el a diferencia mía tiene una relación de indiferencia hacia ellos y bueno con mi mamá tenía una relación igual a la que yo tuve con ella, con la diferencia de que el no hacía tanto batallar a mi mami como yo y la relación con mi padre antes era como muy distante pero ahora a cambiado, ahora es una relación respetuosa, grata, platican, él le ayuda económicamente a veces a mi papá y fíjate incluso su estado de animo cambia cuando esta con él, porque mi hermano parece como si siempre estuviera enojado, como si no estuviera contento con la vida.

Psic: Y ahora que estamos hablando un poco de tu familia, me gustaría preguntarte ¿Crees tu que el alcoholismo y el consumo de pastillas trajo alguna consecuencia en tu familia?

Joel: si claro, la separación total con mi hermano, el alejamiento total también del resto de la familia acompañado de faltas de respeto e insultos, algo que me duele mucho son todas las preocupaciones que le di a mi mamá en vida y bueno el alejamiento también de mi esposa, todas esas agresiones verbales porque le hablaba feo, la insultaba, en fin era una agresión moral muy fea y también en algunas ocasiones utilice con ella la violencia física.

Psic: ¿Joel recuerdas como fue la primera vez que tuviste contacto o que conociste al alcohol?

Joel: Cuando estaba en primero de secundaria (13 años aprox.) tenía una novia que vivía en Toluca y que en ocasiones iba a visitarla, es en donde conocí unos amigos de ella porque mi novia era mayor que yo, y esos amigos para mi en ese momento de mi vida eran lo máximo, ya que eran jóvenes mas grandes que yo (16-17 años) y ellos ya tenían un carro y paseaban en Toluca con cervezas y se veían muy seguros de si mismos, yo los vi como un ejemplo ya que como te mencione anteriormente siempre fui un niño muy inseguro y con muchos miedos. Yo comienzo a juntarme con ellos y a pasear en su coche es ahí en donde inicie y conozco al alcohol y además de conocerlo me agradaba mucho porque cuando lo consumía yo me sentía que todo lo podía y me sentía valiente, me daba seguridad y todo eso a mí me agradaba mucho y es en donde me “doy cuenta” que el alcohol me brinda esa confianza y esa seguridad que yo necesitaba.

Psic: ¿además del alcohol había otra u otras cosas que te hicieran sentir seguro?

Joel: si algo que me hacia sentir seguro era el ser recto, educado, caballeroso, el vestirme bien, el llevar un florido vocabulario, el que la gente me demostrara la confianza que me tenía, el tener una bonita apariencia y el que en el trabajo las cosas me salieran bien.

Psic: ¿Cuál era tu conducta o tu comportamiento cuando estabas ebrio?

Joel: definitivamente era muy agresivo cuando estaba ebrio y esto con toda la gente, con mi esposa, con mi hermano, con mi papá e incluso hasta con mi mamá en su momento, no me gustaba que me dijeran nada, pero era una agresión física y sobre todo emocional yo agredía mucho con la boca.

Psic: ¿Cuánto era aproximadamente tu consumo de alcohol al día?

Joel: bueno pues es un aproximado de 1 ½ ó 2 litros aproximadamente al día mas las cervezas que me tomaba diariamente y como tu dijiste ese solo era mi consumo porque en realidad yo compraba mas botellas para poder estar con mis amigos porque casi siempre yo tomaba acompañado ya que durante mi alcoholismo fui un líder para mis amigos, ellos así me veían y casi nunca tomaba solo y las pocas ocasiones que lo llegue hacer, bueno pues precisamente buscaba esa compañía con el alcohol y tomaba antes de entrar a clase, antes de entrar a una fiesta, antes de llegar con mis amigos o sea el alcohol me daba esa seguridad que yo necesitaba para poder socializar.

Psic: Y regresando un poco a la adolescencia que es como yo entendí la etapa de inicio en el consumo ¿que era lo más significativo para ti Joel en la adolescencia?

Joel: bueno esta etapa fue muy marcada e importante en mi vida yo comencé a trabajar desde los 13 años de edad, comencé muy chico y lo hacia en un

despacho de abogados como mensajero por lo tanto algo muy significativo era el dinero y la ropa, pero también lo que desde niño me inculco mi madre el orden, la vanidad, la pulcritud y la educación. Y como te decía esta etapa fue muy marcada en mi vida ya que hubo un hecho que fue y sigue siendo muy doloroso en mi vida, cuando yo tenía 16 años y recuerdo muy bien la fecha el 11 de abril de 1994 yo tengo un tío pero este si es mi tío de sangre y es medio hermano de mi mamá y era mi compañero de parranda aunque era mas grande que yo, ya que el tenía 20 años, también me juntaba con un amigo mayor que yo también de 20 años, pero en realidad no éramos amigos en si, solo que nos juntábamos mucho para salir a las cantinas. Y ese día que te digo estaba mi tío en la casa y yo le dije que porque no íbamos a echarnos unas chelas a la cantina en donde siempre nos íbamos porque estaba a la vuelta de la casa y le llame a mi amigo para invitarlo también, nos fuimos los dos a la cantina y mi amigo llego después y mi tío y el no se conocían así que los presente y estuvimos ahí hasta que se hizo de noche. Después yo tenía una cita con mi novia y no podía dejar de ir porque ella me había dicho que estaba sola y que sus papas iban a tardar un rato en llegar, así que no quise desaprovechar esa oportunidad y me fui a verla, los deje a ellos dos platicando y les dije que al rato yo regresaba, pero cuando salí de la casa de mi novia ya tenía mucha flojera y ya se me habían quitado las ganas de beber, así que mejor me regrese a la casa y me quede dormido, cuando en la madrugada tocan la puerta de la casa y sale mi mamá yo estaba escuchando porque me desperté y era mi tío que se escuchaba muy raro y lo único que pude escuchar fue que le decía a mi mama “ me tengo que ir de la ciudad porque acabo de matar a un cabron” entonces yo me quede paralizado y pensé que quizá había sido mi amigo o que a lo mejor yo no escuche bien, pero esa noche ya no pude dormir. Al otro día muy temprano llegaron a tocar la puerta de la casa y eran los hermanos de mi amigo que preguntaban por mi tío y mi mamá les dijo que el no estaba ahí entonces fue cuando escuche que lo estaban buscando porque el había matado anoche a su hermano, fue entonces cuando confirme que si había escuchado bien y que mi tío había matado a mi amigo, yo no entendía nada en ese momento, no sabía que había pasado y créeme que hasta la fecha aún no se bien que fue lo que paso, porque yo ya nunca volví hablar ni a saber nada de mi tío, lo único que supe de el fue que se volvió a casar en Puebla porque el dejo a su familia que tenía aquí en el DF y que obviamente estaba siendo buscado por la policía, pero de su boca nunca supe que paso y la verdad no se si quisiera saberlo, lo que yo escuchaba en la calle era que mi amigo había sido asesinado de una manera muy cruel, muy sádica, ya que escuche que fue amarrado con un cinturón en un tubo de la cochera y que quien lo mato tenía mucho coraje porque dicen que fue una muerte muy sádica en realidad yo no se bien que fue lo que sucedió ni porque, porque ellos era la primera vez que platicaban, yo los presente ese día, así que no encontraba los motivos que pudo tener mi tío para asesinarlo de esa manera que comentaban. Lo que si es que a partir de ese día mi vida yo no fue la misma yo comencé a sentirme muy mal, con demasiados sentimientos de culpa que hasta la fecha me persiguen porque yo los había presentado y yo los deje solos ese día, y luego mi papá con eso de que no tiene muchos estudios y la verdad a veces dice las cosas de una manera ignorante sin pensar que sus palabras pueden llegar a lastimar y a dañar me dice ese día que se entero de lo que había pasado “ya vez tu le presentaste la muerte a tu amigo” y sus palabras hasta este día me persiguen.

Psic: ¿Por lo que estoy entendiendo tu aún sientes que eres responsable de la muerte de tu amigo?

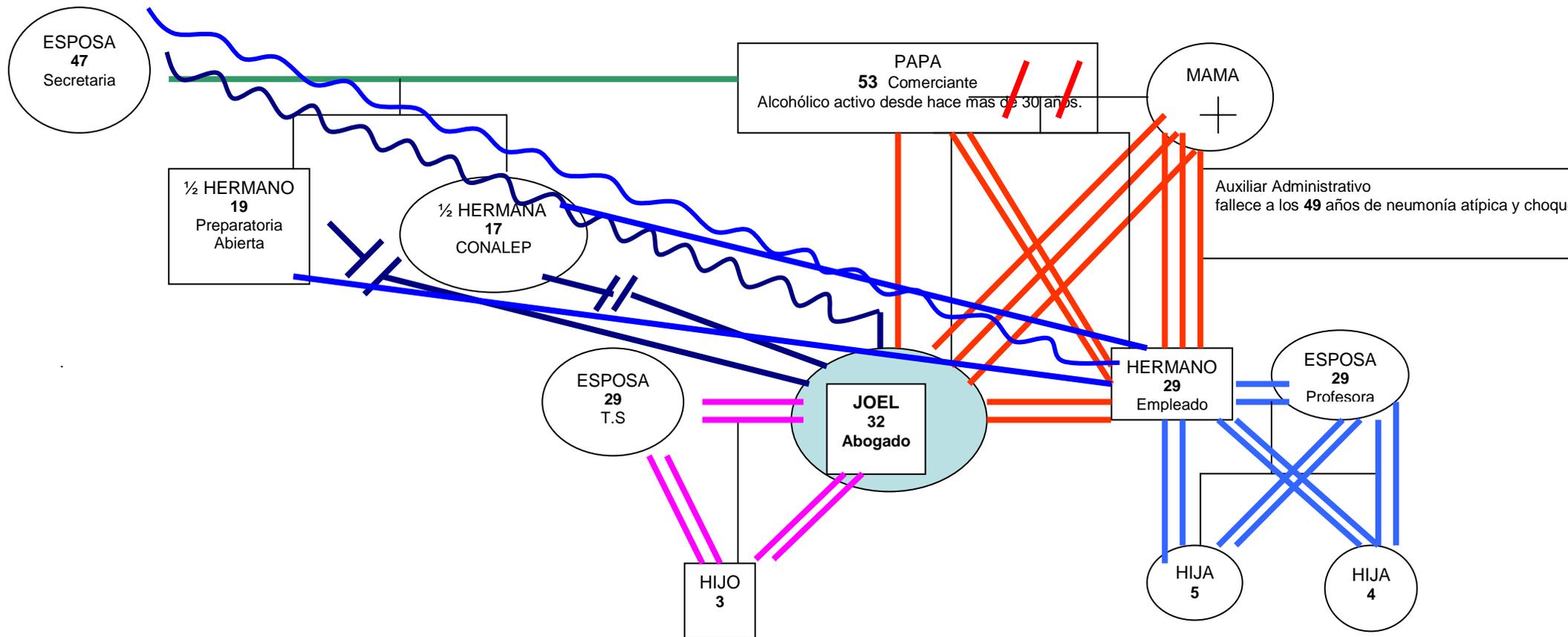
Joel: si yo ahora ya vivo en otro lado, mi hermano es el que se quedo con la casa en donde vivíamos cuando mi mamá estaba viva y cuando voy a visitarlo o paso por esa colonia recuerdo todo lo que paso y siento una ansiedad y antes cuando pasaba y me encontraba a los hermanos de mi amigo, porque ellos supieron que era mi tío y que yo se los había presentado, ya que a mi amigo lo mato en su casa, por lo que supe es que de la cantina ellos se fueron a su casa y supongo que mi amigo les presento a mi tío y por ese motivo ese día lo fueron a buscar a la casa porque te repito ellos no se conocían hasta ese día, entonces te decía yo cuando veía a los hermanos de mi amigo yo agachaba la cara y nunca los veía a los ojos, me sentía muy culpable y yo creía que ellos me veían como el asesino de su hermano por como decía mi papá haberle presentado a la muerte.

Psic: ¿o sea que te sentías como un criminal sin haber recibido su castigo?

Joel: exacto, así es, yo se que mis manos no lo mataron pero es muy difícil entenderlo, porque tu lo sabes pero te pones a pensar y si yo hubiera regresado a la cantina o si no lo hubiera invitado, etc., tengo muchos sentimientos de culpa.

Psic: bueno Joel me gustaría que hagas una carta para tu amigo en donde le digas todo lo que tu quieras, busca un día en la semana en donde te sientas tranquilo, menos ansioso para escribir y saques esos sentimientos y pensamientos hacia él ok y nos vemos en la siguiente entrevista con la carta.

GENOGRAMA



SEGUNDA ENTREVISTA

20/SEPTIEMBRE/2006

En esta segunda entrevista Joel llega con un poco de angustia y sin saber que hacer debido a que en la semana tiene un evento importante en su familia y no sabe si asistir a el debido a sus crisis.

Joel: te digo, siento mucha presión por el hecho de saber que es un evento, y las crisis estas han estado tan fuertes aunque creo que ya no les he dado la importancia y el miedo que les tenía, la verdad ya que he tenido un cambio abismal ante las crisis, pero sin embargo aunque este solo he estado sudando demasiado pero ¡a cantidades!, incluso le comentaba yo a mi psiquiatra que anteayer estaba yo solo y me iba a meter a bañar en la noche, estaba yo solo en el baño, relaje mi cuerpo y fíjate que estaba sudando mucho, me estaba escurriendo el cuello, la nariz, la cabeza y hay una placa rectangular en el lavabo de tu casa y yo me agache y sin alarmarme estaba yo contando las gotas y en minuto y medio conté 20 gotas o sea estaba muy mojada la placa y lo tome pues natural, si me duele, me preocupa, pero te repito ahora es diferente es decir ahora me preocupa mas el hecho de saber porque pasa, de controlarlo, pero no alarmado ni preocupado como antes, y no con conductas evitativas sino ahora pues enfrentarlo y no deja de alarmarme y de sacarme mucho de onda la verdad, pero ahora lo tomo como parte del tratamiento, para conocerlo y darle en la torre. Pero esto de la boda yo digo va haber mucha gente, toda la familia de mi esposa, yo me llevo bien con mi suegra y entonces vamos a estar con muchísimo movimiento y todo esto, el sábado también es cumpleaños de mis sobrinas, entonces viví muy lejos de mi hermano durante mucho tiempo y ahora estamos mas cerca que nunca y yo se que el si entendería porque yo ya hable con el, me abrí con el, a lujo de detalle le platique todo y la verdad lo único que obtuve fue un respaldo bien, pero bien padre, un cobijo bien bonito, entonces eso no me preocupa tanto, pero por ejemplo acá en la boda, que nadie sabe que es lo que esta pasando, lo que estoy viviendo y de mas y eso si me alerta demasiado, me mueve pues, pero fíjate que en determinado momento la verdad es que me estoy presionando por una cosa que puedo manejar, esto que estoy haciendo ahorita es clave y es lo mas importante de mi vida entonces si tengo que ausentarme y faltar a ese evento pues voy a faltar punto, yo soy el único que se realmente que tan importante es esto para mi, de hecho así te lo digo la verdad es que mi vida depende de esto y la verdad es que no pienso guardarlo por absolutamente nada ni nadie, y en determinado momento hasta no ir si es necesario o ir y simplemente si esto llega a ponerse incontrolable pues retirarme, mi esposa sabe de esto exactamente y no le veo problema, pero si quiero enfrentarlo o sea a manera de que no me ponga todo tenso y después me sienta peor, simplemente en el momento en el que yo sienta que esta incontrolable pues me retiro, pero fíjate que si quiero intentarlo. Ayer me cambiaron el medicamento y siempre que me cambian el medicamento hay determinado descontrol, determinados síntomas de los medicamentos que son muy difíciles, sin embargo fíjate que he estado yo

pensando y creo que de esta tarea tan fea he pasado ya como lo mas difícil, no lo se, y si es mas difícil o es menos difícil de todos modos voy a enfrentarlo no, pero caray de lo que he sentido físicamente, moralmente, esos choques que sentía en mi pecho y que la verdad ya disminuyeron demasiado, los escalofríos se me siguen levantando mis bellitos y siento mucho la concentración así en mis pectorales y ¡ay!, eso si todavía me pasa y mareado, me siento muy mareado, pero fíjate que lo que realmente he pasado, esos choques que te comento que me hacían brincar todo el cuerpo que me hacían despertar y bueno cosas así que dan mucho miedo, como sentir los síntomas de infarto, de un paro cardiaco, y que sientes que se te van a desvanecer las piernas o sea es muy difícil la verdad y siento que ya todo esto lo he ido dejado atrás porque se a espaciado mucho o sea eso tan fuerte y ya ahorita pues la verdad es que pues si es zumbido en la oreja derecha, mucho temblor, fuerte escalofrió, los sudores que te digo pero te repito ahora ya lo veo con esa situación de encararlo, de enfrentarlo y vencerlo.

Psic: ¿Y que te dice el psiquiatra?

Joel: el psiquiatra, pues mira el siempre muy amable me bombardea de preguntas, que como me siento, que hay y de mas, la verdad es que le patentice pues mi gran confianza, me entiendes, por que por ejemplo, siempre confié, desde el momento en que decidí, vi que en mi propia decisión estaba la confianza y en mi vida de eso iba yo a progresar definitivamente y fíjate que a parte yo como que necesito siempre en la vida, tener una prueba para decir que no nada mas en confianza sino que esto esta realmente funcionando y fíjate que me di cuenta cuando de plano hubo como dos o tres días en donde era imposible estar bien y en donde de plano sentía que estaba acariciando a la muerte te lo juro y bueno le hable por Tel. y en esos 3 días fueron como 4 ocasiones que le llame, y la última vez que le llame que finalmente el cambio que hizo, es decir, movía las pastillas, me entiendes y yo en todo momento le pregunte que si ese medicamento también era adictivo, no, no lo es incluso también lo que me hizo sentir tranquilidad es que ni siquiera necesita receta para comprarlo.

Psic: ¿Es un antidepresivo o que medicamento te dio?

Joel: mira los primeros que me dio fueron el inderalici y otro que no recuerdo su nombre, me dio por investigar que era en la farmacia en donde los compraba y las personas de las farmacias veían su VADEMÉCUM y ya me decían, pero si, son antidepresivos, me llamo la atención que no me diera ningún ansiolítico, pero no me importa, yo creo que antes me hubiera esto causado una desconfianza, inseguridad, pero no ahora estoy así a ojos cerrados de la mano de esos 3 profesionales con los que siento tanto respaldo, pues finalmente ahorita el día de ayer en mi cita me volvió a quitar lo que el me había dado y me dio unas pastillas nuevas se llaman xerenex que conseguí muy rápido y pregunte como en 4 o 5 farmacias que era, fíjate que en las 4-5 con el libro en mano no estaba ese medicamento, yo creo que es un medicamento muy viejito porque en una farmacia le pregunto una persona a otra de la farmacia que si ese medicamento lo seguían surtiendo algo así, entonces yo pensé a lo mejor ya es muy viejito ese medicamento no, pero sin embargo, ya después dije bueno sea lo que es mejor

punto y tu tómallo. Y bueno también estoy tomando el catapresan que es para la hipertensión.

Psic: ¿ Y tu no le preguntaste al psiquiatra que es?

Joel: lo que pasa es que para colmo llegue tarde, fijate que yo nada mas realmente espero reunirme con ustedes en los tiempos que me tengo que reunir y en el intervalo entre cita y cita entre reunirme con ustedes y en la ocasión posterior, en ese intervalo del tiempo me aboco a estar muy alerta a estudiar cada una de las cosas que hago, para ir conociendo lo que pueda conocer yo para poderme yo respaldar en ustedes, entonces bueno te comento esto porque realmente si es demasiado o sea no sabes que importancia tiene para mi volverme a reunirme con ustedes entonces ayer después de no haber dormido bien, ayer como nunca vi el reloj había muy buen tiempo para llegar perfectamente con el doctor y que crees? que me quede bien dormido, a las 5 era mi cita y a las 5 en punto entro mi hermano y si no hubiera entrado el me sigo dormido, entonces lo saludo y acompáñame a mi carro y nos vemos y me fui corriendo y llegue 25 min. tarde, entonces la verdad es que me apene y me salió al revés todo y no me siento mal porque descansa y no había descansado pero bueno el tiempo que estuvimos trate de ser directo y aprovechar el tiempo, a su vez respetar el tiempo del doctor que yo había llegado tarde y obviamente el tiene mas pacientes, pero bueno en lo poco que hable que la verdad yo siento que fue mucho, porque fueron todas mis dudas y de mas y lo que he estado viviendo los síntomas y todo esto, me sentí a gusto, me llamó mucho la atención una cosa que le comente que en un momento me pareció una simpleza y no el lo vio así como no simple, fijate que he estado sintiendo comezón en mis brazos y en mis piernas y entonces me dio comezón la noche que estaba acostado y me rasque en mi espinilla pero mira de que manera (mostró una herida grande en la espinilla) me lleve hasta las bellas y le pregunte al doctor que si era normal y el me dijo que no era normal, entonces todo absolutamente todo le comenté. Y no le di yo tanta importancia porque yo al principio sentía un hormigueo sobre el brazo izquierdo como en 3 ó 4 ocasiones y lo sentía después de haber bebido mucho, y sentía que se me iba hacia el pecho y pues tenía como un piquete y en alguna ocasión me internaron y después del electrocardiograma me dijeron que había estado muy cercano a un infarto, a un paro cardiaco, entonces pues siempre me alarmo mucho eso, esas 3 ó 4 últimas veces que te digo, entonces como yo ya no lo sentía así, la comezón ya no era nada, pero ahora te digo me rasque de tal manera que me dicen que no es normal y el doctor muy amable me dio esta medicina, le di mucho mas importancia a otras cosas que preguntarle si era ansiolítico- antidepresivo o que y me evoque a lo importante que yo consideraba como los malestares que tan difícil a sido a partir de los 15 días que llevo sin nada de rivotril y bueno ya compre las nuevas pastillas y las demás pastillas que me han estado sobrando, incluyendo el rivotril que deje de utilizar las metí en una bolsita y las amarre y le pedí a mi esposa que las guardara y con mucho gusto y pienso después cuando esto este mucho mejor llevárselos al doctor y entregárselos para ver si les sirven a otra persona.

Joel: ¿los antidepresivos te los venden sin receta?

Psic: si algunos o la mayoría de los antidepresivos ya no te piden o al menos no te quitan la receta, ya no están tan controlados como con los ansiolíticos que te piden una identificación y te quitan las recetas.

Joel: si cuando conseguía el rivotril olvídame, yo sentía que hasta se me quedaban viendo como raro, llego un momento en el que mejor yo le pedía a mi esposa que lo comprara ella, siempre conseguí las recetas y todo eso imagínate durante 12 o 13 años, pues en fin lo importante es que así imagino que ya le di un hachazo a esa cadena que traía con esos medicamentos.

Psic: Joel si me dices que tu dejaste de ir con el psiquiatra entonces ¿Cómo conseguías las recetas?

Joel: bueno porque mi mamá trabajaba en un hospital y ella me ayudaba a conseguir las recetas yo le decía que necesitaba los medicamentos y ella me daba las recetas, pero tampoco no le decía muy seguido porque no quería que ella se diera cuenta de eso así que en ocasiones buscaba otras maneras de conseguir el medicamento como por ejemplo iba con el dueño de una farmacia que yo conocía y le decía que me las vendiera y que después yo le llevaba la receta y si me las daba.

Psic: Y por cierto ¿Cuáles fueron las razones por las que no continuaste tu tratamiento con el psiquiatra y con la psicóloga?

Joel: bueno pues con los dos deje de ir porque no quería dejar de beber, porque no quería la ayuda que ellos me daba, yo fui con ellos porque mi mamá me veía muy mal por mi problema de alcoholismo y bueno quise complacerla en eso, bueno además yo quería que ellos me dieran algo para dejar de sentir esas crisis que me daban y bueno el psiquiatra me funciono en eso y yo después irresponsablemente deje de asistir y yo me tomaba los medicamentos a lo que yo creía, además que yo iba solo a analizarlos a ellos, además algo que me no me gustaba de los dos era cuando sacaban su expediente eso no me hacia sentir mal porque me daba la impresión que no estaban al pendiente de mi caso y que no recordaban mi problema hasta que no veían su expediente, además con la psicóloga me paso algo que me hizo sentir muy mal porque como en dos ocasiones estaba hablando de cosas importantes para mí y ella bostezaba y en una ocasión hablo su hijo cuando estábamos en sesión y ella se puso a platicar con él y eso me molesto mucho así que por eso deje de ir con ellos.

Psic: bien Joel y ¿Cómo te fue en la semana de lo que hablamos aquí, que te llevaste, que pensaste?

Joel: pues mira que me fue muy bien, incluso déjame decirte que por esos días estaba mucho mas, pero mucho mas sensible a las sudoraciones a todos esos síntomas que te comento, estaban mucho mas presentes, mucho mas latentes, entonces fijate que me sentí muy bien porque de hecho déjame comentarte que me pareció increíble cuando te di la mano y me despedí de ti, el hecho de haber llegado sudando incluso y fijate que todo ese día me sentí muy suelto, muy feliz, muy contento porque ya durante todo ese día no sude absolutamente nada, incluso te soy franco también con valor no le quise dar mucho peso a mi emoción

porque se que esto necesita mucho trabajo, necesita tiempo y lo tome con filosofía de decir: disfrútalo pero estar consciente de que en cualquier momento puede volver a pasar, tómallo natural, Roma no se hizo en un día y así me dije, sin embargo todo ese día no sude porque pude darle la cara a mi suegro platique con el estupendamente bien, es decir, termine ese día sin sudar absolutamente nada estuve tranquilo, me llamo mucho la atención recordaba tu rostro incluso y bueno finalmente si al otro día y en los días sucesivos si sude como te he venido comentando no, pero ese día por supuesto que no solo me sentí a gusto y bien sino me sentí feliz porque fue para mi un indicativo de que por supuesto se puede controlar esto, por supuesto que se puede manejar simplemente lo que te digo o sea trabajar a profundidad, me di cuenta que yo pensaba que este homicidio que te comente que cometió este tío y me di cuenta como al hablarlo al externarlo me volvió a poner tan triste, tan tembloroso o sea los resortes emocionales algo así me entiendes y vaya de que manera no, la verdad es que sentí mi cabeza como bien pesada, bien pesada en el sentido de que me sentía así como con ganas de descansar con lo que yo te platique y lo que tu me preguntabas fue muy clave para entender muchas cosas, así como que poner las cosas en su lugar, incluso fíjate que me di cuenta por ejemplo ya vez que me pediste que hiciera una tarea, fíjate que por ejemplo ahí me di cuenta ese mismo día que estaba yo pensando contigo aquí, estaba yo pensando que le diría, después en la casa de mi hermano que llegue a esperarlo seguí pensando que le diría y fíjate que en ese momento eran cosas ecuánimes, cosas padres, saludarlo preguntarle pues que paso? Sin embargo fíjate que espere como tengo el tiempo y le estuve dando toda mi atención, espere hasta momentos antes de venir contigo y escribir lo que yo le diría o le preguntaría a mi amigo, y fíjate que por ejemplo ahorita que me siento relajado y con ganas de descansar, me di cuenta que influye mi estado de animo en lo que yo le diría a mi amigo, entonces ahora fue así como si yo le preguntaría y le diría pero con un sentimiento de ¡ya! o sea se acabo y punto final. Incluso ya hasta me quería ir con otras personas, cuando vi la fotografía de mi papá ya me quería seguir con el a decirle un montón de cosas que siento por el no muy agradables o a este tío que te comento que por ahí hubo tocamientos y ese tipo de cosas.

Psic: ok Joel ¿me puedes leer tu carta por favor?

Joel: tiene fecha del 11/abril/1991 –2006. Amigo: lo primero que sentí es preguntarle ¿Cómo estas? ¿Qué paso? ¿Por qué te hizo cosas tan feas? Discúlpame jamás me imagine, amigo esto daño mucho mi vida y sabes yo ni siquiera imagine que algo tan espantoso sucediera, te pido perdón sinceramente porque yo te hable por teléfono y tu estabas en tu casa, saliste porque yo te hable ni siquiera imagine que esto tan feo y triste pasaría. Mucho tiempo tuve miedo, mas bien terror al ver a tus hermanos, esta situación hizo que yo me viera muy triste y asustado gravemente de un día para otro. Hasta la fecha siento miedo y coraje cuando veo y escucho de mi tío sin embargo he pensado que el pagara todo lo que tenga que pagar y tu también, en algún tiempo empecé a sentir que esta situación por fin me había dejado en paz, pero paso mucho tiempo de dolor y miedo me hice una persona con mucho miedo y desconfianza, pero creo que todo

esta en su lugar y en orden discúlpame, nunca si quiera lo imagine, descansa, juro que yo nunca lo imagine, no lo podía creer, suerte y adiós amigo . ¡Cuídate! Joel. Tenía muchas dudas e interrogantes pero esto fue lo totalmente espontáneo ni siquiera lo pensé.

Psic: De cierta manera te estas despidiendo de tu amigo, le estas regresando cosas que no son tuyas, son cosas que nunca se olvidan pero que las podemos colocar en otro lugar que cuando salgan por algún motivo no nos afecten y no nos dañen tanto, por ejemplo que cuando escuches un caso parecido al que viviste no te causa tanta ansiedad o angustia y si lo cuentas sea como algo resuelto, me sentí mal en mucho tiempo pero ya lo resolví, te digo esto porque suele suceder muchas veces en las terapias de grupo a las que acudes que quizá alguien pasa o paso por lo mismo o muy semejante y al escucharlo esta historia te mueva a tal grado de llegar a una recaída por esa situación de seguir cargando con un morralito lleno de culpas que cada día me pesa mas y cada día me afecta mas, entonces el comenzar a externar lo que me dolió ese evento que como tu dices marco tu vida creó yo que comienzas a sentir el morral menos pesado y darte cuenta que tienes que regresar poco a poco lo que no es tuyo, devolver esas culpas que estas cargando ahora si que a quien corresponda, hasta que llegue un día que ya no sientas ese morral en tu espalda.

Joel: si como te decía en la semana me sentí mas relajado al menos me ayudo mucho el hablar contigo de eso, que la verdad tenía mucho años que no lo volví a sacar, incluso tengo mas tiempo en la terapia de grupo no he podido sacarlo, el hablarlo y el ponerme a pensar nuevamente en ese evento, me trajo muchos sentimientos de dolor nuevamente, pero también como te dije pude entender y darme cuenta de muchas cosas importantes y créeme que voy a seguir trabajando en eso para que cada vez me pese menos el morral.

Psic: Me gustaría regresar un poco a tu infancia y adolescencia, ¿en cualquiera de estas paso que alguien intentara tocarte sin que tu estuvieras de acuerdo?

Joel: Si, un “tío” que en realidad no era nada mío solo le decíamos así pero era un amigo de mi abuela, bueno mi abuelita ahí en Puebla mi abuela mamá, mi abuela materna, le rentaba un cuarto a él entonces finalmente mi abuelita nos hablaba mucho de él que era muy buena gente, entonces finalmente con el tiempo el se vino para el DF y no se si vino a trabajar o que pues yo estaba muy chamaquito, entonces se vino para acá y cuando vi ya le estaban rentado ahí en donde estaba la casa de mi mami y lo que yo recuerdo es que estaba muy chamaco, muy chamaquito y bueno la verdad era muy amable, regordito así bonachón, entonces recuerdo que me acariciaba mucho mi estomago, siempre que yo estaba viendo la TV las caricaturas, él pasaba por ahí y te digo me acariciaba mi estomago, finalmente empezó a pasar el tiempo y no me di cuenta cuando exactamente, no lo recuerdo ya, pero del estomago empezó a tocarme mi pené, mis parte es decir, no fue luego luego, fue así con el tiempo cuando empezó a tocar mis partes y todo esto pues yo no sabía lo que era el sexo, la sexualidad.

Psic: ¿Qué edad tenías mas o menos?

Joel: ehh! estaba como en segundo de primaria mas o menos, entonces tendría como 7 años aprox. entonces yo no alcanzaba a ver que estaba mal, sin embargo fíjate que pues yo siento-pienso que sentía placer, entonces hacia eso pero yo no le prestaba mayor atención y finalmente después del estomago y después de tocar ya mis partes , después en una ocasión desabrocho mi bragueta así despacio, yo seguí viendo la tele entonces empezó hacerme sexo oral la verdad es que pues si yo sentí que estaba en las estrellas por lo que sentía entonces así paso mucho tiempo, es decir cuando el me empezaba acariciar y demás yo no decía nada y cuando veía pues ya estaba haciéndome sexo oral incluso llego momentos en que yo se lo llegue a pedir y todo chiquillo pues, entonces recuerdo que en una ocasión me pregunto ¿oye ya te vienes? y yo no sabía ni de lo que me estaba hablando pero se me quedo muy gravado después con el tiempo empezó a darme obsequios-presentes, es decir ropa recuerdo unos tenis por allí, entonces pues yo sentía muy rico y mas aparte pues me regalaba cosas, eso fue mi vivencia como niño, pero fíjate que cuando empezó a pasar el tiempo hablamos de un buen intervalo de la primaria tal vez hasta quinto año de 2° - 5° año finalmente en 5° año cuando yo comienzo a conocer niñas y el gusto por las niñas por mis compañeras y de mas empiezo precisamente a ver que no era lo ordinario sino que una cosa eran los hombres y otra cosa eran las mujeres, entonces precisamente me empiezo a dar cuenta de esto y tajantemente le digo que no me moleste le quito su mano de mi pené de sus caricias y de mas y ya en ese momento empiezo a sentir un sentimiento de mucho coraje, de mucho mucho coraje para golpearlo tal vez y eso es poco y bueno también empiezo a sentirme como un niño sucio, como si hubiera hecho algo muy malo, incluso en ese intervalo que te comento de tiempo, en alguna ocasión entro mi mamá y yo subí mi trusa muy rápido entonces no se si mi mamá se dio cuenta, si no se dio cuenta pero empecé a sentir mucho sentimiento culpable, de tristeza, de su suciedad hacia con mi madre y bueno hacia con todos, yo sentía en mi persona esa suciedad, ese coraje ante aquel delito y bueno fíjate que en 6° año tengo yo dos novias, una compañera de la escuela y una vecina de la cuadra y que precisamente en esas relaciones, se pasa de los besos de las caricias en 6° año se pasa a los tocamientos recíprocos y tanto con mi novia de 6° como con mi vecina pues tengo relaciones incluso yo no siquiera por ejemplo con mi vecina que fue la primera pues no sabía ni siquiera como se penetraba a una mujer, entonces ella pues me fue conduciendo, ella era mayor que yo (mi vecina) entonces la verdad es que sentí ese placer que te comento y mas a parte sentí un sentimiento como de libertad como de gusto del hecho de saber que era pero extremadamente rico y delicioso tener relaciones con una mujer no tan solo ya me gustaba sino sabía que tan placentero era incluso con la novia que refiero. Y a partir de ese momento fue pero de suma importancia para mí independientemente de la edad y de lo que uno va experimentando y sintiendo, yo consideraba demasiado importante tener muchas relaciones con diferentes mujeres, con muchas, con muchas mujeres y así fue, tuve relaciones con todo tipo de niñas y a todo tipo de edades, con una amiga de mi mamá, con niñas mas chiquillas, con niñas de mi edad y creo que llego un momento que cada ocho días tenia relaciones con diferentes niñas, compañeras de la secundaria, con compañeras de la media superior y discúlpame la expresión pero creo que me

acosté con media facultad de las dos carreras en las que estuve entonces fue una actividad sexual pero desmedida, incluso me doy cuenta ahora que era irresponsable finalmente pues si era con puras niñas o con alguna Sra. de buenos puestos laborales que yo conocía y demás pero ahora me doy cuenta con un poco mas de conciencia que incluso era irresponsable.

Psic: quizá era irresponsable ¿Pero que mas te dice eso ahora?

Joel: pues fíjate que precisamente ahora que lo he estado recordando y que lo estoy hablando contigo y le he estado recordando por supuesto que sí porque te lo referí la ocasión anterior, pues todo ese tener que ver con tantas mujeres a lo mejor fue en determinado momento como querer reafirmar o subrayar algo de mi sexualidad y que bueno que ahora te comento que después finalmente de un momento o de un proceso de querer así como decir “no pues es que yo soy hombre” “abusados”

Psic: Y lo voy a comprobar

Joel: Pues si talvez en mi cabeza lo estaba claro que sí pensando, aunque nunca me di cuenta de eso y fíjate que considero que de ahí empieza esta vida sexual con ese sentimiento que se queda por supuesto de suciedad, de coraje hacia este señor. Incluso fíjate a lo mejor por ahí definitivamente queda algo porque por ejemplo cuando veo a un homosexual, si yo lo veo a el no me provoca absolutamente nada pero si el se me queda viendo a mi que ay como tengo suerte para eso, si me da coraje me dan ganas de decir “chinga tu madre” perdón pero cuando me enoja si soy muy majadero si me dan ganas de ofender porque no, entonces yo creo que si hay algo ahí.

Psic: ¿Joel que sucedió después que tu rechazaste a tu tío?

Joel: Pues el no insistió, la verdad es que yo si sentía mucho coraje para con él, no sé, yo casi quiero pensar que si, no lo sé, pero casi seguro estoy de que con mi hermano fue lo mismo.

Psic: ¿Has hablado con tu hermano de eso?

Joel: no, ni con él ni con nadie, nunca les comente nada ni a mis padres, la verdad es que te repito lo considere pero incluso hoy en día todavía hay algo de mucho miedo, algo de mucha vergüenza porque aunque yo no lo hice, no lo genere finalmente pues hasta que me di cuenta en 5° año de las niñas y que el placer era otra cosa pues fue cuando me molesto tajantemente y lo mande al carajo tanto con acciones corporales de quitarle la mano, hasta con palabra incluso un día le mente la madre y bueno mucho coraje para con esta persona te repito no se si con mi hermano sería lo mismo y porque lo refiero porque también a él le empezó a dar regalos me entiendes y también con el estaba cuando mi hermano estaba viendo la tele, pero definitivamente ese sentimiento de tristeza, de suciedad, de mucho coraje me doy cuenta que hasta hoy en día lo tengo, porque tu sabes que mi mami se fue hace dos años y cacho entonces tuve el valor de con mi esposa agarrar todas sus fotografías que teníamos familiares y separar las de mi hermano las mías para llevarme las mías a casa, todos esos recuerdos y fíjate que me doy cuenta porque en todas esas fotos sale en 2 ó 3 él, incluso mi

esposa me dice "mira aquí esta tu tío" vamos a llevárnoslas de recuerdo y yo sin decirle nada, nada mas le dije no aquí déjalas, pero por dentro por supuesto que sentía un gran coraje es decir ya ahorita mi comentario ya no fue tanto de tristeza ni de suciedad eso nunca lo trabaje y ahí esta porque se que ahí esta pero ahora es puro coraje, de hecho si lo tuviera de frente le diría "chinga tu madre guey, que es eso" imagínate cuanto daño puedes hacer o hiciste a jóvenes, igual y si viviera porque ya murió le daba un buen golpe para sacudirle las ideas y mas que el era religioso, iba a iglesias, era cocinero de padres (cocinaba muy rico la verdad) pero muy católico, muy religioso entonces créeme que de alguna manera a lo mejor si grosera y de mas pero trataría de que entendiera que esta haciendo mal. Entonces pues ahí me di cuenta que todavía tengo un gran coraje al decirle a mi esposa "no ahí déjalo" y te repito si tengo esos sentimiento por ahí guardados muy tristes de coraje, de sentimiento de suciedad, pero como se dio porque nunca lo platique, porque nunca se lo dije a mi mamá y finalmente así fue en 5° año empecé a vivir mi vida sexual de esa manera te digo no sabía ni como y esta vecina me fue guiando de la mano y precisamente se empieza a dar muchas relaciones, muchas relaciones ahora empiezo como que a comprender que tal vez por eso como tu comentas sí "yo soy muy hombre y lo voy a demostrar". Y bueno si fue un escape, fue un proceder de niño, de adolescente y ya después entrando a mi mayoría de edad, pero creo que después ya se convirtió en vicio, en gusto de sentir el placer y de ver que la persona con la que estaba lo sentía también, el aroma de una mujer y bueno eso por una parte y por otro lado con toda honestidad se da de una manera muy fácil a mi persona pues imagínate, en una ocasión estuve con dos compañeras al mismo tiempo del CCH y otra ocasión también en la Universidad estuve con dos mujeres al mismo tiempo y me parecía algo pero divino. Y te lo comente hasta principios de este año 3 meses tuve relaciones con una niña que me fascinaba, hoy en día como te comento ya sé que me hace sentir mas bien mas hombre el hecho de llevar mi sexualidad con mi esposa nada mas, me hace sentir muy digno muy honorable, me hace sentir tranquilidad. Pero si esa persona no sé que tanto me dejo en mi corazón y en mi cabeza.

Psic: ¿Qué crees que hubiera pasado si tu lo hubieras platicado en su momento con tu mamá y con tu papá?

Joel: creo que mi papá se hubiera enojado y bueno hubiera querido resolver las cosas de una manera mas agresiva, acompañada de cosas lastimeras hacia él y hacia la situación y bueno mi mami creo que yo que lo hubiera resuelto con la mejor de las soluciones, no se cual hubiera sido esa solución pero yo se que hubiera sido la mejor y sobre todo me hubiera dado todo el apoyo y la comprensión porque así era mi mamá.

Psic: Joel y ¿en alguna ocasión con todas esas mujeres que me platicas sucedió que no llegabas a concluir el acto sexual, me refiero a que si en alguna ocasión te sucedió lo que se le llama "impotencia"?

Joel: no, nunca siempre pude tener una relación sexual a pesar de los medicamentos y el alcohol y más bien al contrario siento que eso me estimulaba más.

Psic: La entrevista anterior en donde hablamos un poco de tu niñez me describiste además de un niño con miedo, con inseguridad, un niño con un poco de obsesión en cuanto a su persona, eso me llamo la atención porque me hablas de un niño en primaria, en donde regularmente a esa edad es en lo que menos te fijas.

Joel: Si, me cuidaba hasta la línea del pantalón, el no desfajarme, el que estuviera bien fajadito, el que no quería correr porque no me fuera a despeinar, etc. Y de hecho sigue existiendo esa obsesión que comentas por eso déjame decirte por ejemplo ahorita, me siento ridículo, te lo juro se que estoy en un proceso y le estoy dando toda la importancia a mi proceso, pero por supuesto que me siento ridículo te lo juro, porque desde los calcetines que traigo que son tines no me gustan, desde los zapatos que traigo y que en casa tengo 25 pares y estos son los que traigo como calcomanía no se porque, de pans no me gusta andar, de playerita menos sin afeitarme no se diga y lo que definitivamente no asomaba pero ni por accidente la nariz a la calle sin peinarme con mi secadora y pegarme el cabello con spray me entiendes de la manera que me gusta, entonces créeme que ahorita me siento pero completamente otra persona y no me siento a gusto. ¿Tu crees que es muy exagerado?

Psic: ¿Tú sientes que es muy exagerado?

Joel: Si es muy exagerado, pero me gusta. Yo uso vitaminas en los labios, el talco en absolutamente todo, me tardo aprox. hora y media en arreglarme cuando soy yo, ahorita así de donde estoy y como estoy al carro.

Psic: Por último te escucho con coraje si, escucho que te duele pero me da la impresión que lo sucedido en tu niñez esta mas razonado, mas entendido por ti, siento que es algo que quizá no te esta perjudicando tanto emocionalmente, al decirte que esta entendido por ti me refiero a como lo verbalizas o ¿tu como te sientes?

Joel: Fíjate que si tienes razón porque por ejemplo realmente lo de mi amigo, lo de ese homicidio me movió muchos sentimientos, lo de este "tío" lo digiero mas, con los procesos también que hubo es decir primero sentí esos sentimientos negativos a mi persona pero ahora lo que sucedió me puede ayudar a como instruir bien a mi hijo, estar al pendiente, muy alerta y bueno me encantan y me fascinan las mujeres pero también se que a hoy día es muy placentero y demasiado saludable para mí, el llevar simplemente mi vida intima con mi esposa y no tan solo con el placer sino con ese gran amor. Ya por último te he comentado que de esto que estoy pasando, que estoy arreglando depende mi vida ¿estoy bien poniendo toda mi atención en eso? o crees que ayudaría bastante en este proceso el hecho de ser yo es decir. de arreglarme como me gusta, de que siempre esta rasurado, vitamina en los labios, el que trae seco el cabellos, talco, bien peinadito y la ropa que me gusta.

Psic: ¿Tu como te sientes mejor?

Joel: Pues mira es que así me siento como cuando se hace el quehacer o alguna talacha en casa como lavar el carro por ejemplo, digo ahorita pongo toda mi atención a lo que estoy viviendo, a lo que estoy haciendo que me di la oportunidad, jamás en mi vida lo había hecho he decidido vivir de diferente

manera, he decidido vivir sin vino, sin esas pastillas que tomaba y le estoy dando toda la atención a ello, es lo que yo pienso, pero yo pienso y creo en un rinconcito de mi que podría ser que me diera un poco mas de seguridad ante la gente de esos sudores y de mas, a lo mejor podría ser que se disminuyera mi inseguridad vistiendo o siendo yo. Porque fíjate que lo que yo había pensado (no me importa que tiempo tenga que invertir en esto, nunca pensé en el tiempo) y lo que yo había pensado (porque para todo soy muy metódico, exagerado también) entonces cuando yo me empezara a sentir mas fuerte en este proceso a entender y que sintiera una persona mucho mas equilibrada darme ese regalo de afeitarme, de cortarme el cabello como me gusta, las patillas, agarrar un pantalón de muchos que tengo en casa y combinarlo con una buena camisa y regalarme eso y bueno soy el mismo, reluciente y de mas solo que este güey no toma, no necesita absolutamente nada para ser tan chicho como es.

Psic: Yo creo que eso depende de ti, esa debe ser tu decisión yo no puedo decirte como debes vestir, esa decisión la debes tomar tu, tu debes vestir como te sientas cómodo o a gusto, ahora te recuerdo esa seguridad que tenias antes siendo tu (me refiero a tu arreglo personal) te la daba también el vino y las pastillas, si como te gusta vestir crees tu que pueda ayudarte a sentirte mejor puedes intentarlo o si lo ves como un auto regalo o un estímulo que te gustaría obtener al terminar tu proceso, creo que es una buena recompensa que obtengas al Joel que te gusta mas y como lo mencionaste mucho mejor sin vino y sin pastillas, pero de igual manera creo importante que puedas encontrar en ti todas esas herramientas de confianza, de amor, de respeto, etc. que tienes y reforzarlas aun mas para que de esas mismas herramientas te puedas agarrar para comenzar a retomar una seguridad que no dependa de una adicción como el alcohol, las pastillas o el sexo, sino que dependa únicamente de tus recursos.

TERCERA ENTREVISTA

27/SEPTIEMBRE/2006

Psic: Hola Joel ¿Cómo te fue en la semana? ¿Cómo vas con las crisis y que paso con la boda a la que tenias duda de asistir?

Joel: El viernes me sentí muy mal y la boda me tenía muy tenso, incluso llego un momento en el que hable con mi esposa y le dije: “sabes que, quiero que me entiendas, esto me tiene demasiado presionado, yo creo que no voy” y todavía le dije al psiquiatra que imposible, que así como estaba era imposible porque si estando yo solo (ya no necesariamente hablando con una persona) viendo la tele y estoy con esas crisis de ansiedad y de sudor impresionante ¡mojo la almohada! Le dije obviamente es por hacerlo sabedor, no estoy doblando el brazo ni victimizandome y así estando las cosas pues es imposible y me dijo bueno eso tu lo decides ve como te sientes con el nuevo medicamento y tu decides pero en ese momento le dije: “pues si voy a ir y cuando me sienta que las crisis no las puedo

controlar pues me voy a retirar”. Y llegue a la boda muy nervioso de hecho me puse un traje pero elegí un traje mas casual y no me puse corbata, me puse una camisa de cuello largo por fuera y aun así me sentía muy nervioso en el trayecto de ida, pero fíjate que ya finalmente llegue y ¿sabes que me ayudo mucho? no te creas las circunstancias también ayudaron porque el hecho de estar a media luz, me dio mas tranquilidad, porque se que no puede ser tan notorio, puedes si tu quieres matizar eso me ayudo mucho pero también que fue mi hermano yo finalmente le comente a mi hermano todo, lo que me pasaba, donde estaba, que tomaba, porque, para que, entonces yo tuve una respuesta muy buena onda de su parte, de total apoyo, vi incluso su semblante así como de es que lo hubieras dicho antes no pero caray, muy bello un apoyo enorme y fue con mis sobrinas, con su esposa yo estaba con mi esposa y mi hijo y entonces estaba ahí platicando con él y conviviendo todos y saludando a medio mundo, lo normal pero yo estaba platicando con él y te digo el salón estaba a media luz, entonces cuando vi incluso yo ya estaba bailando con mi esposa, cosa que te repito es la primera vez que bailo sin alcohol, sin vino y obviamente sin pastillas entonces pues ya cuando vi ya estaba yo ahí, cenamos, convivimos, baile con mi esposa y afortunadamente paso el primer evento sin ningún problema eh me sentí bien. Pero fíjate que en el cumpleaños de mi sobrina alquilo mi hermano el patio de una escuela y ahí llego mucha gente y pues la mayor parte de esa gente era mi familia, entonces pues difícil y caray pues como son las cosas porque bien se acercan los medios o bien uno los genera. No considero que haya sido una actitud cobarde pero si iba con la idea precisamente de que cuando se presentara ese sudor en exceso (porque te digo es muy exagerado) o sea te repito si fuera algo que se pudiera controlar, si pudiera sacar un pañuelo de mi bolsillo y limpiarme la frente, la nariz si tu quieres.

Psic: Pero obviamente lo podemos controlar y en la boda te pudiste dar cuenta de eso, quizá el detalle es que aun no hemos sabido como controlarlo ¿no?

Joel: correcto, correctísimo o sea eso es definitivo porque déjame decirte por ejemplo que todos los jueves convivo mucho rato con un compañero de la terapia de grupo y es de convivir todo el día, salimos, comemos juntos, pero finalmente nos reunimos en su casa y fíjate que su mami si es una persona muy, es una señora muy ah no encuentro la palabra , pero como muy aprensiva no se como decirlo, pero por ejemplo “oye y porque 3 tortillas” “¿estas adieta?” “no te vayas a quemar” y bueno esas preguntas que te voy a comentar pues para mi no son como muy propias considero yo que no hay tanto tiempo como para hacerlas, eso considero yo por ejemplo ¿Joel cuantos hermanos tienes? ¿En que trabaja tu esposa? ¿Y en que trabajas tu? Pero has de cuenta que tenía una lista de preguntas y así con su mirada clavada en mi y yo contestándole, pero fíjate que me llama mucho la atención que independientemente de que no me agradan las preguntas de la señora, de que estamos comiendo en la mesa a una distancia pequeña no sudo ¿pero sabes que he notado? Eso si lo he identificado que no quiero y no puedo ir haciéndolo en donde quiera que me pare, pero he notado que quien sabe de este problema, del alcoholismo, de la adicción, de mis problemas conductuales que se manifiestan en esa sudoración tan excesiva cuando yo con las contadas personas que lo he comentado y que tienen conocimiento de eso, no me sucede, me entiendes, yo digo: “si me pasa no hay problema” saben de que se

trata, saben que estoy en un proceso, que es un proceso difícil, o sea son sabedores de, entonces no me pasa o por lo menos no a esa intensidad y si sucede, sucede de una manera que limpiando mi nariz, mi frente se acabo y no pasa nada, entonces precisamente me llama la atención que con la mamá de este amigo en su casa nunca me a pasado una crisis de esas.

Psic: Ok Joel pero regresando cuéntame ¿Cómo te fue en el cumpleaños de tu sobrina?

Joel: si te decía no se si sea el medio o que tu lo generes pero fijate que lo gozo incluso no creas que lo digo lacerándome o algo por el estilo, no para nada, porque fijate si me sentía mas susceptible o lo mejor porque no estaba a la media luz, quizá porque había mucha gente, mucha familia, primas, tíos, tías, entonces si me sentía mas expuesto, mas susceptible a estas crisis, pero ¿que crees que fue mi salvación? porque definitivamente si empecé ahí a sudar y muy fuerte. Pues finalmente cuando se dio la oportunidad me pidió el favor mi hermano, a mí y a mi otro medio hermano que también andaba por ahí, te lo juro, nos dice a los dos: “háganme un favor, lo que pasa es que nos va a salir en una lana el show de los payasos, ya están aquí, ya van a salir, no sean mala onda los dos pónganse una botarga no” entonces automáticamente yo dije ¡claro! ¡pero adelante! Pero lo que pasa es que a mi me estaba sucediendo esto, yo estaba empezando a sudar y sentía que iba para mas, entonces a mi medio hermano lo tienes como Mimi Mouse y a mi de Winnie Pooh y le pregunto a los payasos que era lo íbamos hacer y ellos nos dicen que no nos preocupemos que solo bailemos y hagamos lo que ellos nos digan y yo bueno pues perfecto. Y bueno pues ya que nos acabamos de vestir pues salimos con los payasos y te voy a decir una cosa yo la verdad estuve gozando mucho el hecho de estar haciendo payasada y media dentro de Winnie Pooh, veía a los niños como se acercaban y acariciaban a Winnie Pooh, me dio mucha ternura, le hacia con la mano de Winnie Pooh a mi hijo y mi hijo mas espantado que nada, pero bueno finalmente fue mas o menos media hora y después me fui a cambiar pero no juegos, me puse mi ropa, pase al tocador, me medio arregle el cabello con los dedos y me reuní con la gente, me senté a un lado de mi esposa, estaba sudando terrible y te digo ya había pasado al tocador, pero en segundos en lo que baje del tocador a unirme con la fiesta de los niños, has de cuenta que me habías metido a la regadera y había abierto la llave o sea cabeza, nariz, el cabello como si tuviera agua y para peinármelo pero mucho y entonces se acercaron tíos, tías en diferentes momentos y yo estaba pero empapado entonces yo le decía por ejemplo “oye tía estaba haciendo mucho calor” y me decían ya nos imaginamos lo que sentías allá adentro y yo les contestaba que si que estaba terrible porque era puro peluche por dentro de las botargas y que luego con eso de la bailada, sentía que estaba en un sauna. Entonces ya yo sentí que tenía el pretexto y la excusa, incluso me senté muy relajado como si nada hubiera pasado yo se que me estaba pasando por la ansiedad tan fuerte que estaba desde que llegue pero ahí estaba ya el gran pretexto y la gran justificación del porque estaba sudando, entonces por medio de esa manera pude estar en la fiesta sin broncas.

Psic: Ok Joel me da gusto que las cosas hayan pasado bien, sobretodo porque esos dos eventos te tenían muy angustiado y ahora que retomas lo de tus crisis de ansiedad me gustaría saber ¿Cómo inicio tu proceso con los medicamentos? Porque bueno me has comentado que los tomabas al inicio con una prescripción médica debido a la ansiedad y algo a cerca de los síntomas que te generaba esta ansiedad pero me gustaría saber mas la historia de estos medicamentos que tomabas.

Joel: bueno primero como ya sabes inicie hace aproximadamente a los 13 años con unas crisis de ansiedad muy fuertes, entonces mi mami me sugirió que fuera a ver a una psicóloga y estuve con ella la verdad muy poco tiempo solo asistí como 6 sesiones y ella me recomienda que tome el tafil y yo inicio a tomarlo, después ella me manda con un psiquiatra con el que dure como 4 ocasiones, el cual me receta primero el haldol pero yo me siento igual, entonces el psiquiatra me cambia de medicamentos y me receta el rivotril y el aropax y llega un momento en el que me tomaba mi “cóctel” como yo lo llamo con todas esas pastillas que fui conociendo además del tegretol, porque a pesar de que yo deje de asistir con ese psiquiatra que te digo, nunca deje de suspender las pastillas que me hacían sentir muy bien, relajado y además mezclándolas con el vino pues no tenía ningún problema para relacionarme y mucho menos para preocuparme de esas crisis, y además que yo era el que decía como y cuantas pastillas tomar y te digo que mi “cóctel” porque yo tomaba al inicio: 1 haldol en el día, ½ de tafil en la mañana y ½ en la noche, 2 rivotril por la mañana y 1 en la tarde, 1 aropax y 1 tegretol, esa fue mi dosis durante aproximadamente 1 año y ½ después me quede solo con el Tafil y con el rivotril.

Psic: se que cuando entraste a rehabilitación solo tomabas el rivotril, ¿Qué paso entonces con el Tafil?

Joel: bueno, el tafil lo suspendí yo solo, me lo deje de tomar después de 2 años o sea primero me tomaba las 5 pastillas así estuve mas de un año, después solo me quede con el tafil y el rivotril durante 2 años mas y suspendí el tafil porque me provocaba mucho sueño, me dejaba demasiado somnoliento y batallaba mucho para estudiar, así que decidí dejar de tomarlo y continué solo con el rivotril hasta el momento en el que entre a rehabilitación, pero yo seguía tomando 2 pastillas en la mañana y 1 por la noche, ese medicamento no me provocaba sueño y me sentía muy bien con el a pesar de que lo tomaba con mucho alcohol y por eso nunca deje de tomarlo.

Psic: ¿Cómo fue el proceso en el que dejaste de consumir el rivotril, ya en el tratamiento de rehabilitación y con la ayuda de tu psiquiatra?

Joel: bueno te repito yo consumía el rivotril 2 pastillas en la mañana y 1 en la tarde y el psiquiatra me fue quitando ½ pastilla cada 15 días hasta que llego el momento en el que ya no tomaba nada, bueno solo los medicamentos que me recetaba el doctor y que estaban controlados por él y la verdad fue un proceso de mucha satisfacción porque cada que yo veía que podía vivir sin ½ pastilla de ese medicamento sentía un logro impresionante, incluso hasta yo mismo me felicitaba y siempre que lograba pasar esos 15 días con menos dosis llegaba a la terapia de grupo muy contento y le presumía a todos que ya había conseguido quitarme otra

½ dosis mas y la verdad me sentía mucho mejor porque mis compañeros me felicitaban por eso. Pero bueno no sabes lo que fue al principio yo no dormía nada, me levantaba de mi cama y me daban unos sobresaltos terrible, sentía que el corazón se me salía del pecho, la verdad si sufrí mucho esa abstinencia que supongo no solo era de las pastillas sino que también mi cuerpo estaba adaptado a tener ciertas dosis de alcohol al día, ay! fueron tiempos muy difíciles porque imagínate mas de 10 años tomando unas pastillas que combinadas con el alcohol, me daban mucha seguridad, pero la verdad que cuando llegue al centro yo ya no podía mas incluso me pusieron a llenar una hoja con mis datos la cual si me preguntas ahora no recuerdo ni que fue lo que puse, yo estaba fatal y sentía que no podía mas por eso me decidí a ir al centro y la verdad en este momento creo que fue lo mejor que pude haber hecho por mí.

Psic: Joel y regresando un poco con esas crisis de ansiedad y con sus síntomas tu crees que me puedas decir aprox. ¿cuando fue la primera vez que notaste que te pasaba esto de sudar en exceso como lo relatas tu y si recuerdas con quien fue la primera persona que te sucede?

Joel: eso me paso entre 1991 y 1993 y la primera vez que me paso eso fue en el despacho de abogados donde trabajaba de mensajero y la primera vez con quien me sucede fue con mi jefe.

Psic: me gustaría llamarle de alguna manera a eso que te sucede, ya que es algo que esta contigo y bueno me gustaría si tu estas de acuerdo ponerle un nombre ¿Cómo te gustaría llamarle?

Joel: bueno yo siempre lo he identificado como “crisis”

Psic: Ok entonces le llamamos de aquí en adelante “*la crisis*”

Psic: me podrías contar como era Joel antes de que “la crisis” llegara.

Joel: era un joven inteligente, vaya me daba cuenta por la agilidad que tenía para hacer las cosas, la audacia incluso, era mas seguro que de niño, tenía mucha ambición de la buena, tenía sed de llegar alto, de trascender y vaya en aquel tiempo pensaba muy alto.

Psic: ¿Cómo crees que “la crisis” esta influyendo en tu vida?

Joel: de una manera muy grande, negativamente, precisamente a cuartado casi todo. Yo creo que tiene mucha influencia en mi vida, ya que logro que en base a eso yo fuera un alcohólico en potencia, un adicto-dependiente a los ansiolíticos y a los antidepresivos, casi casi destruyó mi vida. Yo creo que a “la crisis” lo que la facilita a estar influyendo en mi vida es que soy demasiado sensible, demasiado susceptible, demasiado inseguro y demasiado exigente conmigo mismo.

Psic: ¿Quién crees que sea el (los) aliado de “la crisis”?

Joel: bueno unos creo yo que ya desaparecieron (alcohol y los ansiolíticos-antidepresivos) sin embargo están algunos que ya te comente el miedo, la inseguridad y su gran sensibilidad.

Psic: ¿Cuánto tiempo mas crees que vaya estar contigo “la crisis”?

Joel: Yo creo que lo que yo me deje y el tiempo que yo lo permita.

Psic: ¿Y cuanto tiempo mas lo vas a permitir?

Joel: Bueno mas bien creo que ya comencé con un gran paso para vencer a esa crisis, ya que el iniciar una rehabilitación de mis dependencias (alcohol-medicamentos) y el estar soportando esos síntomas que ocasionan el ya no llevarlos en mi cuerpo, es un proceso muy difícil pero que yo se que si sigo por ese camino muy pronto voy a lograr saber que pasa con mis miedos, inseguridad y todo eso para poder vencer sin necesitar ninguna droga y bueno el tiempo no sabría decirte pero si puedo decirte que voy a luchar para que sea el menor tiempo posible y poder hacer mi vida sin que esas crisis estén presentes y me obstaculicen mi vida social.

Psic: ¿En qué momentos crees tu que existe una resistencia de tu parte hacia “la crisis”?

Joel: Cuando utilizo conductas evitativas, como no estar ante la gente, no ir a eventos laborales, sociales, académicos, etc.

Psic: ¿Qué crees que haces tu para ganarle a “la crisis”? o ¿Qué crees que puedas hacer para vencerla ?

Joel: durante muchos años no hice nada, ahora tengo 5 meses que estoy haciendo algo para ganarle, he ido quitando algunas cosas y ya las quite, ahora estoy intentando quitar las cosas que sobran por hacer y con las cuales podré recobrar mi fortaleza y quitar la inseguridad, el miedo y una sensibilidad exagerada. Ahora me veo y me siento mas fuerte y siento que pronto voy a ganar esta batalla.

Psic: ¿Cuáles son las habilidades o conocimientos que podrías utilizar para vencer a “la crisis”?

Joel: el amor a mi mismo, mi perseverancia y ese sentimiento que tengo de alcanzar lo que quiero.

Psic: Joel puedes darte cuenta que tienes a un enemigo a vencer “la crisis” y esa “crisis” te ve de igual manera como un enemigo a vencer, ahora ¿Qué vas hacer?

Joel: voy a darle en la torre y fíjate que no solo lo estoy pensando sino que estoy dispuesto a todo y no solo lo estoy platicando sino lo estoy haciendo y conforme tengo yo mas medios, mas conocimiento lo voy a seguir haciendo, me a costado mucho trabajo han sido cosas muy fuertes, muy difíciles el cual me han costado trabajo no por no querer sino por su naturaleza propia, entonces precisamente es lo que quiero, tener mas armas e irlas conociendo para así hacer uso de ellas.

Psic: Por ultimo te voy a contar un cuento que tengo el cual habla precisamente de todo esto que estamos hablando, te quedas con eso, lo meditas y lo hablamos la siguiente semana ok.

MIEDO

Autora: Karen Gould

Había una vez una mujer que vivía con **miedo**. Como se comprenderá no lo había pensado así, lo que pasó es que el **miedo** se mudó a vivir con ella desde que era muy pequeña y ahí había vivido desde entonces. Ella se acostumbró a su presencia a pesar de lo desagradable que era convivir con él, pues era un personaje muy grande y muy fuerte con unos colmillos largos y venenosos que a ella, cada vez la mordía, le paralizaban el corazón y le debilitaban los músculos. Sin embargo solamente la mordía cuando ella hacía algo que a él le molestaba.

Un día, la mujer decidió hacer algo que anhelaba: algo novedoso, algo para ella misma... aunque no estaba segura de poder lograrlo. Al **miedo** no le agradó esta idea y la amenazó: si lo intentaba él la mordería con más fuerza, y dijo que de todas maneras iba a tratar. Así que el **miedo** la mordió, tal como le había advertido. Ella sintió que su corazón dejaba de latir y que sus músculos se debilitaban, pero no abandonó la lucha para lograr algo nuevo. Entonces el **miedo** la agarró, la tiró al piso y se sentó sobre su pecho. Ella se defendió pero el **miedo** era más pesado, demasiado fuerte y grande. Ella siguió luchando todo el día pero al caer la noche se dio por vencida y exhausta, se durmió.

Al día siguiente la mujer comenzó nuevamente a tratar de hacer algo nuevo, y como el día anterior, el **miedo** la alcanzó... pero antes de que la tirara, ella le metió una zancadilla y él perdió el equilibrio cayendo al suelo. Enfierecido se levantó y la embistió con más fuerza, pelearon y pelearon. El **miedo** trataba de morderla mientras ella trataba de detenerlo para que no lo lograra, pero por supuesto nuevamente la mordió. Así, una vez más, su corazón se paralizó y sus músculos se debilitaron: ella dejó de luchar y rendida se durmió.

La batalla se reanudó al día siguiente y así por muchos días más. La mujer siempre resultaba derrotada, pero sus músculos fueron fortaleciéndose y pudo descubrir los trucos que el **miedo** usaba en los pleitos y encontró sus puntos débiles: su cuerpo también aprendió a reconocer el veneno y a fabricar antídotos para protegerse. Ahora su corazón respondía latiendo con más rapidez y fuerza y sus músculos se hacían más poderosos: a pesar de que el **miedo** la mordía más y más, ella no caía y seguía luchando contra él.

Un hermoso día de cielo azul y aire transparente, después de haber luchado todo el día, por fin la mujer pudo sujetarlo en el piso y ponerle el pie en la espalda. Inclinandose hacia él le dijo: "Te he vencido, así que ahora vete", y el **miedo** desapareció, quedando ella perpleja que perdió el equilibrio y cayó, pero se levantó en seguida y el resto del día se dedicó a hacer cosas nuevas mientras canturreaba alegremente pudiendo disfrutar su casa sin la presencia del **miedo**. Antes de dormir hizo planes de todo lo que haría al día siguiente, ahora que ya no tendría que pasar su tiempo peleando. ¡Estaba tan entusiasmada que casi no podía dormir!

Su primer pensamiento al despertar fue el recuerdo de que ayer había vencido al **miedo** y con una sonrisa se levantó de la cama. Cual no sería su sorpresa al ver al **miedo** sentado en una esquina del cuarto, tan grande, fuerte y feo como de costumbre. "¡Que haces aquí!" "¡Si yo te he vencido!" gritó ella. "Ah pero eso fue ayer", respondió el **miedo** haciendo una mueca, "Si quieres que hoy me vaya

tendrás que vencerme nuevamente” y acto seguido, se levantó acercándose para reanudar la batalla. Pero mientras peleaban la mujer notó que hoy el **miedo** parecía más pequeño en comparación con el día anterior. Sí, estaba segura, ayer él era mas alto que ella y hoy eran de la misma estatura. Esta vez solamente pelearon medio día ya que la mujer logró derribarlo y sostenerlo en el suelo mientras le decía: “Te he vencido, ahora vete”. Nuevamente el **miedo** se esfumó pero ella ya no se sorprendió pues estaba preparada y no se tambaleó al verlo desaparecer. La mujer pasó el día haciendo cosas nuevas y esa noche fue a dormir muy complacida.

Al día siguiente, sentado en la esquina acostumbrada, el **miedo** simplemente hizo una mueca cuando la vio pasar. Al ponerse en pie para la batalla, la mujer se dio cuenta que le **miedo** le llegaba sólo a la barbilla, así que devolviéndole la mueca pudo pelear y vencerlo antes de medio día, con lo que tuvo más tiempo para disfrutar.

Al siguiente día, el **miedo** sólo le llegaba a la cintura así que ella le dijo: “Te guste o no, me voy a recoger moras al monte” y cuando él se le acercó, simplemente lo empujó y siguió su camino. Pero llegando al monte se encontró frente a un oso grande y hambriento que se enfureció al percatarse de que la mujer le estaba robando la comida. Cuando el oso le gruño y empezó a perseguirla, ella estaba convencida de que moriría ya que el animal corría con más velocidad.

Afortunadamente, esa mañana la mujer no había realmente vencido al **miedo**, ni tampoco lo había corrido (algo muy importante cuando uno sostiene una pelea con él) así que en ese momento se le acercó por atrás y la mordió. De inmediato su cuerpo ya entrenado, produjo el antídoto: la medicina anti-**miedo** que aceleró su corazón y dio fuerza a sus músculos. A continuación el **miedo** la tomó de la mano, la jaló y los dos corrieron a gran velocidad. La mujer sin soltar la canasta de moras corrió como nunca lo hubiera imaginado: el oso la perseguía pero pronto desistió, era demasiado esfuerzo y estaba muy hambriento. Quedaban suficientes moras, así que regresó al monte y pudo comer a satisfacción.

Cuando la mujer acompañada por el **miedo** llegó a su casa quiso agradecerle, pero él estaba furioso no quería oír agradecimientos (pues a pesar de tantos pleitos, en verdad, no quería ver a la mujer lastimada). “Pero ¿en qué estabas pensando?” “Si me hubieras hecho caso no te habrías encontrado frente a un oso en medio del monte” “Pero tampoco tendría estas deliciosas moras” contestó ella. Al oírla, el **miedo** estalló en furia y nuevamente quiso pelear, pero la mujer que estaba muy cansada por la carrera lo dejó ganar rápidamente y esa noche se fue a dormir con una sonrisa de satisfacción y el estómago lleno de pastel de moras.

El **miedo** vino al día siguiente y la mujer notó que estaba más alto, le llegaba nuevamente a la barbilla. Llena de curiosidad le preguntó por la causa y el **miedo**, levantando los hombros le dijo: “Cuando me dejas ganar, me fortalezco”, Nuevamente pelearon hasta bien entrado el día, hasta que ella lo venció y le dijo que se fuera.

La mujer decidió que pelearía todos los días contra el **miedo** para que se fuera haciendo más pequeño y por fin se fuera para siempre. Pero recordó cómo él la había ayudado cuando se topó con el oso, así que buscó un viejo pedazo de cuero macizo y resistente con el que confeccionó un morralito del tamaño de sus puño y con un buen cordel se lo ató a la cintura.

La mujer decidió que la batalla terminaría cuando el **miedo** se encogiera lo suficiente para meterlo en el morralito y así lo llevaría siempre consigo para cuando lo necesitara. Como recordarán, al comienzo de esta historia dije que la mujer se había acostumbrado a vivir con el miedo.

CUARTA ENTREVISTA

04/OCTUBRE/2006

Psic: Hola Joel ¿Cómo te fue en la semana?

Joel: Hola bueno pues mas o menos porque he tenido un sueño constante fíjate que por varios días he estado soñando que mi vida corre peligro, que huyo, que huyo de chicas, que huyo de personas que me quieren matar pero no veo que personas son esas, todo el sueño tiene que ver diario con huir, con miedo, con temor, con la crisis esta de sudoración, diario tiene que ver con esto y solo lo comente al psiquiatra la verdad yo pensé que esto no tenía mucha importancia pero el me dijo que si era importante y de hecho me cuestiono mucho a cerca de esto y algo que me llamo la atención es que siempre es en el mismo lugar, en el mismo espacio, en donde estudie mi nivel media superior y me comento que definitivamente si tiene relación con esa ansiedad fuerte, con el proceso que se esta viviendo o sea que tiene completa relación, me pregunto que si había algo que me moviera en esa situación, en ese sentido y no definitivamente no lo hay, entonces me comento que es debido a esa ansiedad, a ese proceso que finalmente se manifiesta ese miedo y esa ansiedad incluso hasta en mi sueño.

Psic: ¿Cuánto tiempo tienes soñando esto?

Joel: Semana y media o sea que ahorita me siento muy cansado, con mucho sueño pero cierro los ojos y duermo y a lo mismo, me llama la atención porque yo o no soñaba o no recordaba mis sueños y ahorita es el hecho de ponerme a pensar y te digo exactamente en que soñé.

Psic: Y bueno Joel pero a ti ¿Qué te dice ese sueño?

Joel: mira definitivamente me refleja el miedo, la inseguridad y esa aseverancia manifestada en esas crisis de sudoración definitivo porque a hoy en día me puse a pensar en aquellos ayeres, en aquel espacio y precisamente si yo no llegaba con poco vino o mareado yo no me sentía a gusto, me sentía muy inseguro es decir, la verdad es que si como yo entraba al plantel pues no podía estar en un lugar nada mas y no me sentía seguro de estar hablando con mis cuates con niñas, entonces si entraba yo bien sin absolutamente nada, me sentía que estaban hablando de mi, me sentía inseguro al caminar, me sentía visto por todos, entonces yo en algún momento llegue a pensar que esa había sido la mejor etapa de mi vida porque me salía, bebía y entraba y ya estaba yo con muchísima gente fui muy popular en aquel tiempo a pesar de mis tonterías, conocía a medio plantel y mas a parte anduve con medio plantel de chicas entonces lo disfrute así si tu quieres pero siempre adormecido por el vino entonces ahí esta un gran miedo es decir el hecho

de tener que refugiarme o esconderme atrás del vino para poder estar a gusto y ser parte de esa comunidad. Ahora lo recuerdo y ya era exageradamente porque yo llegaba de trabajar bueno con decirte que no comía o sea llegaba a la casa a prender el calentador me metía a bañar, me tardaba una hora bañándome y volvía a poner mi traje y fíjate que en el trayecto era una desesperación o sea iba yo como loco y no por llegar a las clases sino para llegar a ver con quien iba a beber incluso me emparejaba a los micros y veía y como me conocía medio mundo le hacía la señal a alguien que fuera arriba que se bajara y luego ya que se subía determinado amigo o niña les decía vamos por unas cervezas y nunca me decían que no, entonces era la desesperación por llegar o a la cervecería que estaba ahí muy padre o a una tienda y no empezar a buscar la cerveza o la caribe o la botella o lo que fuera sino era tomarlo con desesperación desde el principio para empezar a sentir los efectos del vino para desinhibirme y ya después todo se “daba” porque ya iba entrando al plantel porque sino era fulanita era sutanita y ya cuando veía ya estaba con una niña o con dos niñas y mi carro rodeado de compañeros bebiendo, de amigos, entonces se hizo demasiado severo mi alcoholismo en esa etapa e incluso en el sueño veo mi profundo sentimiento negativo de tristeza porque fíjate que a mi siempre me a gustado mucho la escuela, el conocimiento entonces soñé muy subrayado el hecho de no termine, me falto, pero con una impotencia de decir no lo logre y cuando desperté pensé no pero si lo logre pero fíjate que con un gran fracaso yo describía estrella frustrada ya que fue un gran golpe para mi en mi sentimiento, en mi vanidad, en mi orgullo, en mi seguridad, en mi persona en general fue un gran impacto el hecho de no haber alcanzado derecho en donde quería entrar, me dieron trabajo social en ciudad universitaria por no haber concluido en 3 años la media superior entonces la niña que era mi novia en ese tiempo era exageradamente estudiosa, hermana menor de 2 hermanos profesionista entonces ella si entro, entonces vaya me tiro bien feo esa situación y ahora recuerdo y me pongo a pensar que el sistema de ese lugar era sencillo y que si hubiera puesto algo de mi parte hubiera sido bien fácil estar en derecho en ACATLAN y continuar entonces es completamente el polo opuesto con lo que hice, entonces eso se manifiesta determinantemente en mi sueño es decir en mi inconsciente tengo registrado eso como una situación de fracaso y tristeza. Finalmente ahorita me duele el hecho de no estar litigando, el hecho de haberme desenganchado completamente de lo que es el derecho porque lo empecé a llevar muy chavito, empecé a ir al tribunal superior, al palacio legislativo entonces me duele mucho porque te repito hace algún tiempo con el alcoholismo y con las pastillas (rivotril, tafil, etc) estaba yo en diferentes lugares, con gente, llevaba asuntos, estaba yo demasiado escuincle y llevaba juicios, los saque abante y ahora me doy cuenta que el derecho es evolutivo pero sobremanera entonces estoy completamente desenganchado desde mi léxico, desde las reformas que a habido y definitivamente me entristece eso porque créeme que ahorita me siento en ceros de mi carrera, entonces me da tristeza pero fíjate que lo pienso tajantemente y eso no me reconforta ni me justifica ante mi mismo pero si me hace entender que es mucho mas importante trabajar en lo que estoy haciendo, yo lo tomo así porque algo tan bello y tan grande como mi libertad como persona, el enriquecimiento de mi espíritu y eso te repito no me lo perdono pero definitivamente se que estoy muy feliz con lo que estoy haciendo,

esa abstinencia, de alcoholismo inactivo, de estarme conociendo, de estar pasando por estas cosas tan difíciles como los síntomas de abstinencia, vaya me estoy conociendo como no tienes idea, de hecho antes yo agarraba la moto y andaba como robot ya no veía a mi alrededor nada, como perdido y a penas el viernes fíjate que agarre la moto y parecía que traía una bicicleta, muy despacio pero gozaba lo que jamás me había dado cuenta, gozaba el aire que pegaba en mi cara, veía a mí alrededor y lo gozaba, me sentía como un chamaco andando en bicicleta y vaya si me siento mal por lo que te comento pero por supuesto que por otro lado me da mucho gusto esto que estoy viviendo, mi decisión, todo lo que estoy haciendo y lo que tengo que hacer aun. Estoy consciente y me responsabilizo con gusto de eso del hecho de que se que esta enfermedad tengo que cuidarla por siempre ya, se que ahorita estoy en un proceso y se que este conocimiento y este enriquecimiento que estoy adquiriendo pues va hacer ya de por vida, aplicación entonces me hace sentir bien eso porque se que si ahorita tuviera un puesto muy bueno en el gobierno como a penas el que tuve que batear en un juzgado cívico (son oportunidades muy buenas) pero ahorita podría estar ganando honorarios y un sueldo como lo llegue hacer, de funcionario pero finalmente aun siendo presa de las presas, encadenado al alcoholismo y finalmente triste y vació por dentro, sin conocerme, como había sido Joel hasta hace unos meses.

Psic: Ok ahora que me comentas lo de este sueño y algunas cosas que tiene que ver con tu vida laboral y de estudiante me gustaría hacerte algunas preguntas que tienen una relación con esto Joel: ¿Tuviste problemas en la escuela por causa de esa adicción?

Joel: si, claro, yo perdí 2 años de la escuela esto porque no iba a clases porque me quedaba dormido todo el día ya sabes con la cruda y cuando tomaba el tafil pues siempre andaba somnoliento así que no aprendía o no ponía atención mas bien por estar dormido en clase o llegaba pero no entraba por quedarme a beber con mis amigos fuera de la escuela. Además como te decía también tuve problemas con la UNAM por no haber concluido la media superior en 3 años.

Psic: ¿Y problemas laborales?

Joel: si, tuve muchas faltas que a veces no avisaba u otras veces me inventaba una buena historia para justificar mi inasistencia pues por lo mismo que sucedía en la escuela, porque andaba con una fuerte cruda, porque me sentía mal o porque andaba somnoliento y sin ganas de hacer nada o en ocasiones llegaba a renunciar yo del trabajo, a mi nunca me corrieron de un trabajo pero cuando yo me sentía muy mal o yo veía que ya estaba faltando mucho, mejor renunciaba del trabajo y buscaba otro.

Psic: ¿En alguna ocasión tu adicción te trajo alguna consecuencia legal?

Joel: si claro, tuve muchos choques incluso llegue a destruir 3 carros y en todo esos accidente gracias a dios salí ileso y la verdad tuve mucha suerte porque yo llegue a conducir en varias ocasiones en sentido contrario en avenidas importantes como el circuito interior, periférico y otras, ¡no! si estoy platicando contigo de milagro, fíjate en una ocasión iba manejando y me quede dormido pero

en verdad fue un tramo largo el que seguí manejando y yo dormido, no sabes ahora lo recuerdo y pienso en toda la irresponsabilidad que tuve en esos tiempos y bueno en 4 ocasiones me detuvieron y estuve en los separos por una noche o sea 12 hrs. por daños en propiedad ajena, ataques a las vías de comunicación, choques y bueno además en todas esas detención también era por el hecho de ir en estado de ebriedad, te voy a confesar algo que me da mucha vergüenza y coraje contarle porque es un hecho muy vergonzoso para mi, simplemente el hecho de que yo un abogado estuviera en los separos por todos esos cargos que ya te dije es penoso. En unas de esas 4 detención una de ellas fue por robo a una bicicleta pero no fue un robo en si aunque la ley tenía razón en calificarlo como robo, pero bueno en una de todas mis borracheras que tuve iba yo con un amigo que estaba bien jovencito porque yo me juntaba mucho con jovencitos mas chicos que yo, bueno en esa ocasión íbamos en el carro para una cantina y al lado de nosotros se acerco un muchacho en una bicicleta y bueno el amigo que iba conmigo comenzó a discutir con el, pero así solo por pelear, nosotros estábamos esperando el verde del semáforo, cuando mi amigo se baja y comienza a golpear al muchacho de la bicicleta y yo me baje del carro, lo deje prendido y en el semáforo y agarre la bicicleta y me fui caminando a la cantina que ya estaba casi enfrente y estaba un señor que iba saliendo y le dije: “ten, te regalo esta bicicleta” el señor se quedo sorprendido, la agarro y se la llevo yo me metí a la cantina y los deje peleando. Pero después llegaron unos policías a buscarme a la cantina porque el muchacho de la bici me reconoció y se dio cuenta que entre a la cantina, lo que pasa es que era hermano de alguien que yo conocía, además de que la cantina estaba en la misma colonia en donde yo vivía y les dije a los policías que yo me había llevado su bicicleta, los policías nos subieron a la patrulla a mi amigo y a mi y después me estaban acusando de robo, no sabes es una experiencia como te dije muy penosa y que la verdad no quisiera recordar, porque imagínate yo acusado de robo porque como te dije yo no me quede con la bicicleta para venderla y comprar alcohol o pastillas sino solo por andar de prepotente porque esa es la palabra, cuando yo estaba ebrio yo sentía que podía manejar el mundo a mi antojo. Y bueno ya después salí por fianza pero el delito de robo se persigue de oficio, además de las otras acusaciones como andar en estado de ebriedad, los golpes que le dio mi amigo al otro muchacho que ya después el declaro que fuimos los dos los que lo agredimos, así que ya me puse de acuerdo con mi amigo para lo que tenía que decir, porque no me podían comprobar que yo había robado la bicicleta, ya que iba hacer muy difícil que dieran con el señor que la tenía y que ni yo supe quien era.

Psic: ¿Cuáles puedes decirme que para ti hayan sido las consecuencias físicas que te dejo esa adicción?

Joel: pues siento yo que aun sigo pasando esas consecuencias físicas o al menos al inicio del tratamiento porque como te decía me costo mucho trabajo al inicio del tratamiento con todas las consecuencias que me trajo la abstinencia al alcohol y a las pastillas, además de todo eso que ya platicamos anteriormente pues también baje mucho de peso a causa del alcoholismo y supongo que también por las pastillas, tenía taquicardias, en varios ocasiones como te decía mi comportamiento era agresivo cuando estaba ebrio pues tuve peleas en cantinas o fiestas y eso

provoco que tuviera agresiones físicas, golpes y todo eso que te dejan esas riñas. Y bueno en una ocasión me llevaron al hospital porque me dio una congestión alcohólica y ahí el doctor me dijo que había tenido mucha suerte porque me hizo un electrocardiograma y al parecer estuve a punto de tener un infarto, la verdad me asuste mucho por eso y eso fue lo que me ayudo a darme cuenta que definitivamente ya no estaba bien y fue cuando decidí buscar ayuda en el centro, eso y el hecho de que ya el rivotril no me hacia efecto para esas crisis de ansiedad porque yo me seguía tomando las pastillas pero cada vez eran mas frecuentes las crisis aun y con el medicamento, así que me di cuenta que las cosas ya no estaban bien y bueno recuerdas como llegue a las terapias de grupo, yo estaba asustado, con mucho miedo y decía unas cosas por otras, de hecho la última sesión del grupo me dijo la doctora que llevaba el grupo que ella pensaba que yo no iba a durar nada en el grupo por que me dijo que parecía “loco”, o mas bien porque cuando llegue traía un discurso de “loco”, o sea que no solo yo me sentía así sino que también la gente me veía así.

Psic: ¿en alguna ocasión llegaste a consumir además del alcohol y las pastillas otro tipo de drogas?

Joel: si, en 4 ó 5 ocasiones probé la cocaína inhalada y en crack, esto porque yo tenía unos amigos con los que me juntaba y ellos se encargaban de venderla y bueno me ofrecieron en esas ocasiones pero recuerdo que fueron pocas pero si le metí duro en esas veces yo llegue a consumir aproximadamente 5 gramos en una noche, esto por ocasión y bueno ellos vendían también marihuana y esa fue como 3 ocasiones que la probé solamente.

Psic: Y ahora que tu perspectiva de vida a cambiado ¿Cómo té vez en un año Joel?

Joel: Mira en 1 año me veo no tanto en el campo laboral sino productivo porque pensando muy tranquilamente y haciendo un inventario moral me siento muy peleado o molesto con el hecho de emplearme para alguien como desde muy chico lo hice y hay alguna experiencia en eso, me doy cuenta que lo que he podido ganar empleado para alguna persona o en alguna empresa es mas fácil ganarlo trabajando para mi propia bolsa, entonces quiero generar, mas bien voy a generar el hecho de un negocio o alguna situación que sea productiva y que reditué en mi bolsillo, quiero trabajar para mi.

Psic: ¿Pero ya no en lo que tiene que ver con las leyes?

Joel: Mira ahorita seria atrevido y tonto de mi parte el hecho de decirlo porque ahorita me encuentro inseguro, cabizbajo o cansado.

Psic: ¿Y en un año te vas a encontrar igual?

Joel: No, definitivo pero porque lo dejo abierto y porque te digo que no es el momento de responderte, porque ahora se que lo que haga en todos los aspectos de mi vida en laboral, en lo social, en lo profesional, en lo personal y en lo familiar incluso, ahora no voy hacer absolutamente nada que me desagrade, entonces es muy padre mi carrera pero si el sistema, si la forma, lo que sea de la carrera me

desagrada o me pone tenso, o bien cuarta esta libertad que estoy empezando a disfrutar como ser humano y como persona, definitivamente adiós, es ya mucho mas importante la plenitud de mi vida que cumplir el protocolo de abogado, de entrar al sistema cochino que tantas veces participe, corrupto, viciado es decir estoy decepcionado del sistema y para ser parte de.. hay que entrar al sistema entonces no lo se, a lo mejor si pero lo que si tengo claro y te lo digo con total convicción es que en 1 año Joel va estar haciendo lo que quiera hacer, lo que se sienta a gusto pero definitivamente lo que quiera que sea va hacer productivo y positivo para mí y para la gente que amo inmediatamente que es mi esposa y mi hijo. Ahorita estoy enfocado hacer un individuo integro, lo mejor equilibrado posible, entero es decir enriquecer a Joel como ser humano y obviamente con lo que eso engloba que es ser un buen padre, un buen esposo, ser un buen semejante y bueno en consecuencia tener una forma honesta y redituable de vivir siendo un padre que acompañe a su hijo a su escuela, a una actividad deportiva, es decir, quiero regalarle a mi hijo lo que yo no tuve, esa templanza, esa entereza como persona, esa seguridad y eso me va hacer feliz a mi, obviamente primero tengo que ser feliz yo. Entonces así me voy en 1 año y por supuesto ir ante la vida o bien sin seguridad, sin ansia, sin titubeos o bien con ellos pero sabiéndolos manejar perfectamente para que no me afecten.

Psic: ¿Quieres decir entonces que tu vida profesional no fue muy honesta?

Joel: Definitivamente no y tan solo un ejemplo no puede ser una vida honesta cuando tengo que alcoholizarme para poder estar en un circulo de personas y eso para mi es deshonestidad conmigo y con los demás.

Psic: No me a quedado muy claro lo que llamamos “la crisis” porque todavía no logro hilar ese problema, tu me mencionaste un año que no estabas seguro en el que había sucedido por primera vez 91-93, ahora Joel ¿tú crees que tenga algo que ver el problema que sucedió con tu amigo a esta primera aparición de la crisis, lo has pensado?

Joel: si, lo he pensado claro que si, tanto tiempo que busque con las situaciones de impacto que me hicieron sentir muchas cosas negativas veo que si tiene gran influencia ese problema con mi amigo, pero considero que no toda fue un gran factor eso si pero hay otras cosas como lo que te comentaba de este tío, de los tocamientos, sexo oral y todo de lo que sucedió con el cuando estaba chiquillo, eso la educación o la formación que carentemente a su posibilidad me dio mi padre que me hizo también ser un joven titubeante, inseguro, creo que son varias cosas que se fusionaron e hicieron que se aparecieran esas crisis, lo que descubrí en toda esta tarea de encontrar por donde esta la situación es que lo que tengo claro de esas crisis es que no se cual es el resorte que me empuja o que severa esas crisis en mi pero me doy cuenta que cuando se empiezan a dar es ante situaciones de poquita tensión, es decir, en el despacho de abogados que yo trabajaba.

Psic: ¿esa fue la primera ocasión en la que recuerdas que te sucedió esto, con tu jefe?

Joel: si correcto, cuando el me hablo y me dice oye mira como esta determinada cosa y como te salió esto o sea es decir me pedía explicaciones o rendición de cuentas de mi función, lo muy normal en cualquier empleo entonces cuando yo no tenía muy claro lo que se me había encomendado, es decir, desconcentración si tu quieres, entonces fue un gran momento de tensión que genero esa sudoración tan fuerte, eso lo identifico y exactamente en esa primera vez es en el tiempo en el que yo traía ese gran susto que estaba súper fresquesito, lo de ese homicidio.

Psic: ¿Y como fue la manera en la que tu jefe se dirigió a ti en ese momento? Es decir agresiva, con gritos por ejemplo.

Joel: no fue de una manera muy cortés, muy profesional, incluso el me decía hijo.

Psic: ok ¿entonces solo fue el hecho de cuestionarte o de pedirte explicaciones?

Joel: así es, me llama mucho la atención porque yo ya tenía un par de años trabajando con él y jamás había sucedido porque yo tenía una seguridad te repito que a mi me motivaba de sobre manera, de hecho tan tangible era para mi que debido a ese desempeño, a esa seguridad y ese desenvolvimiento él me da mucho mas confianza y facultades en su despacho y es cuando te digo que muy chamaco empiezo a volar a aduanas fronterizas y para mi la vedad era un lujo y una novedad el hecho de volar y cuando veo ya demasiado escuincle y de traje y arreglando situaciones con agentes aduanales y platicando con gente pues ya consolidada profesionalmente o económicamente, gente pudiente.

Psic: ¿tu comentabas anteriormente que tu suegro era una de las personas con las que te sucedía muy seguido?

Joel: mira ya cuando yo conozco a mi suegro yo ya tomaba ansiolíticos y antidepresivos mas aparte ya tenía un alcoholismo muy severo, entonces yo siempre le doy una imagen y no nada mas a el sino a todo lo que yo vivía en aquella etapa de mi vida es decir, una persona segura, una persona con mucho conocimiento de muchas cosas, con un léxico bueno, con una personalidad de traje, de alhajas, de un buen auto, de un joven esmerado, dedicado, con frutos ya reituados a la edad que yo tenía pero sin embargo era una mentira, era el dar esa imagen que quise darme a mi mismo incluso y a toda gente y que finalmente muchas veces fue convincente y se la creyeron, la compraron, incluso yo entonces pasado el tiempo ahora que yo decido ser yo, adquirir esa libertad, no tener que depender de absolutamente nada, es cuando me doy cuenta que llega una gran tensión cuando estoy platicando con mi suegro ¿porque? Pues porque yo ya se la realidad y la realidad es que no quiero beber y todo eso que reflejaba, esa fantasía que no existía ahora se que por supuesto puedo ser un hombre feliz, productivo es decir, un buen hombre en todos los aspectos pero sin beber, sin esas pastillas e incluso lo mas importante que considero lo que te decía haciendo lo que solamente me haga sentir tranquilo - paz es decir, me estoy reencontrando o me estoy encontrando por primera vez no lo se y este proceso me tensa demasiado con mi suegro y por eso me hace tener crisis tan agresivas.

Psic: ¿has observado o sentido que es lo que te tensa?

Joel: pues mira desde el momento en que yo empiezo hablar con él poco, obviamente se que fui deshonesto por mucho tiempo.

Psic: ¿y tienes temor quizá o miedo de que te cuestione esa deshonestidad?

Joel: si, definitivo ¿por qué? Porque bueno yo se y estoy completamente conciente de por que mentí, soy un enfermo, soy un alcohólico tuve adicción por muchísimos años a ansiolíticos-antidepresivos es decir, fui completamente deshonesto, fui por la vida con este traje, con esta carrocería, con mi cara y demás pero siempre fui con el disfraz, con una mascara de alcoholismo, entonces me preocupa por lo que él pueda pensar porque no lo entendería como realmente es y lo que realmente es ahora, es el hecho de que no quise continuar y no quiero continuar así con un disfraz de vida, atrás de mi alcoholismo, quiero mi liberación, punto final o sea como yo lo pensé en algún momento y lo llevo al frente “piensen lo que piensen, digan lo que digan” es decir ya no me fijo en la gente, la verdad es que ya no o sea ahora soy yo y mi objetivo y punto.

Psic: ¿cuándo empiezas a tener a la crisis contigo que es lo que te preocupa, que es lo que te puede dar “miedo” que sienta o piense la gente de ti?

Joel: si mira eso, lo que pasa es que es algo muy notorio o sea ya ahorita te lo puedo decir tranquilamente antes me daba un horror, una fobia tremenda y me bloqueaba con eso. Pienso que es totalmente normal, o sea el sudor con la intensidad que me da, mira si se me humedeciera la frente o la nariz o la barbilla y yo sacara un pañuelo y me lo limpiara, pues no pasa nada pues este cuate, siempre tiene mucho calor y no pasa nada pero por ejemplo cuando traes pans y una playera ligera y estas hablando con alguien y empiezas a sudar que las gotas de sudor escurren por todos lados y llega el momento en varios segundos que parece que incluso te puedes acomodar el cabello por tantísima agua de sudor que tienes, pues completamente anormal, entonces ¿pues que pienso? Pienso muchas cosas, pero por ejemplo si fueras tu y ahorita me pasara, obviamente tu eres mi terapeuta y conoces esta situación, pero por ejemplo si fueras una cliente mía como abogado o si fueras mi cuñada o mi amiga tan solo pero digamos si fueras mi amiga de la escuela o del trabajo, es decir, que no conocieras tanto de mi persona y estuviéramos tomando un café y dialogando de otra cosa y eso me comenzara a suceder pues obviamente ¿pues qué le pasa a Joel? ¿anda drogado? ¿mato a alguien? ¿robo un banco?.

Psic: ok Joel pero mas bien yo me refería a saber si identificas el factor o factores que desencadenan a la crisis ¿que es lo que pasa, que ves, que sientes, que existe en las personas o que crees tu que van a pensar las personas de ti que llega un momento en el que ya no puedes y comienza esa sudoración? Porque bueno no te sucede con toda la gente hablando de gente extraña o conocida mas bien solo con determinadas personas, a eso es a lo que me refiero con un factor que pueden todas esas personas con las que te pasa que desencadena esa crisis. Ahora yo recuerdo la primera vez tu me comentaste que te sucedió con tu jefe, con una rendición de cuentas, un cuestionamiento normal ¿oye Joel porque esto? pero todo enfocado a tu trabajo, eso quizá no podrá estar asociado o lo sucedido con tu amigo, esa idea de decir no quiero salir porque no quiero que me

cuestionen, porque no quiero rendirle cuentas a la familia, porque me da un pavor ver a la familia, ¿si me explico? Siento yo que hay algo con la gente que te engancha y te ocasiona la crisis, ¿lo has podido identificar?

Joel: no mira es demasiado, pero desde luego que te explicas y demasiado bien sucede que me quedo pensando porque precisamente o sea ahorita como me lo estabas diciendo, todo es realidad o sea lo que me estabas diciendo de la relación que puede tener ,de la rendición de cuentas de mi jefe a pensar la rendición de cuentas que hubiera tenido yo a cerca de ese gran problema o con la familia de mi amigo, o con policía judicial, claro que si.

Psic: Ahora tu me comentaste que incluso ya hasta con tu padre, en las últimas ocasiones que has hablado con él te sucede y bueno existe gente que nunca has visto y que no te pasa por ejemplo si vas a cambiar un cheque al banco ¿te sucede?

Joel: no, o sea ahorita ya no, pero hubo un momento que es cuando ya se bloquea mi vida y empiezo yo a dejar empleo, niñas, todo y que incluso subiéndome al microbús me sucedía, sin conocer a nadie, sin hablar con nadie, me sucedía en el microbús, me sucedía en el metro o sea ya era algo demasiado fuerte, imagínate estando en la casa de mi mamá, escuchar la voz de que ya había llegado un tío y para no saludarlo porque eso me iba a suceder me metía debajo de la cama y con nervios como no tienes idea y sudando debajo de la cama escuchando que no subiera y finalmente cuando subía a saludar a mi hermano y a mi yo estaba debajo y temblaba porque no me viera y no salía de la cama hasta que se iba, te hablo a lo mejor de un par de horas.

Psic: ¿y estamos hablando de que tiempo? ¿antes de que iniciaras a tomar los medicamentos ansiolíticos?

Joel: eso debió de ser antes de la pastillas si porque cuando yo empecé a tomar las pastillas llego un momento en el que estaba todo somnoliento y ya no me pasaba , entonces fue después de lo ocurrido con mi jefe también, es decir porque cuando se empieza a dar, empieza a crecer, empieza a crecer y a crecer hasta perder el control y que pase ante cualquier persona, en cualquier lugar si, entonces debió ser en el 92-94 mas o menos.

Psic: si la situación con tu jefe es la que desencadena ese miedo y esas crisis, ahora no que tu jefe sea el responsable de esas crisis porque además tu mencionabas que el trato de él hacia ti era muy bueno y él siempre era muy amable contigo, mas bien me sigue haciéndome ruido eso que dijiste de sentirte cuestionado, entonces yo puedo hilar eso con lo que sucedió con tu amigo, quizá ese sentimiento de sentirte perseguido, de decir pueden venir por mí o de esa culpa que en ese momento puedo existir.

Joel: o sea eso te digo que definitivamente, sí lo que estas diciendo tu en este momento, eso es definitivo.

Psic: te vuelvo a repetir ¿te sentías como un delincuente sin castigo, perseguido?

Joel: si, incluso ahorita viene a mi mente después de haber trabajado contigo esa situación de mi amigo, de haber escrito lo que le diría y demás, fíjate que la

semana pasada y para hacer exacto el viernes por la tarde recibo una llamada que me irrito muchísimo porque ¡sorpresa! era mi tío yo estaba muy tranquilo iba conduciendo pero ya le había llamado a mi hermano una semana antes, pidiéndole mi número de celular, mi hermano es muy respetuoso en ese sentido y el me hablo y me dijo: “oye me pidió tu celular mi tío ¿se lo doy?” y bueno yo le dije que no, entonces finalmente ahora que vino mi abuelita que te comente que había estado conmigo y demás, yo le di mi numero de celular y bueno finalmente llegó a manos de mi tío y el viernes pasado que me hablo iba yo conociendo y era una voz que no conocí y pregunto por el Lic. Joel y yo le preguntó ¿quién habla? Y dice el Arq. Rojas , es que quiero ver si me lleva un asunto en la republica yo le digo ¿de donde habla? Y me pregunta ¿Quién habla? Y yo le contesto que el Lic. Joel y me dice tan presumido como siempre, cuando me dijo eso le reconocí la voz entonces te soy franco fue completamente todo de dientes para afuera, no soy así sin embargo no me gusto el hecho de que me hablara, no me gusto, es decir, ese hola ¿cómo estas? ¿qué gusto? La verdad es que no era cierto, sin embargo me dice ¿dónde estas? Le digo acá vengo sobre Calzada Vallejo y el monumento a la raza, entonces me dice ¿tienes algo que hacer? No, le dije entonces me dice voy a recoger una cámara fotográfica a Ermita estoy acá en el DF, es decir vino de Puebla para acá, entonces me dice ¿dónde nos vemos? Y de esa molestia que te comento yo le digo: “mira sabes que vengo manejando, hay mucho trafico, le digo sabes que ve por tu cámara y después me hablas” yo jamás había hablado así o sea yo siempre fui mas amable, entonces me dice si yo te habló, pasa y se me olvida esa situación llego a la casa de mi hermano y me vuelvo a sentir tranquilo y finalmente casi cuando ya voy por mi esposa a la Jardín Balbuena, me habla de nuevamente por teléfono y me dice: “ya termine, ya tengo la cámara” es decir me volvió hablar, entonces yo me sentí así como sin salida incluso le pongo la situación mucho mas difícil porque le digo yo voy a recoger a mi esposa Jardín Balbuena y hay mucho trafico si quieres nos vemos ahí y me dice que si, entonces en ese trayecto de ir por mi esposa y ya cuando llegue ya estaba mi esposa, el intervalo de tiempo para esperarlo estaba yo pero muy molesto, incluso le dije a mi esposa es que sabes que, que me hablo mi tío y lo vamos a ver aquí y me siento muy molesto porque no se que es lo que tengo que hablar con él, finalmente llega, yo sigo siendo falso en el hecho de decirle ¿oye cómo estas? Teniendo esa postura que no era, es decir, sintiendo una cosa y actuando otra y le digo por cortesía o por educación “oye sabes que vamos a comer, vamos por mi hijo” y bueno finalmente nos bajamos en un cajero automático iba yo a sacar dinero y él es el que empieza la platica ya que yo soy abogado y a él lo habían detenido debido a ese asesinato hace mas de 14 años, me comento “sabes que se me hizo muy raro fue policía judicial a Puebla, debido a eso que él supone que ya tenían mucho tiempo trabajando en eso, que nunca lo dejaron porque tenían todos los domicilios en donde había estado y finalmente me comenta que lo presentan en la 50 y que de ahí se lo llevaron al reclusorio norte y me comenta que en 2 días se acaba todo y que tiene la suerte de que ya que estaba en el juzgado en el reclusorio norte había prescrito el delito y que él sale al otro día” y bueno yo le pregunté ¿oye y que paso? mi interrogante de tantos años y que solamente él me lo podía contestar, ¡ah! me molesto mucho porque cuando nos quedamos de ver en Balbuena en la llamada telefónica me dice: “oye no le hayas dicho a alguien

que nos vamos a ver” y yo le digo “no, oye no soy un niño o un pendejo” y me dice: “no es que si vieras todo lo que pase, tu como no lo pasaste” y automáticamente y con una molestia pero como no tienes idea le digo: “no, no, no seas pendejo y si te tuviera ahorita enfrente” así le dije, le dije “sabes que tu eres el que no sabe las que tuve que pasar yo y estando ahí en esa colonia, entonces no digas pendejadas”, pero muy molesto yo, finalmente cuando le digo ya juntos ¿oye que paso? en una llamada que le hiciste a mi mamá, a mi abuelita y que no sabíamos en donde estabas y hablaste conmigo me dijiste algo “porque no me dijiste que era puto” e incluso me molesto mucho la frialdad y la postura en la que estaba a hoy en día y mas a parte siendo también, muy molesto te soy franco un alcohólico en abstinencia ya, yo dije caray no puede ser que algo tan fuerte, tan difícil y tan triste lo tomes así, pero dije pues eres tú, es tu vida y es tu criterio, no me interesa pero lógico que me molesto.

Psic: no lo sentiste arrepentido y eso fue lo que te molesto ¿no?

Joel: ándale, exacto, exactamente si y acerca de lo que había pasado me dice, “estábamos tomando, llegamos a su casa y ahí en el patio de su casa en donde hay unas escaleras pues empezó que era puto” (así con esa palabra) , me dice “porque fíjate que ya que estábamos tomados empezó que sí lo penetraba y ya cuando lo iba hacer le dije que se quitara el pantalón y que se acostara y cuando lo iba hacer” me llamo mucho la atención porque dijo “ me bajo el chamuco” y que él le dijo quieres.....el genital del hombre con palabras vulgares y dice “me bajo el chamuco, que me quitó el cinturón y lo empecé a horcar, cuando afloje el cinturón vi que todavía estaba vivo, empezó a patalear y le apreté mas fuerte el cinturón, en ese momento como vi que estaba pataleando saque una navaja que traía y le corte las venas del cuello” pero te repito yo te lo estoy comentado y digo caray o sea me impacta la verdad y él lo comentaba como si yo te comentara sabes que fíjate que en el partido de fut ball me lleve a 2 defensas y dispere a la portería y metí gol o sea como si un orgullo o un gusto, así lo sentí como si hubiera hecho algo admirable, la verdad yo lo estaba escuchando para saber ¿que pasó? Y obviamente en ese saber que paso yo escuchaba lo que te digo, determinada admiración en su tono de voz, en las palabras utilizadas, en el timbre, en todo y me dijo “que le había cortado y que luego lo había jalado con el cinturón y lo había colgado de una tubería de agua de una llave que estaba ahí y que había sacado sus identificaciones, su cartera, (de mi amigo) y que había sacado los envases de caguama que estaban tomando y que había estrellado ya afuera de ahí los envases de caguama y que había tirado a una coladera ya todas las identificaciones y que se había ido” no le pregunté ¿ para que?, solo lo estaba escuchando, entonces fue todo lo que me platicó, entonces yo lo que le dije “ ¿sabes? de que haya ido por ti la policía yo creo que queda algo padre, la verdad es que no se tú pero para mí pues dios mi padre pone todo en su lugar y pues si a ti te corresponde eso pues que bueno, que mejor que estés fuera, él no se equivoca”, así le dije y bueno para mis adentros yo pensaba si lo vas a pagar de otra manera o cuando mueras, paso ese pensamiento por mí y yo dije bueno finalmente es tu responsabilidad es tu bronca, o sea no se lo dije yo lo pensé y bueno ahora si que te va a corresponder, lo que te vaya a corresponder en la convicción mía de que dios mi padre pone a todo en donde corresponde pero si

fue triste, fue impactante el saber realmente que paso, de que manera, saber la forma, el fondo y todo pero en ese momento sentí así como mas liberación si tu quieres en cuanto a mi persona, lo sentí así, incluso ya cuando lo vamos a dejar a la terminal mi esposa, mi hijo y yo y se va, siento como alivio y tranquilidad que se fuera y no solo que se fuera sino también el hecho de haber sabido que había pasado y también el hecho de saber si lo consignaron o no, legalmente se termino esa situación, si estuvo bien manejada o mal manejada, si prescribió o no prescribió me dio tranquilidad saber que de una manera u otra se cerró esa situación legalmente y también pensé la situación de que bueno legalmente se terminó para él en todo momento nunca para mí la verdad, legalmente se termino pero en la justicia legal, yo dije bueno en la justicia de los hombres quien sabe ¿verdad? Y lo pensé por los hermanos de mi amigo, por su familia, pero eso fue lo que paso y lo que me hizo sentir. Pero definitivamente por tiempo, edad y circunstancias, lo que pensé y te he platicado a cerca de ese homicidio te puedo decir sin titubear que si fue un gran factor ese homicidio, ese problema y eso vivido por mí y ese factor desencadenante de las crisis trajo consigo una fuerte adicción a las pasillas pero si fue determinadamente influencia para este problema o sea eso es definitivo y como algo de una magnitud impresionante pero considero y eso si no lo he encontrado que se une eso tan fuerte con otras cosas a lo mejor mas pequeñas pero que si tienen que ver con esas crisis, quizá también mis inseguridades de niño, el abuso sexual que tuve en mi infancia, el alcoholismo de mi padre, su violencia, supongo que también están relacionadas y fueron un fuerte factor que desencadenaron mi adicción.

QUINTA ENTREVISTA

25/OCTUBRE/2006

Psic: hola Joel ¿Cómo te fue en todos estos días que no nos habíamos podido ver? ¿Continuas tu tratamiento con el psiquiatra, él sigue supervisando el medicamento que estas tomando y que él mismo te receto?

Joel: bueno la verdad es que tengo que confesarte algo que hice, fíjate que me deje de tomar los medicamentos como por 3 días y me comencé a sentir muy mal, regresaron esas taquicardias, pero no sabes lo mal que me sentí esos días así que lo que hice fue que me las volví a tomar, pero ahora ya no me estoy tomando las dosis que él psiquiatra me dio sino que ahora la disminuí y bueno me siento bien.

Psic: ¿Qué pasa Joel creo que ya tuviste una experiencia en cuanto a eso mismo, el hecho de manejar a tu antojo una prescripción médica te llevo a una adicción o no, ahora le llamaste a tu psiquiatra para comentarle lo que hiciste?

Joel: si tienes razón, bueno al principio, la verdad me daba mucha vergüenza decirle lo que paso, pero tuve que afrontar eso que hice porque no puedo permitirme pasar por lo mismo de hace años como tu me lo mencionas y eso que hice es una actitud irresponsable de mi parte, así que si ya hable con el y le comente todo y eso me da gusto y tranquilidad porque me dijo que no me

preocupara y me dio cita para la próxima semana, pero me queda claro algo importante, que no debo descuidar mi tratamiento de esa manera y que no debo volver a tomar esa actitud irresponsable de cómo me dijiste volver manejar a mi antojo los medicamentos y te agradezco que me hagas concientizar las cosas.

Psic: ok ahora si ¿cómo te fue en todos estos días que no nos habíamos podido ver?

Joel: pues fíjate que estos últimos días no he dormido mucho, se me a quitado el sueño porque de hecho si me acuesto, empiezo ¿y por qué no hago esto? ¿y por qué no voy a esto? ¿y por qué no me salgo a manejar un rato, que me de el viento así rico? Y bueno termino haciendo algo de lo que quiero y ya no me duermo, quizá también tenga algo que ver lo que hice que los medicamentos. Y la verdad es que en el momento en que se acabo, en el momento en el que empecé a vivir estos síntomas y demás y por así decirlo le puse la losa a eso, ahí se queda y punto, entonces pues ni siquiera he pensado en nada, ni en alcohol, ni en las pastillas, ni en absolutamente nada y de hecho déjame decirte que me siento muy contento lo que me decías hace un momento, que estoy consciente de ello, que lo se y que mas aparte lo estoy llevando a la practica, precisamente el cambio de actitudes, el cambio de ver de una manera diferente las cosas, de un diferente proceder ¡hijole! No sabes como me hizo sentir bien porque a penas hubo una situación en la cual me di cuenta o sea fue el mejor indicativo para mí de que las cosas van bien y como consecuencia a que las cosas van bien de todo este trabajo hay un buen sentir, una tranquilidad. Fue el 16 octubre cumpleaños de mi hermano, todo fue así como sorpresa y salió, su esposa me dice que le va hacer una comida a mi hermano ah perfecto que te parece si le compro un pastel y le digo a mi esposa que la veo en un metro mas cerca y estamos un rato juntos y bueno se hizo la reunión, llego una vecina de él con su esposo, su hija, mi media hermana la invite, fui a recoger a mi hermano, se puso a tomar unas cervecitas con mi esposa y con mi cuñada y en ningún momento se me antojo, al contrario yo decía “yo creo que al rato se van a comenzar a sentir mal” y ahí me tienes vacilando con ellos, disfrutando pero decirte como siempre o normal estaría mal porque yo siempre “disfrutaba” con vino y no disfrutaba al contrario faltaba al respeto y decía puras tonterías, no disfrutar es ya diferente, el Joel de ahora, mi coca de dieta y cuando se me terminó hice limón con sal y puse tehuacan, bailando con ellos, vacilando al mismo tiempo, disfrutando y observando lo que realmente pasaba a mi alrededor, entonces resulta que yo empecé a ver a mi hermano ya mas mareado y le digo a mi esposa que ya nos vayamos porque apenas es lunes y además mi hermano jamás bebe o bebe muy de vez en cuando y yo pensé bueno ahora que no estoy tomando ya sentí sueño o sea ellos se están divirtiendo y entonces mi esposa me dice: “oye es cumpleaños de tu hermano, nunca estamos con él” y mas aparte dije bueno realmente ningún cumpleaños de mi hermano lo había pasado bien con él, entonces me espere pasaron las horas, efectivamente se picaron ellos, estaba incluso observando su diversión y también dije “que diferente, que padre, sano, de todos modos se van a sentir mal físicamente porque están tomando esa chingadera pero digo no se meten con nadie, no están de tercós, están bailando y jajaja” o sea yo analizando al mismo tiempo, viviendo y analizando pero eso no me perdía así como para no estar ahí,

estaba haciendo las dos cosas, pero bueno lo que te digo es que yo ya te he comentado que fui un tipo muy infiel, me encantan yo veo una escoba con falda y con todo respeto hacia las mujeres y caray luego, luego me ponía loco, entonces pa pronto y bueno en la reunión estaba la vecina de mi hermano, una señora joven y porque no guapa también y yo antes cuando la veía decía “esta simpática esa señora” es una señora joven que tiene 29 años y con tiempo anterioridad pensaba lo mismo para mis adentros, bueno, también estaba tomando cerveza con ellos y también su esposo, dan las 5 de la mañana y yo me dormí y el esposo de esta señora ya estaba bien tomado y mi dice la señora “oye Joel me puedes por favor subir a mi hija” quería que la llevara a su casa porque ellos viven en el departamento de arriba de donde vive mi hermano, ya yo cargue a la bebe, una bebe bien bonita y ay me tienes no, mi esposa ya se había quedado dormida y todos estaban ya dormidos y tomados, entonces dejo a la bebida en la cuna, me doy la vuelta, bajo las escaleras y me dice: “oye Joel me siento mal” yo le pregunto ¿por qué? Y me dice: “lo que pasa es que tu hermano me hizo sentir mal, lo que pasa es que ya vez que cuando fuiste con tu hermana a comprar cervezas pues fíjate que me dijo que desde que yo había llegado por aquí le gustaba y me quería dar un beso y quería que le dijera si el me gustaba a mí” entonces yo le dije: “no sabes que onda, mira yo en su nombre de mi hermano te pido una disculpa de verdad créeme que es un tipazo pero no se que decirte pero tal vez las cervezas, tal vez que tiene algún problema con su esposa y bueno ya vez que él no habla y con las cervezas se desinhibe y habla cosas o bien a lo tonto o bien sin medir consecuencias pero te pido una disculpa a nombre de él por favor” y me dice lo que pasa es que el que me gusta es otro y me agarra de los antebrazos y me jala y me pego su cuerpo (esto paso muy rápido) y me empezó a besar los labios, yo no abrí la boca, agarre y la tome también de los brazos y me hice para atrás y le quite la boca y me volvió a agarrar, me agarro de la cabeza y me empezó a besar y me dice: “que no te has dado cuenta de tantas señales” entonces de nueva cuenta la volví a separar de mí y le dije “sabes que onda mira, luego hablamos” y me fui, pero fíjate que eso me hizo sentir muy bien porque digo me encantan las mujeres y también ella me gusta pero me hizo sentir mas hombre incluso que cuando y sin responsabilidad me dejaba ir solo por el placer.

Psic: ¿qué fue lo que te hizo sentir bien, lo que te dijo o tu actitud de detenerte?

Joel: mi actitud, fue lo que me hizo sentir bien porque se que ahora me valoro, porque se que ahora respeto a mi esposa, a su esposo porque aunque estaban presente pero ahora ni siquiera me detuve a pensar “bueno y si, si” o sea no y punto ¿me entiendes? Sabes eso me responde que ya tengo yo las riendas de mis decisiones, exactamente la responsabilidad, el gusto de poder ver a mi esposa a los ojos con dignidad, con honor, en ningún momento me sentí mal, ni moralmente, ni hacia con mi esposa ni hacia con mi hijo, me hizo sentir muy padre eso, no se, yo sería hipócrita al decirte ¿sabes? Creo que nunca lo voy a volver hacer porque no se a lo mejor si, pero no se y finalmente si es si, te comento lo que decíamos hace un rato porque ya lo había visto yo así, si es volverlo hacer, una infidelidad porque no hay porque buscarle palabras, es sabiendo que yo tengo que responsabilizarme de lo que voy hacer, tomando en cuenta que me puede causar problemas, tomando en cuenta que le voy a faltar el respeto a mi esposa,

tomando en cuenta que ella lo puede hacer y que sentiría yo o sea estando completamente consciente de todo, si yo decido que si a sabiendas de todo lo que acabo de comentarte pues éntrale sino también, pero ahora ya con esa conciencia, con esa responsabilidad hasta del hecho de pensar es que después te vas a sentir mal, te vas a sentir triste porque moralmente acuérdate que te afectas muy rápido o sea pero antes ni tantito me detenía a pensar eso, entonces me agrada mucho eso, de hecho después porque en ese momento no, paso, lo observe, procedí espontáneamente y después lo agarre para analizarlo y para trabajarlo, entonces por todos lados me hizo sentir bien eso de que también han cambiado mis actitudes, mis proceder, es muy bello créemelo. Pero bueno así están las cosas te repito ahorita como te lo decía, como lo participe en el grupo y te lo repito ahorita, ahora valoro o sea desde las pastillas, de este proceso que esta totalmente de la mano porque voy en lo que me comentabas en otra ocasión no tan solo es estar en abstinencia, sino también cambiar juicios, actitudes y también considero que voy cauto en eso y también precisamente el hecho de decir (y fíjate que eso tiene si tu quieres una semana) bueno me siento bien, me siento a gusto, me siento en paz, ahora necesito generar mis centavos para lo que yo quiera, para apoyar a mi esposa de nueva cuenta, para ser funcional.

Psic: ahora es vamos por mis metas

Joel: exacto, si lo que te estaba mencionando son también mis grandes porques, no viéndolos como es que lo tengo que hacer por eso, no, sino lo quiero hacer por eso, porque eso a mí me llena, entonces lo que sigo viendo importante para mí y lo que quiero cuidar es lo que te repito ya lo he mencionado contigo y con el grupo, el hecho de lo que sea, lo que vaya hacer dentro de las posibles opciones que voy a generar y que voy hacer es que mi único requisito a mi mismo, es no romper esa tranquilidad, no romper esa paz, no interrumpir el hecho de la búsqueda de ese equilibrio permanente-constante, eso es mi requisito.

Psic: muy bien, me agrada mucho que estés viendo la vida de otra manera o que tengas otra actitud ante ti y ante los demás, pero si me gustaría hacerte aterrizar un poco en esta idea o quizá lo tengas ya pensado, no lo se, pero definitivamente la vida no es siempre color de rosa o sea podemos nosotros tener una buena actitud ante ella pero podemos toparnos con algo nuevamente o volvernos a tropezar con cualquier cosa, no estoy hablando de algo en especial pero si podemos tener diferencias ante algo, es muy bueno todo lo que te esta pasando, es muy bueno todo lo que has aprendido hasta el momento, pero también fue difícil y doloroso el proceso o sea no todo puede llegar a ser bueno sino lo importante es aprender incluso de las situaciones dolorosas que puedas llegar a tener de ahora en adelante como lo has hecho hasta el momento y bueno comenzar a fortalecer esas herramientas que ya conocías y las que estas conociendo para poder salir adelante como lo has hecho hasta ahora, por si en algún momento se te llega a presentar alguna situación difícil, saques todas las herramientas para afrontarla.

Joel: si definitivo, porque bueno eso que me estas comentando, tan lo considere que no salí de mi isla desierta en la abstinencia hasta haber pensado eso, haber no es una isla desierta preciosa ni una nube de rosa fantástica, es una vida sigue

siendo normal, es decir, la gente sigue siendo como es, agresiva, con comportamientos que quizá no me vayan agradar como el egoísmo es decir toda la gente tiene muchos problemas y la vida sigue siendo igual pero el que voy hacer diferente soy yo.

Psic: ok la actitud que vas a tomar ante eso.

Joel: exacto, para enfrentar a un insulto o mentadas de mamá de un carro a otro, que alguien no este de acuerdo conmigo, o sea todo aquello que es difícil o bien que mi esposa puede enfermarse feo o yo o mi hijo o sea la vida es la vida. De hecho créeme que lo he venido haciendo si tu quieres en mínimas cosas pero del diario vivir, es decir cosas de no son de mucha importancia si tu quieres pero que son parte del diario vivir por ejemplo la falta de cultura de la gente al manejar, he andado mucho en motocicleta últimamente, casi no he andado en coche y la falta de cultura que incluso te están viendo por el espejo porque tu te das cuenta perfectamente y mas que mis gafas son totalmente transparentes, que te están viendo y te avientan el carro, entonces pues que no esta viendo que con un rosoncito me manda al carajo, entonces ahí es en donde mi actitud cambia porque piensa haber espérate si mucha gente no tiene conciencia de ello pues entonces ponte mas buzo y tan, tan, ahora si vas a estar irritándote pues mete la motocicleta y agarra el coche. Y considero que lo importante de tener esa actitud es finalmente que no te mueva porque al final de cuentas no dejamos de sentir si una actitud no nos gusta o nos duele y tan lo he probado, vaya tan lo he vivido que precisamente cuantas veces te comente y con que énfasis y cuantas veces lo mencione en el grupo, lo escribí incluso, la situación de mi suegro, a mi me ponía muy mal ese señor con sus actitudes, que si a veces me saludaba muy elocuente y a veces ni me saludaba, todo eso a mi me molestaba porque era el pensar estará enojado conmigo, que estaré haciendo mal, esta enfadado o que onda y todo eso me ponía de malas, me ponía triste, me deprimía, me afectaba mucho y por supuesto cuando estaba con él me causaba una ansiedad pero tamaño macro, entonces cuando empecé a ver eso y por ejemplo ahora en esta semana que lo vi me dice: “¿qué paso?” ah ¿qué paso? Con permiso suegro y me salí y lo que piense o si esta de malas o que es conmigo, no me interesa o sea ya. Porque sabes que me enseñaste y la verdad me llevo eso, el hecho de que me lo dijiste constantemente aquí y en el grupo, me lo hiciste ver, lo trabaje con lo de mi amigo y lo agarre para gran parte de las cosas “no te responsabilices de algo que no te corresponde, no cargues algo que no te corresponde” y ahora entiendo con lo demás trabajado que me debo responsabilizar solo de lo mío, no tengo que cargar ni con lo de mi hermano, con nada y entonces es lo que lleve a cabo con mi suegro y te acuerdas que era un sudar impresionante con él y que te lo comentaba, además que había la situación de que la doctora en el centro me lo dijo “¿porque con personas que te sientes en confianza no te pasa?” y que después yo aquí mismo sentado te dijo no es que me pasa con cualquier persona, bueno pues eso disminuyo casi en su totalidad y eso me da mucho gusto y es decir, ya puedo estar con él sentado cenando, comiendo o sentado en su recamara platicando con él porque ya no asumo una actitud de es que le estoy echando ganas suegro, es que ya se termino ese Joel que tomaba o que no ve que ya cambie mi coche de año-de modelo, no ya no me interesa que lo vea ya

entiendo que todo aquello es para mí, yo me lo regalo, mis logros son míos, lo hago por mí y total si los demás se dan cuenta pues que padre, sino se dan cuenta pues lo hice por mí, nada mas. Y bueno se siente rico desde el momento en que lo gozo, es como lo que paso con la señora vecina de mi hermano, realmente mi proceder me hizo sentirme muy bien y bueno el saber que esta simpática y que yo también le llamo la atención pues que padre pero si eso hubiera sido o no, el hecho de haber rechazado y de haber procedido como yo quise me hizo sentir muy bien tan solo por eso, entonces lo veo y lo manejo así y me hace sentir muy padre, muy tranquilo. Entonces precisamente para llegar al punto en que nos quedamos estoy consciente de eso, se que la vida es difícil hasta donde tu quieras, adversa es normal están las novelas y ese tipo de cosas que crea el hombre pues también pero si es exactamente la palabra que tu dijiste y verlo desde otro punto de logro tan es así que imagínate porque estuve analizando lo que te estoy diciendo no creas que solo lo estoy diciendo a lo tonto y ya, tiene un análisis de fondo, de respaldo para mí el hecho de decir: “haber Joel pero porque dices que tu tranquilidad es primero y que el derecho, las leyes incluso las abandonarías por tu tranquilidad” a bueno porque para mí es mucho mas importante que traer incluso un BMW, es mas importante que mi esposa tenga un techo y se sienta protegida y que mi hijo sonría y que me diga como me ha venido diciendo últimamente “quiero estar con mi papi, quiero estar con mi papá” nada mas lo escucho cuando bajo a meter el carro “quiero estar con mi papito”, no juegues me hace sentir un orgullo, todavía no habla muy bien mi hijo y ¿sabes que sentí cuando me dijo “papá, yo quiero ser como tu cuando sea grande”? uy no juegues se siente padrisimo, me estremeció, entonces te repito no se realmente a lo mejor decido responsablemente o trabajar en sector privado o volver hacer funcionario público o bien lo que tengo pensado ahorita a lo mejor con mucho entusiasmo, mucha fe y mucha actitud poner una refaccionaría algo así que sea redituable y trabajable para mí bolsillo, no para otros bolsillos, es lo que ahorita pienso.

Psic: si claro yo creo que tienes que valorar un poco, poner en la balanza que efectos negativos me podría traer y cuales efectos positivos tendría una cosa u otra y bueno lo que pese mas con eso me quedo.

Joel: si mira tan es así que por supuesto que ya eso que te decía de que primero analizarlo para no hablar a lo tonto y precisamente después no tener yo contrariedades con mi sentir y que me ponga mal alguna situación, si lo he visto e incluso se a dado la circunstancia de que la gente me pregunte “¿oye ya no estas litigando?” no y ya, no me interesa dar explicaciones del porque no trabajo como abogado, yo creo que es bronca de la gente lo que piense o por ejemplo yo jamás me imagine ponerme estas pulseras de tela o vestirme muy casual, pero jamás te lo juro y bueno solo me las puse para saber que se siente ¡no pasa nada! Pero me siento bien, me siento a gusto y te repito varia gente me pregunta si ya no estoy litigando, pero ya no me preocupa ¿y para que estudie? Ahora te repito busco mi tranquilidad y otra cosa que te comentaba, que mencione en el grupo y que estoy completamente consciente de ello, es que realmente me pone ansioso y me mueve cuando trabajaba como abogado por ejemplo en las dependencias en las que estuve de gobierno, con la gente con la que trabaje en el sector privado

siempre fue demasiado intenso, demasiado protagónico, entonces con conocimiento de causa te puedo decir, que triste que tengas que llegar a una agencia del MP y que desde que entres para alcanzar el objetivo mas estúpido como unas copias certificadas, tengas que comprar unos refrescos porque el sello te cuesta, porque la firma te cuesta o sea el solo hecho de comentártelo me molesta, entonces para que te trajeas, para que te alhajas, para que te perfumas, para que te pegas el cabello si desde que entras va hacer una porquería pero de todo.

Psic: ¿y tu actitud en ese tiempo en el que trabajabas litigando era la misma que en este momento?

Joel: no, era completamente diferente o sea ni me afectaba, ni me preocupaba, ni mucho menos, era simplemente perfecto necesito esas copias certificada o era decirles algo muy sencillo ah no pasa nada compra unas aguas de litro y ponle una al agente del MP y el va y le dice que me ponga el sello.

Psic: te tengo que preguntar ¿cuál Joel te gusta mas?

Joel: ah pues el de ahora, tu lo dijiste acertadamente los valores, el hecho de decir no he detectado que eso no me gusta y que mis valores son mas importantes ahora, aquel que estaba no detectaba eso porque estaba todo robotizado, con el alcoholismo a flor de piel totalmente activo, con el rivotril, con el tafil, con el aropax, con todo el cóctel de porquerías esas del rivotril por muchos años hasta hace poquito, entonces dentro de esa inconsciencia y luego viendo el dinero suficiente, continuo, viendo a la mayoría de la gente diciendo ah es que es un fregón este abogado, yo siendo joven y escuchando eso pues me fui hasta el cielo.

Psic: y la caída estuvo dura

Joel: ah definitivo, dura, triste, dolorosa, demasiado pero exagerado, entiendo que ahora valoro ese dolor, esos síntomas que te decía que me daban mucho miedo pero ahora se que fue parte de y ahora lo gozo sinceramente, entonces pero fíjate eso para las copias, ahora si ya entrábamos en acción o sea los honorarios eran aparte, abría que empezar bien, créeme que no es cinismo pero es la realidad, siempre he sido honesto contigo y bueno como profesional no se oye bien pero pues así fue, ya cuando se entraba en acción para una libertad ahorita hablamos de honorarios en calidad de mientras son \$5,000 porque tengo que ponerme bien con el MP y que este en mi bolsa, pero esos claro que los iba a repartir porque aunque yo sepa que soy un alumno de diplomado y del alto rollo, en el campo de acción es diferente todos van por dinero aunque sean maestros o doctores en derecho, fiscales, MP o sea todo rango y lo único que cambia es la cuota, todos cuestan mas, entre mas jerarquía cuestan mas pero todos. Tristemente en el campo jurídico todo, todo, escucha lo que te voy a decir, es triste pero todo esta en venta, todo tiene precio, todo sin excepción ¡que triste no! Esos \$5,000 tu ya calculaste pero en instantes como va estar el rollo porque si van a estar tus honorarios pero como de esos \$5,000 en ese momento no te van a tocar nada ¡claro que te van a tocar! porque en segundos ya hiciste la rebanadas de pastel, para quien, para quien, de que tamaño y la tuya. Entonces se desarrolla la

practica, la audacia y la agilidad para llegar al MP y “licenciado ¿cómo le va? oiga lic. no me lo tome a mal” porque también no hay que ser siempre ni tan cínicos contigo, ni tan cínicos con ellos para que sepan que sabes manejar la situación “lic. no me lo vaya a tomar a mal por favor pero el turno esta muy pesado lic.” aunque no haya nada pero bueno es el circo “esta muy pesado el turno licenciado le invito una cena por favor” y siempre vas a escuchar un no o de plano son muy cínicos ¡ah gracias! pero si escuchas el no, lo escuchas con la mano estirada entonces pues ahí son tres porque es la cabeza y después ¿quien mas me va a servir? no pues el proyectista o por ejemplo oye cena, de corazón, yo invito bien yo litigo aquí , litigo seguido somos compañeros y después finalmente en tu bolsa con esa agilidad que hasta en los dedos se a desarrollado, finalmente ya repartiste enfrente de tus clientes que ven que lo que te dieron lo estas dando y como mago sabes que en tu solapa, en la bolsa de tu camisa o bien del pantalón se quedaron \$2,000 por ejemplo de esos \$5,000 ah pues empezaste bien ¿no? en ½ hora ya tienes \$2,000 imagínate tus honorarios es decir en las horas que vienen y ahora estamos hablando del MP tan solo la primera etapa y después en reclusorio es mas todavía, entonces se acaba ese asunto hablamos de un viernes para un lunes ya tienes tu \$25,000 en tu bolsa de un asunto sencillo en 3 días ó en 4 días y después ¿qué crees que hace Joel? ay pues ya tiene \$25,000 pesos en 3 días perfectamente, mas a parte el reconocimiento y el halago de la gente “muchas gracias”, el gusto de ver visto abrazar a su reo, todo aquello y yo en el carro “no, pues soy bien chingón, nombre soy un abogadazo” y después “no pues voy a festejar” y esos 25 les doy en la torre bebiendo, inconscientemente me estoy personificando en aquel tiempo, les doy en la torre, así como llegaron así se van o sea yo genere que llegaran y yo genere que se fueran y después ¿qué crees que me queda? Precisamente, el soporte, lo que te estoy diciendo que no mas ¡ya! ¡se acabo! porque esta identificado, después la tristeza, el hecho de decir me gaste el dinero y no solo eso sino los valores que tu mencionabas acertadamente, no juegues en el camino ya me quede con \$2,000 le di al MP esto, le di al proyectista su rebanada de pastel como se dice ahí en ese medio, hijole le cobre 25 y era para 13-14, ¡ah! bueno pero pues es que yo tengo la facilidad porque la gente de PGR me conoce y me costo trabajo entrar a PGR o sea tiene su chiste. Y en todo ese show de justificaciones que es lo que mencionabas desde el principio o dentro de las mentiras de culpar “es que por esto” “y el” “y ella” y lo que me decías al principio exactamente eso y ahí Joel generaba todo ese miedo, todo ese sentimiento de culpa, toda esa suciedad, deshonestidad y el moñote mas grande para regalo mío ansiedad que se manifestaba en esos sudores tan terribles ¡pues claro! O sea era un choque de todo, entonces por eso te digo que no te puedo asegurar ahorita que realmente puedo llegar a trabajar en eso pero definitivo el único requisito es que no se rompa la búsqueda constante y permanente de mi equilibrio y mi tranquilidad.

Psic: ok entonces veo que cada día descubres y conoces mas a cerca de esas crisis.

Joel: si, ahorita te comentaba que todas esas cosas que yo hacia que no me daba el tiempo para decir bueno que me provoca esto, que me genera o que me compro yo solo, que me genero yo solo, pues todas esas situaciones, el vivir buscando

como te decía de mi suegro y por donde fuera caminando el reconocimiento, el que pensarán.

Psic: ¿tu crees que de ahí vienen esos sudores, tu le pones ya un porque?

Joel: si, o sea la tristeza, esos sentimientos de culpa, de deshonestidad, el sentimiento de deslealtad, de suciedad ¡claro! que todo eso me generaba esa gran ansiedad.

Psic: ¿y con la gente era el hecho de no me juzguen o ...?

Joel: era exactamente o lo mas acercado, siempre querer proyectar lo que la gente quería ver o lo que yo creaba en mi cabeza que la gente quería ver, en lugar de proyectar a Joel como es y punto.

Psic: ¿era como el querer esconderte o esconder a ese Joel que no me gustaba mucho, quizá por esos miedos, inseguridades y quizá lo que te servia de mascara para protegerte de esa ansiedad era el alcohol y las pastillas?

Joel: exacto, el querer esconder mis miedos, mi sensibilidad, mi alcoholismo, el quererlo esconder y pues lógicamente era una lucha que me tenia así como muy tieso, como muy tenso, sentada en algún lugar, en algún restaurante y por eso me provocaba eso. Ahora cual es la acción, precisamente el hecho de decir o sea por así decirlo “yo soy Joel, soy esto, si me tienes confianza y si crees en mi que padre, sino con la pena, no lo hagas pero yo se quien soy y tan tan ”

Psic: Ok creo que ya poco a poco estas armando toda la historia de esas crisis, de esa ansiedad.

Joel: si mira lo de mi amigo fue un sentimiento de culpa, ya estaba tenso y de por si la débil educación que me dieron, mi papá en principio el poco tiempo que lo tuve con un criterio muy limitado y luego mi mamita con el gran esfuerzo y que siempre fue mi todo pero era una persona muy sensible es decir me dio todo a su posibilidad, todo, pero bueno ya venía yo una persona carente de muchas cosas y después ese homicidio en alcoholismo gran sentimiento de culpa o sea ya venia débil y luego eso y luego muy joven y en el despacho que también te comentaba en ocasiones pasadas, donde trabajaba me empiezan a dar atribuciones fuertes, si de por si yo miedoso y yo en lugar de tener la fortaleza para enfrentarlo como era pues me empezó a derribar mas, a empezarme a poner mas titubeante, mas inseguro porque no sabia hacer bien lo que me mandaban, era el conocer muchas cosas nuevas, entonces todo se viene a conjuntar y se hace esa bomba que me limita después con todo mi tiempo y que bueno poco a poco y sin darme cuenta fue ese cúmulo, fue ese conjunto de situaciones que me llevaron a ese sudor tan tremendo, que me dio mucho miedo y que llevo a un alcoholismo y a una adicción de ansiolíticos, de antidepresivos y que termino hasta un gran sufrimiento que yo sentí. Una cosa que yo consideraba imposible el poder dejar el alcohol, las pastillas pero en si la adicción a las pastillas, cuando lo intente te comento que no duraba ni ½ día, sentía vértigos y cosas muy feas, entonces hasta llegar a sentir un gran dolor fue cuando funciono el hecho de decir “quiero hacerlo” es decir, yo mismo tomar la decisión y empezar a conocer muchas cosas, se que hasta ahorita llevo conocido muy poco porque llevo muy poco tiempo de abstinencia, de trabajo

pero se que a sido de una manera responsable, cooperando con especialistas, con muchas decisión, con mucha responsabilidad, observando el rumbo, el objetivo que yo quería y lo he empezado a lograr y digo que lo he empezado por el tiempo y porque se que todo conforme ha ido caminando aunque sea lento como ha venido siendo y bueno me alegra que sea cauto y lento porque se que estan dando frutos, entonces se que si esta padre la situación, totalmente consciente de que no es una nube rosa como te lo agradezco que me lo hayas hecho ver, totalmente consciente, nunca olvidando ni descuidando eso, simplemente viéndolo desde otro punto de apreciación se que todo va hacer aún mas padre y mas bello. Hay algo muy importante, muy padre y que con esto que hemos trabajado ahorita lo subrayo, si de por si lo venía pensando hace unos buenos días ahorita le pongo negritas y lo subrayo, que no quiero que esto solo sea una etapa como e vivido mi vida, de etapas. Uno vive lo que quiere vivir, uno genera bien, mal, triste, alegre, tú lo generas, entonces, no quiero que sea una etapa mas y que tenga un fin es decir quiero hacerlo una forma de vida para mí. No quiero ahorita sentirme a gusto, sentirme libre, sentirme feliz, para después no sentirlo, te repito no son palabras fíjate todo lo que te he platicado, lo de la carrera o sea cambiar lo que tenga que cambiar para que esa tranquilidad, esta abstinencia, no sea una etapa de mi vida, sino mas bien una forma de vida.

Psic: Me parece muy bien lo que me dices, cambiar lo que tengas que cambiar, pero .. sin dejar de ser Joel ¿no?

Joel: claro que si es lo mas importante.

Psic: Muy bien, me agrada escucharte hablar así y claro tienes mucha razón cuando dices que una cosa es lo que decimos y otra cosa es ya cuando lo actuamos, pero creo que esta perfecto porque se empieza por verbalizar y por hablar lo que yo quiero de mí y hacia donde voy, eso es lo que quiero alcanzar y bueno poco a poco comenzar a actuar y algo muy importante el comenzar a ponernos y a forjarnos metas ¿a dónde quiero llegar a partir de ahora? ¿qué es lo que quiero? ¿cómo me veo yo Joel en 1 año? ¿cómo me veo en 5? y ¿cómo en 10 años?. También el hecho de cómo le e hecho frente a esa ansiedad y yo te pregunto ¿qué herramientas has utilizado o cuales podrías utilizar para seguir enfrentando a esa ansiedad?

Joel: ok mira lo mas importante que he utilizado en contra de la ansiedad a sido conocer el origen que precisamente había sido mi gran sufrimiento, mi gran miedo o sea no saber porque sudaba tan tremendamente, yo incluso llegue a pensar, bueno será una situación de mi cerebro es decir, de una operación o estoy mal de algo, entonces cuando yo empecé a conocer con tu ayuda lo que era la ansiedad aunado a mi abstinencia, es decir, hacer las cosas mas conscientemente a su vez con la ayuda del centro, es decir, todo se junto como se llego a juntar en negativamente un cúmulo de cosas empecé a generar y a juntar las cosas de manera positiva a lo mejor sin darme cuenta simplemente con el deseo de querer ya no sufrir. De esa manera todo se conjunta empiezo yo a conocer lo que era la ansiedad, empiezo a ver mis vivencias, empiezo a conocer lo que me causaba tristeza, sentimiento de suciedad, con las vivencias que tuve, que me doy cuenta de la manera mas honesta que ni los tocamientos que hubo sexuales, ni ese

homicidio en alcoholismo por parte de mi familiar, ni la educación e información endeble que me dieron mis padres sin querer por sus limitaciones, por el alcoholismo de mi padre y por todo aquello. Todo eso lo empiezo a conocer fíjate lo del homicidio, lo de los tocamientos sexuales y lo de mi formación, me empiezo a dar cuenta o sea ¡clave! ojo ¡clave para mí! es decir ojo yo Joel, me empiezo a dar cuenta con tu ayuda porque tu me dices mira observa por acá y me doy cuenta que nada de todo aquello era mi responsabilidad, fue clave para mí, a sido clave para mí, saber que nada de eso me correspondía. El decir que no lo iba a traer mas en mi espalda, me costo mucho trabajo pero a llegado el momento en que en una pero considerable gran parte lo he quitado de mi espalda y saber que tan solo soy responsable por lo mío y fue la gran clave para combatir la ansiedad, conocerla y tener conocimiento de eso y ahora realmente para que te digo una tontería, el hecho de lo que yo siento y se es que, ante todo aquello ahora lo veo con la naturalidad que no es mío y lo que realmente es mi lo veo con responsabilidad, no puedo hacer nada por lo que a pasado, pero puedo hacer mucho por lo que esta pasando ahorita y acomodar a lo mejor para lo que va a pasar, eso me hace sentir a su vez tranquilo, seguro y la ansiedad me deja en paz, ni me acuerdo de ella, ni pienso en ella, se perfectamente que las cosas allí estarán, pero ya no me pueden afectar por que esas cosas que se quedan no son mías, solo son recuerdos dolorosos sí, pero que te repito no puedo hacer nada por lo que a pasado, solo por lo que esta y va a pasar.

Psic: ¿Cuánto tiempo aproximado hace que la crisis no esta contigo, que no has sudado?

Joel: bueno como 2 semanas o un poco mas, a lo mejor mas y te voy a decir una cosa yo siento que es mucho tiempo porque como me agobiaba tanto, siento que ya es muchísimo tiempo el cual termine con ella, pero ahora le hablo con cariño como si fuera una bella dama la cual fue mi compañera durante mucho tiempo ¿no? Ahora te digo así de natural “ya termine con ella”. Y bueno te repito algo que te he venido mencionando mucho también, no es el hecho de decir o de creerse un fregón para todo, se que es algo de por vida, es algo que se que tengo que estar siempre alerta, basado en la tranquilidad que quiero vivir , en lo que te he dicho, lo resumo en que ahora quiero tener una vida de calidad.

Psic: Tienes mucha razón Joel, siempre alerta porque eres una persona que como tu lo mencionaste en repetidas ocasiones ,tienes mucha sensibilidad y bueno a veces se nos dificulta canalizar el dolor, el miedo, incluso la alegría, en sí las emociones o los canalizamos de una manera equivocada como lo que sucedió contigo hace tiempo, ese dolor, esa inseguridad y esas emociones que no me gustaban y me lastimaban pues las deposite en el alcohol y en las pastillas. Entonces efectivamente siempre alerta y lo mas importante el aprendizaje y recuerda “cuando nuestra vida esta relacionada con aprendizajes y vivencias, tenemos que disfrutarlas o sufrirlas cuando no queda de otra pero siempre tomando, lo mejor de ellas”. Y bueno quiero agradecer la disposición y el tiempo que me diste, el gran apoyo a este trabajo que como te había comentado al inicio, con el estudio de tu caso yo concluyo mis estudios de Especialidad. Muchas gracias Joel.