

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**"EL ROL DE LA MUJER CODEPENDIENTE INTEGRANTE DE GRUPOS AL – ANON
ZONA QUINCE DE LA CIUDAD DE GUATEMALA"
TESIS DE GRADO**

**ANA SOFÍA DE SOUZA GAYTÁN
CARNET 10793-11**

**GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2016
CAMPUS CENTRAL**

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“EL ROL DE LA MUJER CODEPENDIENTE INTEGRANTE DE GRUPOS AL – ANON
ZONA QUINCE DE LA CIUDAD DE GUATEMALA”**
TESIS DE GRADO

**TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES**

**POR
ANA SOFÍA DE SOUZA GAYTÁN**

**PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA**

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2016
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR

RECTOR:	P. EDUARDO VALDES BARRIA, S.J.
VICERRECTORA ACADÉMICA:	DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN:	DR. CARLOS RAFAEL CABURRÚS PELLECCER, S.J.
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S.J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO:	LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL:	LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA:	MGTR. MARÍA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS
VICEDECANO:	MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA:	MGTR. ROMELIA IRENE RUÍZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA:	MGTR. GEORGINA MARÍA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN
MGTR. CARMEN ANGÉLICA AGREDA AJQUÍ

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN
MGTR. ALEJANDRO JOSÉ MENA BARRIOS

Guatemala, 18 de noviembre 2015

Señores (as)
FACULTAD DE HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

Por este medio hago de conocimiento al Consejo de la Facultad de Humanidades, que doy mi aprobación a la Tesis Titulada "*El rol de la mujer codependiente integrante de grupos Al-Anon zona quince de la Ciudad de Guatemala*" de la estudiante **Ana Sofia de Souza Gaytán**, carné **1079311**, estudiante de psicología clínica, de esta casa de estudios.

He revisado y corregido la investigación de la estudiante, por lo que solicito la revisión de la misma, porque cumple con los requisitos que la Facultad requiere para este tipo de investigación.

Sin otro particular, me despido atentamente,



M.A. Carmen Angélica Agreda Ájqui
Código 11588



Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante ANA SOFIA DE SOUZA GAYTAN, Carnet 10793-11 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 05469-2015 de fecha 14 de diciembre de 2015, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

"EL ROL DE LA MUJER CODEPENDIENTE INTEGRANTE DE GRUPOS AL-ANON, ZONA QUINCE DE LA CIUDAD DE GUATEMALA."

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 4 días del mes de enero del año 2016.



Irene Ruiz Godoy

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

AGRADECIMIENTOS

A Dios: por guiarme en mi vocación y darme la fortaleza para cumplir mi sueño. Por brindarme sabiduría, responsabilidad y constancia para finalizar mi carrera universitaria.

A mis padres: agradezco su esfuerzo, amor, comprensión y paciencia que me han dado a lo largo de toda mi vida. Gracias por creer en mí y alentarme a hacer realidad las metas que me propongo. Gracias a su apoyo, ahora soy una mujer realizada profesionalmente, los amo.

A mis hermanos: por ser un gran ejemplo de perseverancia, coraje y valor a lo largo de mi vida. Les agradezco su apoyo incondicional y por acompañarme siempre en mis triunfos.

A mi familia: especialmente a mis abuelos y a mis tíos, quienes nunca han dejado de confiar en mí y los retos que me propongo. Sus consejos, amor, tolerancia, sabiduría y fortaleza, me brindaron ánimos para poder culminar mi carrera.

A mi novio: gracias por su apoyo incondicional a lo largo de toda mi carrera y en especial, en éste último año, gracias por brindarme amor, respeto que es la base de nuestra relación y por ser una luz en mi vida.

A mi asesora: por brindarme apoyo, enseñanza, acompañamiento y desde un inicio, ser una persona exigente al darme la oportunidad de retarme a mí misma en la elaboración de la presente investigación.

A la Universidad Rafael Landivar: gracias por haberme brindado la preparación profesional y académica a lo largo de cinco años que han sido de mucho crecimiento personal.

ÍNDICE

I.INTRODUCCIÓN	1
1.1 Rol	13
1.2 Triángulo dramático de Stephen B. Karpman	15
1.3 Codependencia.....	21
1.4 Características de la codependencia	22
1.5 Consecuencias de la codependencia	25
1.6 Al – Anon	26
1.7 ¿Qué es Al – Anon?.....	29
1.8 Los doce pasos.....	30
1.9 Dinámicas familiares funcionales y disfuncionales.....	32
II.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	35
2.1 Objetivos.....	36
2.1.1 Objetivo General.....	36
2.1.2 Objetivo Específico	36
2.2 Elemento de estudio	36
2.3 Definición del elemento de estudio	37
2.3.1 Definición Conceptual.....	37
2.3.2 Definición Operacional	38
2.4 Alcances y límites.....	40
2.5 Aportes	40
III. MÉTODO	42
3.1 Sujetos	42
3.2 Instrumento.....	42
3.3 Procedimiento.....	44
3.4 Tipo de investigación y diseño	46

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	48
4.1 Presentación de resultados	48
4.2 Análisis de resultados	52
V. DISCUSIÓN	94
VI. CONCLUSIONES	105
VII. RECOMENDACIONES	107
VIII. REFERENCIAS	109
IX. ANEXOS	117
5.1 Ficha técnica guía de entrevista semi - estructurada	118
5.2 Ficha técnica guía de observación participante	119
5.3 Consentimiento informado	120
5.4 Matriz guía de preguntas	121
5.5 Guía de entrevista semi - estructurada.....	123
5.6 Guía observación participante	126
5.7 Trifoliar informativo.....	128
5.8 Transcripciones entrevistas	129

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar los roles que asumen las mujeres codependientes en una relación de pareja con un hombre alcohólico y que asisten a grupos de Al – Anon en la zona 15 de la Ciudad de Guatemala. Se trabajó con ocho sujetos de sexo femenino, entre 30 y 50 años de edad y que están casadas desde hace más de cinco años. El estudio fue de tipo cualitativo y se creó una entrevista cualitativa semiestructurada de 28 preguntas abiertas.

Con base en el análisis de resultados se concluyó que el rol principal es el de rescatadora y luego el de víctima. Se recomienda a las entrevistadas continuar asistiendo a Al – Anon, para así seguir conociéndose a ellas mismas, creciendo emocional y espiritualmente y mejorar sus relaciones de pareja. Ser constantes hará que la necesidad de control disminuya, y que los roles de víctima, rescatadora y perseguidora no aumenten y las sujetos tomen conciencia de las situaciones que las llevan a asumir dichos roles.

I. INTRODUCCIÓN

La sociedad actual se encuentra minada por una diversidad de distintos apegos, como lo es el dinero, la comida, las sustancias químicas, relaciones de pareja, familia, amigos u objetos. Existen las dependencias razonables, útiles y saludables, como lo es hacia la comida la cual se necesita para sobrevivir, la dependencia de un bebé o un infante a su madre o cuidador ya que requiere de su alimentación y cuidado o el dinero como recurso económico para que las personas puedan sostenerse. Por otro lado, existen las dependencias dañinas que llevan al sufrimiento, inseguridad y miedo. Las dependencias emocionales se caracterizan por ser una vinculación mental y emocional que manifiestan la falsa creencia que ese vínculo puede brindar placer, seguridad y autorrealización, sin embargo este apego genera mayor dependencia. En una relación de pareja puede darse que un miembro sea alcohólico, es decir adicto a una sustancia química, y el otro sea adicto a la persona que depende del alcohol, generándose de esta manera la codependencia.

Según Lyles (s.f.) el noventa y seis por ciento de la población mundial es considerada codependiente. La codependencia es una enfermedad que consiste en que una persona piensa que es responsable de los pensamientos, sentimientos y acciones del otro individuo; perdiendo así su identidad puesto que ya no vive para él mismo, sino para otra persona.

Las personas que poseen familiares o amigos alcohólicos, son víctimas de las consecuencias de ésta enfermedad, como lo son los problemas económicos, la desintegración familiar, la pérdida de trabajo y el estado de ánimo bajo, por lo mismo es

necesario que reciban apoyo y tratamiento similar al que recibe el alcohólico. Una alternativa son los grupos de Al – Anon, este tipo de grupos tiene como finalidad incrementar el bienestar emocional y recuperar aspectos importantes como; la identidad, autoestima, mejora emocional, física y espiritual.

Las Oficinas de Servicios Generales Al – Anon / Al – Ateen de Guatemala (OSG, s.f.) muestran en su directorio oficial que existen 31 Grupos de Familia Al – Anon en toda la república de Guatemala, los cuales son una hermandad de parientes y amigos de alcohólicos que comparten sus experiencias, fortalezas y esperanzas, con el fin de encontrar solución a su problema común. La mayoría de mujeres que asisten a grupos de 12 pasos, suelen definirse como codependientes a raíz de diferentes factores dentro de los cuales se encuentra la infancia, familias disfuncionales, baja autoestima y una estrecha relación con uno o varios adictos a lo largo de su vida, pudiendo éstos ser familiares o amigos cercanos.

Según Beattie (2009) codependiente es “aquel que ha permitido que el comportamiento de otra persona le afecte y que está obsesionado por controlar dicho comportamiento” (p.56). Por otro lado, el alcoholismo es una enfermedad que afecta a toda la familia, no es un problema individual sino del conjunto social ya que toda actividad del alcohólico repercute en la familia y puede afectar a ésta en lo emocional, económico e incluso físicamente (Elías, 2013).

En Guatemala existen muy pocas investigaciones acerca del rol codependiente que asume la mujer dentro de una relación de pareja con un hombre alcohólico. Se entiende como rol codependiente el papel que juega una persona que trata de equilibrar su sistema

familiar para protegerlo. Sin embargo, muchas veces ésta protección se vuelve una obsesión y la persona comienza a desarrollar conductas irracionales de manera inconsciente. Se enfoca en ejercer control sobre la conducta de un alcoholico con el propósito de asegurar su bienestar y satisfacción personal. Por lo mismo, a través de esta investigación se pretende determinar los roles que asumen las mujeres codependientes en una relación de pareja con un hombre alcoholico y que asiste a grupos del Al – Anon en la zona 15 de la Ciudad de Guatemala. El aporte está dirigido a grupos de familia Al – Anon, centros de rehabilitación e instituciones que trabajen con temas como la codependencia y alcoholismo en la Ciudad de Guatemala. Con el fin de brindar conocimiento sobre las repercusiones psicológicas que dicha enfermedad conlleva.

A continuación se muestran algunas investigaciones realizadas en Guatemala, relacionadas con el presente estudio:

Tuy (2013) elaboró el estudio titulado “Nivel de codependencia en parejas de 20 a 75 años del Centro de Orientación Familiar” con el objetivo de identificar los niveles de codependencia en parejas que acuden a dicho Centro. La investigación fue de tipo descriptivo y la autora diseñó una prueba llamada COPA, que consta de 18 interrogantes, con la finalidad de medir los niveles de codependencia que una pareja puede llegar a establecer dentro de una relación. El estudio se realizó con parejas de estrato social similar, provenientes del área urbana, que oscilan entre los 20 a 75 años de edad, con nivel educativo de primaria, diversificado, y universitario; quienes reciben cursos planificados y promovidos en el Centro de Orientación Familiar localizada en la ciudad de Quetzaltenango. Para el estudio se tomaron 50 parejas es decir 100 personas quienes

participaron en la investigación. Se logró establecer que el nivel de codependencia predominante dentro de la relación de la población de estudio es el nivel medio. Se identificó que dentro de la relación de pareja, los hombres suelen ser más codependientes, ya que a la hora de tomar decisiones suele presentarse una dependencia a la pareja, esto porque se crea un grado de sobreprotección e indefensión, lo que quiere decir que existen sentimientos de limitación y despojo, lo que causa que al estar solos tienden a sentirse inútiles a la hora de realizar actividades planeadas.

Así mismo, Pereda (2012) realizó la investigación “Efectos de la codependencia en esposas de alcohólicos” con el objetivo de identificar las causas del sufrimiento de las parejas, determinando las características generales de la codependencia, y los efectos que pueden producir quebrantos emocionales y físicos en una persona o grupo de personas que sufren de la enfermedad de la codependencia. Para obtener la información referente a la enfermedad de la codependencia, los instrumentos utilizados fueron la observación y un cuestionario elaborado por la investigadora, el cual consta de 50 preguntas. Se llevó a cabo el estudio con un Grupo de Autoayuda 12 y 12, que funciona en la zona 11 de la ciudad capital, con una muestra de 10 personas de sexo femenino que están o estuvieron casadas o unidas con enfermos alcohólicos. Estas personas pertenecen a distintos sectores económicos de la población, lo que aporta diverso acervo cultural, la edad de las integrantes estuvo comprendida entre los 20 a 70 años. Después de haber obtenido los resultados de dicho estudio, se concluyó que las principales características de esposas de alcohólicos son: sentirse responsables de sus cónyuges, sentirse molestas cuando perciben que la ayuda que brindan no es eficaz, se contradicen diciendo sí, cuando quieren decir no, tratan de complacer a otros en vez de complacerse a sí mismas, se sienten tristes cuando reconocen

que pasaron sus vidas dando a los demás sin recibir nada a cambio y la mayoría sufren de baja autoestima ya que provienen de hogares disfuncionales.

Por otra parte, Andrade (2011) en una investigación llamada “Bienestar psicológico en parejas codependientes”, buscó por medio de un estudio cuantitativo identificar y correlacionar el impacto del bienestar psicológico en una relación. El instrumento utilizado fue la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y el test de codependencia. Para identificar el nivel de bienestar psicológico se evaluó individualmente a 12 parejas próximas a contraer matrimonio, comprendidas en las edades de 20 a 27 años, estudio que fue realizado en el centro de orientación familiar (COFA). Luego de obtener los resultados, se concluyó que la codependencia prevalece más en mujeres que en hombres y las parejas poseen un alto nivel de bienestar psicológico, se sienten satisfechas con su vida y con lo que realizan. El bienestar psicológico es favorable en hombres y mujeres, pero no se sienten satisfechos en la relación de pareja. La problemática de la codependencia surge de una inestabilidad personal y de conflictos internos que son reflejados hacia la pareja, provocando que se debiliten factores importantes en la relación. Como recomendación, el estudio menciona que es necesario una orientación a las parejas próximas a contraer matrimonio, utilizar pruebas psicométricas para así hacer una evaluación de la pareja para fortalecer las áreas importantes, evitando problemas posteriores. A su vez, se recomienda fomentar en la persona su libertad de independencia, para su desarrollo físico y emocional, en donde podrá tener un mejor bienestar psicológico que logrará una relación de pareja más estable y completa.

Mejía (2010) elaboró el estudio “Repercusión Psicológica del alcoholismo en la pareja” con el fin de establecer cómo repercute psicológicamente el alcoholismo en las esposas de sujetos consumidores abusivos o que muestren una dependencia del alcohol. Se llevó a cabo una tesis de tipo descriptiva, el instrumento utilizado fue un cuestionario para determinar la repercusión psicológica del alcoholismo en la pareja y a su vez, una guía de entrevista psicológica que permitió profundizar en el área, ambos instrumentos fueron elaborados por la investigadora. El estudio se llevó a cabo con una muestra de 12 esposas de hombres alcohólicos que oscilan entre las edades de 22 a 50 años que residen en el casco urbano del municipio de Coyutenango, Suchitepéquez. La investigación pudo concluir que las esposas de los alcohólicos manifiestan signos y síntomas de alteración psicológica, que se hacen más evidentes en el área afectiva, con síntomas de disforia e irritabilidad; en su personalidad, por un debilitamiento de autoconcepto y la autoestima. Muestran sentimientos y emociones como: tristeza, soledad, angustia, enojo, ira y frustración. Estos sentimientos y emociones repercuten negativamente en el área emocional de la pareja o esposa del alcohólico. A su vez, muestran gran preocupación por su futuro, el sustento económico y la educación de sus hijos. Ninguna de las esposas de los alcohólicos ha pensado en buscar ayuda profesional psicológica o médica, lo cual se debe a que desconocen cómo hacerlo y les preocupa el costo de dichos servicios. La mayoría de las esposas entrevistadas manifestaron haber tomado una postura de indiferencia ante la problemática ocasionada por el alcoholismo que su esposo manifiesta, debido a la impotencia que sienten. Como resultado, el estudio recomienda formar grupos de apoyo a través de los cuales las esposas afectadas puedan recibir atención psicológica que las oriente acerca de cómo desarrollar nuevos estilos de afrontamiento y encontrar fuentes de automotivación. A su vez, recomienda desarrollar un sistema de intervención que aborde un

tratamiento dual para la esposa y el paciente alcohólico; y promover la importancia de la unión familiar que deba existir en cada hogar, construida con base de mantener relaciones cálidas familiares donde sobresalgan los valores y la confianza entre sus miembros.

Mollinedo (s.f.) llevó a cabo el estudio “La codependencia en un Grupo de Codependientes Anónimos de la Ciudad de Guatemala” con el fin de estudiar y conocer tanto la dinámica como la sintomatología de la codependencia, así como determinar factores emocionales que pueden presentarse en esta problemática. El tipo de estudio realizado fue experimental, se trabajó con el Test MMPI para determinar rasgos de personalidad que presenta cada uno de los miembros del grupo, así mismo se trabajó con observación directa del grupo para determinar actitudes, conductas, sentimientos y expresiones propias de la codependencia. La muestra estuvo comprendida por 21 personas que asisten a un Grupo de Codependientes Anónimos que funciona en la capital. La muestra de ambos sexos siendo en su mayoría mujeres, jóvenes y adultos estuvo comprendida en las edades de 20 a 56 años, casados, solteros, divorciados y separados, algunos de los cuales son profesionales universitarios. Procedentes de la ciudad capital y pertenecientes a una condición económica y social media. De acuerdo con los resultados obtenidos, se pudo comprobar que la codependencia tiene sus raíces principalmente en los patrones de crianza de un hogar disfuncional que no satisfizo su necesidad de afecto. El mayor temor de un codependiente es el miedo al abandono físico y emocional, por lo mismo hacen cualquier cosa para evitar que una relación se disuelva. La mayoría de codependientes presentan una tendencia a los episodios depresivos, los cuales tratan de prevenir por medio de la excitación que les provoca una relación inestable. La sintomatología más común se evidencia en: baja autoestima, comportamientos socialmente

inaceptables, dificultades matrimoniales constantes, dificultades sexuales y problemas de control sobre sus emociones. En su mayoría, los codependientes provienen de un hogar donde uno de los progenitores presentaba conductas codependientes.

En los estudios consultados a nivel nacional se concluye que la codependencia se da más en mujeres que en hombres. Una de las mayores características dentro de los estudios realizados es que la mayoría de mujeres codependientes son provenientes de hogares disfuncionales, tal como menciona el estudio “Efectos de la codependencia en esposas de alcohólicos”, donde alguno de sus progenitores eran alcohólicos o codependientes, haciendo que las conductas fueran imitadas por parte de los hijos. Por otro lado, las personas estudiadas presentan problemas de control de emociones, baja autoestima, inseguridad, tristeza, soledad, angustia, enojo, ira, frustración y se sienten responsables de sus conyugues, dejando a un lado su bienestar emocional al estar concentradas en las actitudes de la persona alcohólica.

A continuación, se presentarán algunos estudios internacionales que se han realizado en referencia al tema de la codependencia y alcoholismo:

En Chile, Salas & García (2012) realizaron la investigación titulada “Co – dependencia” con el objetivo de dar a conocer un análisis comprensivo del constructo codependencia, mediante las diferentes posturas teóricas encontradas en la literatura nacional e internacional. Se elaboró una investigación de carácter cualitativo, con dos procesos metodológicos, la primera etapa la investigación documental y la segunda etapa corresponde a la elaboración del texto. Luego de efectuar la investigación, las autoras

llegaron a la conclusión que la codependencia no puede ser analizada como un simple concepto, sino como una de las problemáticas más frecuentes en la salud emocional, que impacta de manera negativa al sistema de las relaciones sociales, familiares e interinstitucionales. Un factor que delimita las características de la codependencia es la cronología del proceso. El terapeuta al momento de evaluar el alta de adicto químico, deberá evaluar la pertinencia del alta del codependiente, ya que no superan la problemática al mismo tiempo. Es importante promover la resiliencia como factor que contribuya a generar comportamientos que generen interdependencia, para lo cual es indispensable tener en cuenta el nivel de desarrollo de la persona, su género y el contexto sociocultural en el cual se encuentra.

En México, Murillo & Nuñez (2012) llevaron a cabo la investigación “La Autoestima como factor de codependencia en una relación de noviazgo” con el propósito de identificar la influencia de la autoestima en una relación de pareja. Realizó una tesis cualitativa, basándose en el método fenomenológico y aplicó una entrevista semidirigida a cada participante. El estudio se realizó con cinco parejas, en la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, donde fueron divididos en hombres y mujeres, a los cuales se les aplicó en forma individual la entrevista. Luego de llevar a cabo el estudio con los diez sujetos, se concluye que los datos arrojados por los participantes demuestran un grado de codependencia mutua, ya que ninguno conserva su individualidad, por tal motivo se ven obligados a hacer lo que a la pareja le gustaría y, por tanto creen que están son bases para llevar una buena relación de pareja. Los autores mencionan que vivir en una relación codependiente es no tomar en cuenta la individualidad como personas, lo que trae como consecuencia la pérdida de autoestima. Para que exista codependencia con

otra persona es necesario que uno se ocupe del papel de víctima y el otro de salvador. Dentro de la codependencia existen los cambios de roles, invirtiendo el papel de cada individuo y llevando esto a una disfuncionalidad dentro de la relación.

En Chile, Contreras (2012) elaboró el estudio “Representaciones sociales del alcoholismo en una comuna rural” con el objetivo de conocer, describir y analizar las representaciones sociales del alcoholismo en familias con uno o más miembros alcohólicos y familias sin esta condición, pertenecientes a la comuna de Quirihue, Octava región. Se realizó una investigación de tipo cualitativa, con un método etnográfico y se utilizó el paradigma de representaciones sociales. Se llevaron a cabo observaciones, entrevistas a profundidad y grupos focales. La muestra del estudio estuvo comprendida por 10 grupos familiares, cinco de estas familias son de pacientes alcohólicos en tratamiento en el Programa de alcoholismo del Hospital de la Comuna y las otras cinco personas se escogieron de los pacientes que asisten al Hospital de Quirihue a cualquier programa o a sus controles de salud. Luego de elaborar el estudio se concluye que para la comunidad de Quirihue, el alcoholismo es una enfermedad incurable, crónica e incapacitante, y que puede estar presente en cualquier persona. Se menciona que la familia es la institución más importante en el desarrollo de esta enfermedad ya que puede venir en ella factores propios de la herencia y la dinámica familiar que traen consigo el alcohol de manera presente. Para que el paciente alcohólico decida buscar ayuda profesional, este ha tenido que estar en riesgo de perder su vida o su autonomía, situación que lleva a tomar consciencia del daño físico el cual podría ser las consecuencias de salud que ocasiona el consumo, mental que se refiere al deterioro neurológico y social que hace alusión a la soledad o al rechazo que el alcohólico está padeciendo. La familia en algunas oportunidades soporta todas las

consecuencias de esto por razones como la dependencia económica, el miedo, vergüenza, etc. Aunque esta situación tiene un límite que puede provocar la separación de la familia, lo que en la mayoría de casos hace que el paciente deje de tomar. A su vez, se concluye que las representaciones sociales del alcoholismo en la comunidad de Quirihue se han construido a través de las vivencias propias, como familia, comunidad asociadas a las causas que ellos atribuyen como desencadenantes del alcoholismo.

Hernández y Villar (2008) redactaron un artículo llamado “Relación afectiva de mujeres con un esposo alcohólico: un comportamiento social aprendido que repercute en su salud”, el cual pretende indagar la codependencia en mujeres de adictos al alcohol y sus consecuencias individuales, familiares y comunitarias. Se realizó una revisión bibliográfica con base en los descriptores de codependencia, alcoholismo, mujer, género y salud, para lo cual se consideraron artículos desde el año 1990 al 2008. Las autoras concluyen que el alcoholismo y la codependencia son la misma enfermedad, como cualquier adicción comparten características de negación, obsesión, compulsión y pérdida de control. Ambos son comportamientos socialmente aprendidos que afectan la salud física y mental tanto de quien consume, como de aquellos que conviven cotidianamente con el adicto. Se observó que el uso y abuso de sustancias adictivas ve en incremento, así como el abuso físico, sexual, y psicológico, resultante de la relación disfuncional adicto/codependiente, dañando la autoestima de los integrantes del núcleo familiar, especialmente en mujeres. Se menciona a su vez, que no solo se puede dimensionar el alcoholismo como un problema individual, sino un fenómeno multi-casual.

Por otro lado, Alazraki (2006) redactó el artículo “La dinámica familiar en familias con un miembro alcohólico” con el fin de hacer un análisis de la dinámica familiar donde habita una persona alcohólica, resaltando las características de este tipo de familias y cómo es que éstas tratan de ajustar el sistema familiar ante la enfermedad de uno de sus miembros. Concluyó que los cónyuges, en un intento fallido por ayudar al alcohólico, pueden desarrollar conductas autodestructivas y facilitan la progresión de la enfermedad. En la familia del adicto se adoptan distintos roles disfuncionales con el fin de sobrevivir ante la enfermedad. Es importante recalcar que los miembros que integran la familia con un miembro alcohólico, también enferman de manera progresiva. Al enfermar, existe una gran inversión por parte de la familia de tiempo y energía en la actuación de roles familiares disfuncionales, tales como: el *héroe*, quien pretende ser el salvador tomando el rol de padre, la *víctima* quien busca de forma negativa atención y aceptación; y el *escapista* muestra actitudes de desinterés para evadir el fuerte sufrimiento generado por la disfuncionalidad. La adopción de éstos roles proveen a la familia un mecanismo de defensa para disminuir la ansiedad y temor.

Los estudios realizados tanto a nivel nacional como internacional muestran que el alcoholismo y la codependencia son la misma enfermedad, puesto que poseen los mismos síntomas; la diferencia se encuentra en el cómo se exterioriza la enfermedad, las dos adicciones crean conflicto en el área personal, social, espiritual y física. Las personas codependientes no conservan la individualidad de ellos mismos, ni de la persona a quien controla. Cada vez que se da esta enfermedad, existe una inversión de papeles, donde debe haber una víctima y otro salvador. En este caso, la víctima es el alcohólico y el salvador el codependiente. Muchas personas toleran algún tipo de adicción, ya sea por dependencia

económica, miedo, ira, vergüenza, lo que dirá la sociedad, etc., siendo esto perjudicial para su vida, creando conductas autodestructivas como las mencionadas anteriormente. Así como la enfermedad del alcoholismo progresa día a día, la enfermedad de los familiares de alcohólicos igualmente progresa.

A continuación se presenta una revisión teórica de los temas que conforman esta investigación.

1.1 Rol

Para efectos de esta investigación, los roles se refieren a la totalidad de expectativas y normas que los miembros de una familia y sociedad, tienen respecto a la posición que debería asumir cada uno de los individuos dentro del núcleo. Cada integrante de la parentela tiene un rol específico que cumplir, el cual se asigna por los demás miembros, especialmente por la figura de autoridad que serían los padres o cuidadores.

El rol es aquel conjunto de comportamientos previstos y asignados a uno u otro sexo desde la cultura, en una sociedad y momento histórico específico. A través del rol de género, se prescribe cómo debe comportarse un hombre y una mujer en la sociedad, en la familia, con respecto a su propio sexo, al sexo contrario, ante los hijos, incluido en ello determinadas particularidades psicológicas atribuidas y aceptadas, así como los límites en cuanto al modo de desarrollar, comprender y ejercer la sexualidad. De aquí se deriva lo que resulta valioso para definir la feminidad o la masculinidad, además cabe mencionar que estos valores hacia lo

masculino y hacia lo femenino se transmiten generacionalmente a través de las diversas influencias comunicativas existentes en la sociedad. (Fernández, 2000).

Bradshaw (2005) hace mención que en las familias disfuncionales, los miembros suprimen la mayoría de sus sentimientos y desempeñan papeles rígidos. En las familias pueden existir roles como: el héroe, el chivo expiatorio, el niño perdido, etc. Todas las personas interpretan distintos papeles a lo largo de su vida, sin embargo los roles que se desempeñan en una familia que es disfuncional son diferentes, puesto que no son elegidos ni flexibles. Son roles requeridos por las necesidades parentales y se acoplan a la misma, funcionan para mantener balanceado el sistema descendiente. Cuando hay un integrante alcohólico dentro del sistema, uno de los hijos optará por realizar el papel de héroe para cubrir con las necesidades que su familia requiere.

Los roles aludidos anteriormente pueden generar actitudes disfuncionales, impactando negativamente en cada miembro de la familia. En hogares donde predomina la adicción, es común la inversión de roles debido a la carencia de estabilidad, comunicación y afecto. Los tres principales roles que se asumen en una familia disfuncional alcohólica, son el rol de víctima, de rescatador y perseguidor, los cuales se caracterizan por la constante inestabilidad y en donde cada miembro puede ocupar los tres roles simultáneamente o por separado, como podrá comprenderse en el triángulo dramático que propone Karpman.

1.2 Triángulo dramático de Stephen B. Karpman

Los roles más empleados dentro de una relación de pareja donde hay una persona codependiente y otra adicta o alcohólica, son los de rescatadora, víctima o perseguidora. Éstos se emplean repetitivamente y el sujeto que los utiliza lo hace de manera inconsciente. Los roles pueden emplearse de manera verbal o no verbal, a dichas transacciones comunicacionales del Triángulo Dramático se les llama juegos psicológicos, los cuales muchas veces son aprendidos en la infancia. Debido a la disfuncionalidad que genera el convivir con un pariente alcohólico, los patrones de conducta se imitan y éstos generan mayor problemática en la adultez. Si la persona no busca ayuda profesional o asiste a grupos de doce pasos, es difícil que el sujeto pueda evitar que los patrones se repitan en su vida.

El triángulo es un modelo psicológico y social de la interacción humana en el análisis transaccional, es una teoría de roles que hace referencia a que mientras se representen ciertos roles, se sostiene algún tipo de relación de pareja disfuncional. En el año 1968 el Dr. Karpman escribió lo que él llamó “Análisis del Libreto Dramático”, que lleva grabado la gente en su programación neuronal. Lo cual consiste básicamente en tres roles psicosociales que juegan las personas, estos son: el Salvador, la Víctima y el Perseguidor, formando un triángulo que es trágico, puesto que cada uno de estos roles frecuentemente se sienten frustrados, enojados y amargados. Dichos sentimientos no los padece únicamente el individuo, ya que llega a afectar a quienes se encuentran a su alrededor.

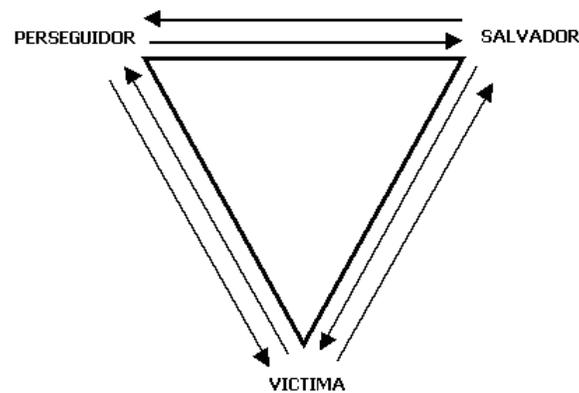
El triángulo dramático consiste en que casi todas las personas juegan o desarrollan alguno de estos roles en forma estereotipada principalmente, aunque por otro lado, existen personas que juegan los tres papeles en forma indistinta según el momento social, intercambiándose de un papel a otro, llevando esto a que se dé una dificultad en la comunicación asertiva (Ramírez, 2008).

Noriega (2013) hace referencia que los juegos psicológicos son una serie de transacciones ulteriores, que avanzan hacia un predecible pago final. Las transacciones son el intercambio de estímulos y respuestas entre dos o más personas, quiere decir la base de la comunicación. Las transacciones ulteriores son aquellas que poseen un doble mensaje, uno que se dice verbalmente u otro no verbal. Todos los juegos psicológicos son juegos de poder, en todos ellos los participantes representan los tres roles mencionados anteriormente. Éstos juegos se realizan entre dos o más personas, al inicio cada uno ocupando un rol determinado y conforme el juego avanza los participantes van cambiando de roles. El rol principal de la persona codependiente es el de rescatador, ocupa los otros roles por ciertos momentos, sin embargo aquello que la motiva para entrar y seguir el juego es precisamente el rol de salvador que comenzó a jugar desde la niñez. Cuando las personas se involucran en este tipo de juegos, pasan la mayor parte de su vida cambiando de roles, dado que se encuentran atrapadas en una relación simbiótica que no les permite ver otras opciones.

Las principales características de dichos juegos son: producen confusión, son bilaterales ya que se juegan entre dos o más personas, son inconscientes, son repetitivos, son intentos de resolver asuntos pendientes del pasado y al final los participantes se sienten mal. Lo más significativo en estos juegos, es el pago final ya que cuando el juego termina, los

participantes refuerzan pensamientos y sentimientos que confirman sus decisiones tempranas.

Se muestra a continuación el Triángulo Dramático para exponer cómo los roles pueden cambiar de posición dependiendo la situación en la que se encuentre cada individuo.



Fuente: Tedeschi (2012)

Rol del perseguidor

En cuanto al rol del perseguidor, Feijoo (s.f) menciona que perseguir significa aprovecharse de las debilidades o equivocaciones de los demás, es actuar para que otras personas se sientan culpables, humillados y asustados, la persecución es un acto de venganza y soberbia. Quien persigue, abusa de su poder y se deja llevar por sentimientos hostiles. Cuando se asume este rol, se transmite de manera no verbal un mensaje que quiere decir: “yo soy bueno, tu eres el malo”. Se puede experimentar rabia contenida, desprecio, deseo de causar daño ya sea verbal o físicamente.

El perseguidor se encuentra convencido que hay una necesidad imperiosa de controlar al adicto y someterlo. De esta forma, tiene la tarea de disciplinar o de controlar la conducta que percibe como inadecuada o inaceptable. La agresión es el método de comunicación que el perseguidor utiliza, siendo la mayor de las veces contra el adicto y contra el codependiente identificado como rescatador, a quien culpa de la conducta del adicto por cubrirlo (Comunidad de Preventores de Adicciones, 2008).

Estas personas suelen ser muy rígidas y estrictas en cuanto a la justicia y sus propias creencias, a su vez les resulta difícil aplicarlo a su propia vida. Son insistentes y hasta moralistas, generalmente señalan los errores que cometen las demás personas. Su sentimiento negativo es el coraje, la ira y la inseguridad en todo momento. Es probable que quienes asumen en rol de perseguidor, puedan llegar a enfermar de hipertensión arterial o padecer trastornos obsesivos compulsivos. Estas personas siguen a sus parejas para ver donde están, a donde van, con quién esta y poseen dudas acerca de fidelidad (Ramírez, 2008).

Rol del salvador o rescatador

Por otro lado, mencionando al rol de rescatador, éste se caracteriza por realizar cosas por las demás personas que son capaces de hacer por sí mismos. Se rescata cada vez que la persona se hace responsable de otra persona, de sus obligaciones, responsabilidades, pensamientos, sentimientos, decisiones, conducta, crecimiento, bienestar, problemas por solucionar o el mismo futuro (Huerta, 2011).

Astiz (2010) hace referencia que el rescatador manipula con control, es quien centraliza la información o capacidad para resolver problemas. Se siente valioso cuando lo felicitan o lo halagan, haciendo la mayor parte de su tiempo que lo quiere y busca constante aprobación. Tratando de protegerse así de la soledad, culpa y frustración. Ésta expectativa es poco realista y una ilusión, se revela en la desilusión y el dolor cuando las demás personas no cumplen lo que espera. Puede llegar a sentirse superior al momento que otra persona depende de ellos, ya que actúa por el otro con la idea de “no puedes lograrlo sin mi ayuda” por lo tanto, sostiene y alimenta el papel de víctima de la otra persona. El rescatador evita que la persona alcohólica se haga responsable de las consecuencias de sus actos, esto lo lleva a impedir que los otros aprendan, maduren y quieran realizar un cambio en su vida, puesto que hay alguien más que lo hace por ellos. Piensa que puede proveer soluciones eficientes y adecuadas para cada problemática, sin embargo a causa de la negación no puede ver las consecuencias a mediano y largo plazo que conllevan sus decisiones.

Rol de víctima

Por último, el rol de víctima es de los más comunes de los tres, es caracterizado por manipular con culpa, siente la necesidad que alguien lo salve. Inconscientemente provocan a otras personas para que éstos los humillen, critiquen o hieran. Posee una mentalidad de “soy indefenso, pobre de mí”, las personas nunca llenarán sus expectativas y están a la espera de que los demás les brinden algo. La persona que se victimiza, se encuentra desgastada y contaminada emocionalmente, puesto que no asume las responsabilidades de su vida ya que no encuentra salida a su problemática. Entrega a otros las decisiones de su vida y esto le funciona para continuar culpando a otros (Villamil, 2013).

Es una postura mental en la que la persona está teniendo un modo subjetivo de interpretar los sucesos insatisfactorios de su vida, de tal modo que siempre termina damnificada y los demás, los culpables que le han hecho daño. La persona que asume el rol de víctima, suele relatar las cosas que le ocurren como ajenas a ella, como consecuencia de las circunstancias del accionar de otros. Esta persona se ha convertido en un espectador de su propia vida, en lugar de ser el protagonista, ya que no se cree capaz de resolver ningún problema ya que su vida se encuentra manejada por otras personas (rol de rescatador o perseguidor), si tiene algún problema no se considerará parte de él ya que le resultará muy difícil encontrar una solución. Si se sienten víctimas de las circunstancias, sentirán que no tienen ninguna relación con los resultados que están viviendo, haciendo imposible modificar la propia persona ni circunstancias. Al adoptar la postura de víctima, se espera que las cosas cambien por sí solas conforme el tiempo, las personas se establecen en su zona de comodidad y no salen de ella puesto que prefieren lo conocido, al estar en este rol, se interpreta que es la otra persona quien hace daño, y no se puede ver la parte que le toca asumir a la víctima, los sentimientos que mayor expresan son el resentimiento y dolor (Blas, s.f.).

Puesto que el alcoholismo es una enfermedad familiar, cada miembro se ve afectado de distintas maneras, una de ellas y la más común es la inversión de roles. En los casos en que la pareja padece la adicción, la otra persona comienza a manifestar conductas irracionales y de control, haciendo ver su baja autoestima, miedo, falta de tolerancia y ansiedad debido a la constante preocupación por la persona alcohólica y por intentar cambiar la manera de beber de su ser querido, llevándola a tener actitudes parecidas a las del enfermo alcohólico

y la persona comienza a desarrollar codependencia emocional de la persona que depende de una sustancia química.

1.3 Codependencia

El concepto de codependencia comenzó a ser utilizado a fines de la década de los setenta, para describir a aquella persona que posee una relación íntima y directa con un alcohólico. El término originalmente se usó para describir a la persona o las personas cuyas vidas se veían afectadas como resultado de su relación cercana con alguien que tiene una dependencia química (Beattie, 2007).

Hoy en día se sabe que el codependiente es aquel que se dedica a cuidar, salvar y corregir a un drogodependiente, involucrándose en sus situaciones de vida conflictivas, sufriendo y frustrándose ante recaídas o problemas emocionales, llegando a adquirir comportamientos y características como las del adicto. La persona con esta enfermedad, mantiene una actitud obsesiva y compulsiva hacia el control de otras personas y las relaciones, esto se debe a la baja autoestima, inseguridad, culpa, miedo e ira.

Mansilla (2002) hace mención a los tres puntos de vista en cuanto a la explicación de la codependencia:

1. Como una enfermedad primaria de un sistema familiar disfuncional y que una vez desencadenada, seguirá su curso y afectará a uno o más miembros de la familia.

2. Como un trastorno de personalidad heredado por uno o más miembros de la familia debido a la interacción con la persona adicta.
3. Como la conducta de una persona esencialmente normal que realiza un esfuerzo para ajustarse a un cónyuge y a un acontecimiento vital estresante.

Así mismo, cabe mencionar que la codependencia hace referencia a un tipo de dependencia emocional y con un vínculo patológico similar al que caracteriza a aquellos sujetos que mantienen otro tipo de adicción. Se dan diferencias entre el adicto y el codependiente, sin embargo, éstas no se deben a la dinámica de la adicción, sino al objeto de consumo. De las principales características que comparten, se encuentran: negación, obsesión, compulsión y pérdida de control.

1.4 Características de la codependencia

Tal como lo menciona el Grupo Anónimo para Mujeres que aman Demasiado (2012) la codependencia puede ser aprendida desde la niñez o se puede desarrollar a lo largo de la vida. Existen varias características que describen a un codependiente, dentro de las cuales se pueden encontrar las siguientes: el sobrecuidar, el controlar, el reprimir los sentimientos o no manejarlos adecuadamente, el manipular, el autoabandono, el no responsabilizarse de sí mismos ya sea emocional y/o económicamente, sentir que nunca hacen nada suficientemente bien, no gustarse o amarse llevando a no permitir que otros los amen. No nutrirse emocionalmente ni permitir que otros propicien los cuidados que desean y necesitan, usar la negación como principal mecanismo de defensa, victimizarse, poca habilidad para establecer límites, no confiar en los propios instintos y sentimientos, no

confiar en Dios, no confiar en la recuperación y en la vida, sentir inseguridad. Carecer de intimidad y plenitud en las relaciones interpersonales, poseen comportamientos sexuales inapropiados (llamándole a este comportamiento codependencia sexual, cuyo significado es tener relaciones sexuales con el fin de complacer a la otra persona y sin tener interés alguno en el acto sexual), ser obsesivo y compulsivo, tener una comunicación pobre, depender de las ideas y opiniones de las demás personas.

A la vez, la deshonestidad emocional es un rasgo muy prominente en un codependiente, suelen decir sí cuando en realidad quieren decir no, suelen no expresar con asertividad lo que desean y necesitan, reprimiendo sus deseos. Muchos sienten que no tienen vida propia, tienen una autoestima baja, creen que merecen poco de otros y de la vida, son personas muy perfeccionistas, tienden a obtener expectativas irreales de otros, quedan atrapados en relaciones disfuncionales, ser rígidos e inflexibles, poseen varios pensamientos negativos, les es difícil gozar y divertirse, suelen privarse innecesariamente de algo, esperan que otra persona se haga responsable emocionalmente de ellos, tienen un pensamiento poco claro y mucha confusión y temor a enfrentar y resolver problemas.

Además, el sentimiento de vergüenza se encuentra presente en la mayoría de quienes padecen esta enfermedad, esto debiéndose a asuntos no resueltos del pasado ya sea en la infancia o adolescencia, o por problemas con miembros de la familia. Conservan un sentimiento confuso e intenso anhelo en el amor, suelen alejarse de las amistades ya que se encuentran pendientes de la persona alcohólica o adicta la mayor parte del tiempo, no atienden su rutina regular y diaria, están llenos de miedo y pánico, tienen una tendencia por atraer personas enfermas y necesitadas, lo cual nutre su propia enfermedad. A su vez, se

ven atraídos por relaciones y situaciones disfuncionales y a raíz de las consecuencias mencionadas anteriormente, crean resentimiento.

A continuación se describen las características de los alcohólicos y mujeres adictas a las relaciones y en vías de recuperación, mostrando los paralelos de conducta de estas enfermedades. Dentro de las diferencias que se pueden observar en un alcohólico y una mujer codependiente en su práctica se encuentran las siguientes: los alcohólicos poseen una obsesión por el alcohol, utilizan la negación del alcance del problema, mienten para disimular lo mucho que beben, evitan a la gente para ocultar el problema que tienen con la bebida, poseen cambios anímicos inexplicables. Dentro de los principales síntomas se pueden observar la ira, depresión, culpa, resentimiento, actos irracionales, violencia. Muchos han tenido accidentes debidos a la intoxicación, auto odio o auto justificación y dolencias físicas debido al abuso del alcohol. Por otro lado, las mujeres codependientes familiares de alcohólicos, padecen de obsesión por la relación, existe mucha negación y se da la mentira al igual que su pareja, evitan a la gente para ocultar los problemas que mantiene con su cónyuge, tienen repetidos intentos de controlar la relación y la sintomatología es igual que la que padece su pareja, a su vez, poseen dolencias físicas debidas a enfermedades relacionadas con el estrés y ansiedad.

Las características que manifiestan las personas al momento de iniciar un proceso de recuperación, tanto los codependientes como los alcohólicos son: admiten su incapacidad de controlar la enfermedad, dejan de culpar a otros por sus problemas y comienzan a ser responsables de sus actitudes y actos, poseen mayor concentración en el yo. Buscan ayuda de sus iguales para recuperarse de amistades que continúan en consumo de alcohol y otras

sustancias, comienzan a enfrentar sus propios sentimientos en lugar de evadirlos y crean un círculo de amigos que, posean intereses sanos en común (Norwood, 2000).

1.5 Consecuencias de la codependencia

Una persona codependiente puede llegar a padecer ciertas consecuencias y síntomas a raíz de la convivencia con un alcohólico o adicto, algunas de ellas es la dificultad para establecer y conservar relaciones íntimas sanas. El congelamiento emocional también se da a causa de la falta de límites, se presentan problemas sexuales, se comienzan a dar conductas compulsivas y obsesivas y empiezan a depender de la aprobación. De los síntomas físicos se encuentran los dolores de cabeza y espalda constantes, esto debido al estrés y frustración con la que viven, también se puede dar gastritis, diarreas crónicas y ante todo depresión (Alvarado, s.f.).

Arias (2009) comenta que la codependencia es progresiva. La mayoría de personas que padece esta condición, llegan a aislarse tanto de la sociedad como de su propia familia. Pierden el gusto por realizar actividades sociales, puesto que su atención se encuentra centrada en el alcohólico o adicto. Si la persona codependiente tiene hijos, puede abusar física y verbalmente de ellos, debido a la poca tolerancia y paciencia con la que vive día a día, pudiendo llevar a ser negligente con ellos. A su vez, pierden toda esperanza y motivación para asumir responsabilidades, sienten poca energía física ya que los problemas emocionales por los que transcurren son sumamente altos. Tanto hombres como mujeres codependientes, pueden llegar a padecer trastornos alimenticios o convertirse en comedores

compulsivos debido a la ansiedad, también es posible que comiencen a hacer uso de sustancias como drogas o alcohol.

Por otra parte, sentimientos como culpa, tristeza profunda, miedo, confusión e inseguridad, comienzan a gobernar la vida de los codependientes, presentando actitudes disfuncionales que motivan a las personas a buscar apoyo como el consejo de un amigo o algún conocido que encuentre en recuperación y comprenda lo que la persona está experimentando. Otros buscan alivio con el fin de encontrar estabilidad emocional y felicidad, por medio de la terapia grupal Al-Anon. Ésta brinda esperanza a través del conocimiento personal llevando a la persona codependiente a recuperar su autoestima mejorando sus relaciones familiares.

1.6 Al – Anon

Los Grupos de apoyo para familiares y amigos de alcohólicos Al – Anon surgieron entre los años 1935 y 1941 en los Estados Unidos de América. Los parientes de alcohólicos en recuperación, se comenzaron a dar cuenta que para solucionar sus propios problemas, necesitaban aplicar los mismos principios que se utilizaban en Alcohólicos Anónimos. En el año 1951, Lois W. y Ann B., esposas de los cofundadores de A.A. decidieron crear una central que comunicara a los grupos de familia, para que no estuviera junto con A.A. y cada uno posea su individualidad. En el año 1957, un estudiante de la escuela secundaria de California sintió la necesidad de hablar con otros jóvenes que pudieran identificarse con sus experiencias, de esta necesidad se crearon los grupos de Al – Anon para jóvenes, los cuales se denominan Al - ateen, siguiendo el mismo programa que el mencionado anteriormente.

Actualmente existen alrededor de 24,000 grupos de Al – Anon alrededor del mundo y 2,300 de Alateen (Sanahuja & Rider, s.f.).

En Guatemala se cuenta con 31 grupos de Al – Anon, de los cuales veinte se ubican en distintas zonas de la Ciudad de Guatemala, y en el interior del país se encuentran los once grupos restantes. Existen cinco grupos de Al – Ateen, cuatro en la Ciudad Capital y uno en Chimaltenango (Directorio de los Grupos Guatemala C.A., s.f.).

Debido al apoyo que brindan los grupos de familia Al – Anon alrededor del mundo y en Guatemala, son muchas las personas que se encuentran en el camino del conocimiento personal, retomando el control sobre sus emociones y sus vidas, integrándose nuevamente a la sociedad de una manera funcional por medio de un programa que se basa en doce pasos, que llevan hacia la recuperación.

A continuación se especifican los grupos de Al – Anon que se encuentran en Guatemala:

Grupos de Al – Anon en Guatemala		
Zona donde se encuentra ubicado	Cantidad de grupos	Nombre del grupo
Zona 1	1	Grupo Nuevo Amanecer
Zona 3	1	Grupo Nueva Vida
Zona 5	1	Grupo San Pablo
Zona 6	1	Grupo Perseverancia
Zona 7	1	Grupo Quinta Tradición
Zona 10	2	Grupo San Ignacio Grupo Solo Por Hoy
Zona 11	2	Grupos Las Charcas Grupo Recuperación

Grupos de AI – Anon en Guatemala		
Zona donde se encuentra ubicado	Cantidad de grupos	Nombre del grupo
Zona 12	1	Grupo Lois W.
Zona 14	2	Grupo Sendero de Luz Grupos Hijos Adultos
Zona 15	3	Grupo Esperanza Grupo Esperanza Para Hoy Grupo Que Empiece por Mi
Zona 18	1	Grupo Atlántida
Carretera al Salvador	2	Grupo Aceptación Grupo Serenidad
Mixco	2	Grupo San Cristobal Grupo 24 de noviembre
El Progreso	1	Grupo Senderos de Recuperación
Villa Nueva	1	Grupo Amanecer en Catalina
San Miguel Petapa	2	Grupo Una Luz en los Álamos
Sacatepéquez, Antigua	2	Grupo Valor para Cambiar Grupo Familias de Esperanza
Chimaltenango	3	Grupo Nuevo Hogar Grupo Paz en el Hogar Grupo Vive y Deja Vivir
Quetzaltenango	1	Grupo Valor para Cambiar I
Puerto Barrios	1	Grupo Asunción

Fuente: elaboración propia con datos del Directorio de los Grupos Guatemala C.A (s.f.).

Se muestra a continuación los grupos de AI – Ateen en Guatemala:

Grupos AI – Ateen en Guatemala		
Zona donde se encuentra ubicado	Cantidad de grupos	Nombre del grupo
Zona 1	1	Grupo Suelta las Riendas
Zona 7	1	Grupo Libertad
Zona 10	1	Grupo San Ignacio

Grupos AI – Ateen en Guatemala		
Zona donde se encuentra ubicado	Cantidad de grupos	Nombre del grupo
Zona 15	1	Grupo San Martin
Chimaltenango	1	Grupo Jóvenes con Esperanza

Fuente: elaboración propia con datos del Directorio de los Grupos Guatemala C.A (s.f.).

1.7 ¿Qué es AI – Anon?

AI – Anon es una confraternidad de hombres y mujeres que se unen para recuperarse en conjunto, debido al daño que ocasiona tener un pariente o amigo con un problema de alcoholismo. Se reúnen para mejorar su vida a través de los doce pasos, doce tradiciones y doce conceptos.

Los Grupos de Familia AI – Anon son una hermandad de parientes y amigos de alcohólicos que comparten sus experiencias, fortaleza y esperanza con el fin de encontrarle solución a su problema común. Creemos que el alcoholismo es una enfermedad de la familia, y que un cambio de actitud puede ayudar a la recuperación. No está aliado con ninguna secta ni religión, entidad política, organización ni institución: no toma parte en controversias; ni apoya ni combate ninguna causa. No existe cuota alguna para hacerse miembro. Se mantiene a sí mismo por medio de contribuciones voluntarias de sus miembros. En AI – Anon se persigue un único propósito: ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos. Hacemos esto practicando los Doce pasos, dando la bienvenida y ofreciendo

consuelo a los familiares de los alcohólicos y comprendiendo y animando al alcohólico (Senderos de Recuperación, 1997, p. 5).

1.8 Los Doce Pasos

Los grupos de Al – Anon son reconocidos mundialmente por estar basados en los doce pasos. Éstos proveen soporte emocional a familiares y amigos de alcohólicos, mediante las experiencias de otras personas que a su vez se encuentran en el mismo proceso de recuperación. Mediante los pasos, las personas aprenden que el alcoholismo es una enfermedad y que por lo tanto, no la pueden controlar, reconocen a un Poder Superior, comprenden los propios defectos de carácter, reparan el daño que han ocasionado a sus familiares y brindan apoyo a aquellas personas que lo necesitan. Esto se logra mediante la disposición que tenga el individuo para la aplicación de los doce pasos en su vida personal.

Según Beattie (2007) los doce pasos son los siguientes:

1. “Admitimos que éramos impotentes de afrontar ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernable”.
2. “Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio”.
3. “Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos”.
4. “Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos”.
5. “Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos”.

6. “Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos librase de todos estos defectos de carácter”.
7. “Con humildad le pedimos que nos librase de nuestros defectos”.
8. “Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos”.
9. “Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros”.
10. “Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos, lo admitíamos inmediatamente”.
11. “Buscamos a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios como nosotros los concebimos, pidiéndole sólo que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla”.
12. “Al obtener un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los demás y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos” (pp. 260 – 267).

Los pasos aludidos anteriormente son parte de los 36 legados por los cuales está conformado Al – Anon, dentro de los cuales los primeros doce hacen referencia a la recuperación a través de los pasos, otros doce que significan la unidad a través de las tradiciones y los últimos que representan el servicio a través de los conceptos.

Debido a que el alcoholismo es una enfermedad que afecta a toda la familia, los integrantes necesitan buscar ayuda urgente y permanente para aliviar el dolor que puedan sentir, por esto deciden integrarse a grupos de apoyo para aprender a lidiar con sus

emociones. El convivir con una persona que padece una patología crónica y progresiva, como lo es el alcoholismo, genera en los miembros de una familia, disfuncionalidad. El impacto de la adicción en una familia puede generar separaciones, divorcios, constantes conflictos económicos y emocionales, violencia y abandono. Los integrantes intentan estabilizar el sistema familiar para que ésta sea más funcional, sin embargo la falta de comunicación asertiva, confianza, miedo y rechazo, hace que ésta se vuelva cada vez más disfuncional. Los roles se invierten ya que en la mayor parte de los casos, los hijos optan una postura de padres y cuidadores, el padre o la madre se vuelve codependiente ya que comienza a controlar a la persona alcohólica y esto genera mayor conflicto llevando a que cada miembro sea disfuncional en diferentes aspectos de su vida.

1.9 Dinámicas familiares funcionales y disfuncionales

Existen dos tipos de familias: la funcional y disfuncional. La funcional es aquella donde cada miembro cumple con sus obligaciones que tiene dentro del sistema, el cual es amplio y flexible donde se toma en cuenta opiniones y sentimientos de todos los miembros del núcleo, hay intercambio afectivo, se resuelven los problemas, hay reglas y límites, no importa si la parentela sea completa o incompleta. Por otro lado, la familia disfuncional es aquella donde hay ausencia de afecto, poca comunicación, deterioro y desintegración, algunas veces una o varias personas de los descendientes tienen algún problema emocional, psicológico y/o espiritual, la cual impide la buena relación entre los sujetos (Martínez, s.f.).

Soto (2012), define la familia funcional como aquella que promueve un desarrollo favorable para todos los miembros, teniendo jerarquías claras, límites y roles claros y

definidos. Es una comunidad explícita y abierta, en donde la comunicación es la clave para su funcionalidad.

Según Hunt (2007), la familia disfuncional es en donde el comportamiento inadecuado o inmaduro de uno de los padres inhibe el crecimiento de la individualidad y la capacidad de relacionarse sanamente entre los miembros que la integran. También se define como aquella donde sus miembros están afectados emocional, psicológica y moralmente.

En las familias donde existe alcoholismo u otra adicción, se da disfuncionalidad en la mayoría de sus miembros. En cuanto a las parejas, éstas pueden comenzar a invertir roles, asumir responsabilidades que no les corresponde, poseer una comunicación pobre, tener problemas económicos a causa de la bebida de la pareja, padecer de deficiencias sexuales, conflictos constantes, no poseen límites sociales ni emocionales, hay falta de empatía y el síntoma que más resalta es la negación.

En resumen, al revisar los aspectos presentados anteriormente, se puede observar que la codependencia se da más en mujeres que en hombres y ésta puede llegar a afectar distintas áreas de la vida tanto de quien la sufre, como de quien padece alcoholismo, siendo ambas enfermedades con características similares pero con sintomatología distinta. Las parejas de alcohólicos pueden encontrar apoyo en Grupos de Familia Al – Anon, donde el objetivo principal es brindar ayuda a través de la experiencia, fortaleza y esperanza de los distintos miembros que asisten, se trabajan los doce pasos al igual que en Alcohólicos Anónimos, sin embargo uno de los principales temas a trabajar en dicho grupo, es la codependencia hacia sus seres queridos. Así mismo, las personas codependientes llegan a realizar

inconscientemente juegos psicológicos dentro de sus relaciones de pareja disfuncionales, Karpman (2008) menciona los tres principales roles que juega una persona codependiente, el rol de perseguidor, víctima y rescatador. Éstos roles pueden variar de posición dependiendo la situación de la pareja, las mujeres codependientes hacia su pareja alcohólica tienden a desarrollar éstos roles y pueden llegar a cumplirlos al mismo tiempo los tres, sin embargo, según los estudios mostrados previamente, el rol que mayor predomina en una relación disfuncional es el de rescatador.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente en Guatemala el alcoholismo afecta a unos seis millones de habitantes, según estadísticas de Alcohólicos Anónimos. Fetzer (2013) presidenta de la Junta Directiva de Custodios de AA expresó que “Esta es una enfermedad de vergüenza, porque es un tema que no se quiere tratar y se esconde. Ocasiona vergüenza a la familia, y el alcohólico no quiere reconocer su problema, por lo que no busca ayuda”. Lo que conlleva a crear disfuncionalidad no solo en la persona enferma, sino en la familia en general, afectando a hijos, esposas, madres, padres y demás. Junto con la enfermedad del alcoholismo, se da la codependencia, ya que los familiares piensan que deben cuidar y rescatar a la persona alcohólica que aún sufre.

La codependencia se caracteriza por un profundo miedo al abandono físico y emocional por parte de la pareja y/o familiares, baja autoestima, comportamientos socialmente inaceptables, abundante necesidad de control, inseguridad emocional y dificultad para identificar y expresar emociones. Es una adicción que es considerada una enfermedad progresiva, mental, física y espiritual. Madden (citado por Mejía, 2010) afirma que, con mucha frecuencia, las esposas de las personas que dependen del alcohol son infelices, amargadas y solitarias. Generalmente son las mujeres las que se ven más afectadas de esta manera ya que es más frecuente el alcoholismo en los hombres.

Por estas razones, se considera importante comprender la dinámica que existe en una relación de pareja donde hay un hombre alcohólico y una mujer codependiente, por lo anterior se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los roles que asumen las mujeres codependientes en una relación de pareja con hombre un alcohólico y que asisten a grupos de Al – Anon en la zona 15 de la Ciudad de Guatemala?

2.1 OBJETIVOS

2.1.1 General

Determinar los roles que asumen las mujeres codependientes en una relación de pareja con un hombre alcohólico y que asiste a grupos de Al – Anon en la zona 15 de la Ciudad de Guatemala.

2.1.2 Específicos

- Identificar los tipos de roles de víctima, rescatadora o salvadora que asumen las mujeres dentro de una relación de pareja con un hombre alcohólico.
- Describir cada uno de los roles que asumen las mujeres dentro de una relación de pareja con un hombre alcohólico.

2.2 ELEMENTO DE ESTUDIO

- Rol
- Codependencia
- Alcoholismo

2.3 DEFINICIÓN DEL ELEMENTO DE ESTUDIO

2.3.1 Definición Conceptual

Rol

Aquel conjunto de comportamientos previstos y asignados a uno u otro sexo desde la cultura, en una sociedad y momento histórico específico. El rol de género determina cómo debe comportarse un hombre y una mujer en la sociedad, en la familia, con respecto a su propio género, incluido en ello determinadas particularidades psicológicas atribuidas y aceptadas, así como los límites en cuanto al modo de desarrollar, comprender y ejercer la sexualidad. Además cabe mencionar que estos valores hacia lo masculino y hacia lo femenino se transmiten generacionalmente a través de las diversas influencias comunicativas existentes en la sociedad (Fernández, 2000).

Codependencia

“Es un problema de relación dependiente de pareja que se caracteriza por frecuentes estados de insatisfacción y sufrimiento personal, donde la mujer se encuentra enfocada en entender las necesidades de su pareja y de otras personas, sin tomar en cuenta las propias. Se encuentra asociada con un mecanismo de negación, desarrollo incompleto de la identidad, represión emocional y orientación rescatadora hacia los demás” (Noriega, 2013, p. 15).

Alcoholismo

El alcoholismo es una enfermedad primaria y crónica, de etiología multifactorial en la que influyen factores biológicos, genéticos, educacionales, psicológicos y ambientales. Clínicamente se caracteriza por síntomas de abstinencia, al disminuir o suprimir voluntaria o involuntariamente la ingesta de alcohol, por déficit del control del consumo, por minimización o negación de la ingesta y por persistencia en el consumo a pesar de los efectos adversos. Estos síntomas pueden ser continuos o periódicos (Díaz, Olmos & Martínez, 2007).

2.3.2 Definición Operacional

Rol

Para fines de esta investigación se definirá como “rol” las respuestas que expresen las mujeres acerca de su convivencia con un hombre alcohólico. Dichas respuestas se indagarán a través de las preguntas No. 9, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24 y 25 que están contenidas en la guía de entrevista (ver anexo No. 4).

De acuerdo con lo anterior, el instrumento de la entrevista contempla los siguientes indicadores:

- Rol de perseguidor: que se manifiesta por la necesidad de controlar al alcohólico, y manifestar sentimientos de agresividad, ira, resentimiento y culpabilidad.

- Rol de rescatador: que se caracteriza por realizar cosas por las demás personas, que son capaces de hacer por sí mismos. Se siente responsable por las actitudes, pensamientos, decisiones y bienestar del enfermo alcohólico.
- Rol de víctima: pretende manipular con culpa e inconscientemente busca que las otras personas los hieran. Se encuentran desgastados emocionalmente y no asumen las responsabilidades de sus vidas.

Codependencia

Se entenderá como “codependencia” a los comportamientos, pensamientos y sentimientos que las mujeres esposas de alcohólicos, manifiestan ante el consumo de su pareja. Dichas respuestas se indagarán en las preguntas No. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 13, 27 y 28 que están contenidas en la guía de entrevista (ver anexo No. 4).

Alcoholismo

El “alcoholismo” se definirá como la enfermedad progresiva y crónica que padecen los esposos de las mujeres codependientes, la cual afecta de manera física, social, emocional y mental a la persona que la padece, al igual que afecta a las personas allegadas a la misma. Estas respuestas se encontrarán en las preguntas No. 7, 8 y 26 (ver anexo No. 4).

2.4 ALCANCES Y LÍMITES

En la presente investigación se trabajó con ocho mujeres que oscilan entre los 30 y 50 años de edad, que asisten a grupos de familia Al – Anon en la zona 15 de la Ciudad de Guatemala, que son esposas de alcohólicos desde hace más de cinco años y que su pareja consume bebidas alcohólicas, se encuentre en sobriedad o esté actualmente abstemio pero sin un programa de recuperación.

Una de las limitantes que se pudieron encontrar es que los resultados de esta investigación no son susceptibles de generalización dado que la muestra es reducida en relación a la población que enfrenta esta problemática. Por otra parte, se identificó que existen muy pocas investigaciones y documentos acerca del tema de rol de la mujer codependiente en una relación de pareja con un alcohólico.

2.5 APORTE

Esta investigación pretendió brindar información acerca de mujeres que se denominan codependientes hacia su pareja alcohólica y describió el rol que asumen dentro de su relación.

El presente trabajo de investigación proporciona un aporte a los grupos de familia Al – Anon, centros de rehabilitación e instituciones que trabajen con temas como la codependencia, drogadicción y alcoholismo en la Ciudad de Guatemala. Con el fin de

ofrecer conocimiento sobre las repercusiones psicológicas que dicha enfermedad conlleva y pueda ser de interés para los enfoques y técnicas que utilizan para trabajar ésta problemática.

Asimismo, esta información será de utilidad para la sociedad guatemalteca especialmente para las parejas de alcohólicos y familiares de los mismos que estén interesados en dicha investigación.

Finalmente, se elaboró un tríptico informativo acerca de la codependencia, sus características principales, el rol de víctima, perseguidora, rescatadora y una descripción de los grupos de Al – Anon. Con el propósito de brindar orientación e información tanto a las personas que se denominan codependientes, como a profesionales que trabajen con temas relacionados al alcoholismo y dependencia emocional.

III. MÉTODO

3.1 SUJETOS

Los sujetos que conformaron la presente investigación fueron ocho adultos de sexo femenino, de nivel socioeconómico medio, que oscilan entre los 30 y 50 años de edad, que asisten a Grupos de Familia Al – Anon en la Zona 15 en la Ciudad de Guatemala y que son pareja de alcohólicos que lleven conviviendo más de cinco años, ya sea que éstos consuman actualmente, asistan a un programa de recuperación o se encuentren abstemios. Para fines de investigación, no se tomó en cuenta el nivel educativo y la residencia de los sujetos.

La muestra seleccionada fue homogénea, que consiste en que “las unidades a seleccionar poseen un mismo perfil o característica, o bien, comparten rasgos similares. Su propósito es centrarse en el tema a investigar o resaltar situaciones, procesos o episodios en un grupo social” (Hernández, Fernández & Baptista, 2010, p. 398).

Se optó por dicha muestra ya que las mujeres que asisten al grupo Al – Anon tienen el mismo perfil, debido a que todas han tenido la experiencia de convivir con una persona alcohólica y las experiencias y emociones vividas son similares.

3.2 INSTRUMENTO

En la presente investigación se utilizó como instrumento una entrevista cualitativa semiestructurada. De acuerdo con Heinemann (2003) “la entrevista cualitativa es una entrevista individual, cara a cara, no estandarizada. Las preguntas, las indicaciones para las

respuestas y el orden de las cuestiones no se encuentran fijados en un cuestionario; más bien se van desarrollando con base en un guión previo de forma flexible durante la conversación, dependiendo de las respuestas obtenidas, de la disposición para facilitar información y de la competencia cultural de las personas entrevistadas” (p.125).

Se aplicó a los sujetos una entrevista semi - estructurada que según (Peláez, s.f) en esta “se determina de antemano la información relevante que se investigará. Está basada en preguntas abiertas dando oportunidad a recibir más matices de la respuesta, permite ir entrelazando temas y requiere de actitud de escucha por parte del entrevistador” (p. 3-4).

Tomando en cuenta lo anterior, se elaboró el instrumento con 28 preguntas abiertas, que responden al elemento de estudio. Se tomaron en cuenta los indicadores: rol de perseguidor, rol de rescatador, rol de víctima, alcoholismo y codependencia. La entrevista fue validada por tres especialistas en el tema de adicciones. Dentro de ellos, dos psicólogos y un terapeuta. Así mismo, se consideró la opinión y experiencia de sujetos que tenían el mismo perfil de la muestra.

Por otro lado, se utilizó la técnica de observación participante, la cual según Bernard (citado por Kawulich, 2005) se define como aquel proceso en el cual se establece relación con una comunidad o grupo y aprender a actuar al punto de mezclarse con los individuos, de forma que sus miembros actúen de forma natural, para luego el investigador salirse de la comunidad y poder comprender los datos sobre lo que está sucediendo y ser capaz de describirlos. Dicha observación se caracteriza por tener una actitud abierta, libre de juicios,

interés por conocer a las otras personas, mantener una escucha activa y ser abierto a ideas o comentarios inesperados de lo que se está aprendiendo.

3.3 PROCEDIMIENTO

- Se seleccionó el tema de investigación que pretendió determinar los roles que asumen las mujeres codependientes en una relación de pareja con un hombre alcohólico.
- Se definió el diseño de la investigación que contiene los objetivos generales y específicos, el aporte y la muestra de la misma.
- Se llevó a cabo la recolección bibliográfica, de sitios Web, folletos de autoayuda, libros de Al – Anon, de codependencia y artículos, para la recopilación de los antecedentes nacionales e internacionales.
- Luego se recolectó información teórica de los temas relacionados con el estudio; codependencia, alcoholismo, grupos de Al – Anon, familias funcionales y disfuncionales, roles de víctima, rescatador y perseguidor para la elaboración del marco teórico
- Se elaboró el instrumento con preguntas basadas en los objetivos de la investigación.
- Se validó el instrumento con cuatro profesionales expertos en el área, siendo tres de ellos psicólogos y uno terapeuta en adicciones.

- Se validó el instrumento por sujetos que tenían el mismo perfil de la muestra con el fin de verificar que las preguntas fueran entendibles y consistentes.
- Se solicitó la colaboración de las sujetos y se creó el consentimiento informado para que éstas lo firmaran, haciéndoles saber que la información que aporten es confidencial y que se utilizaría únicamente con fines de investigación.
- Se asistió a dos sesiones abiertas de distintos grupos de Al – Anon en la zona 15 de la Ciudad de Guatemala, con el fin de observar la dinámica de los grupos y las experiencias de las mujeres codependientes parejas de un hombre alcohólico.
- Se entrevistó a los sujetos individualmente, la cual tuvo una duración de aproximadamente una hora y media a dos, y la misma fue grabada con un auto – cassette, teniendo previa autorización del sujeto.
- Se transcribieron las entrevistas con la información brindada por parte de los sujetos.
- Se elaboraron matrices de vaciado, las cuales contienen la información proveniente de los sujetos de la muestra, pertenecientes a un indicador en particular.
- Se analizaron los resultados obtenidos de cada sujeto.
- Se discutieron los resultados, comparando los mismos con la información teórica, anteriormente recopilada.
- Se realizó la entrega de los resultados a las sujetas del estudio, con la finalidad de darles a conocer las secuelas del alcoholismo en su vida.

- Se presentaron las conclusiones y recomendaciones, basados en los elementos identificados a través de la investigación.

3.4 TIPO DE INVESTIGACIÓN Y DISEÑO

Para Hernández, Fernández y Baptista (2010) “la investigación cualitativa se enfoca en comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto. El enfoque cualitativo se selecciona cuando se busca comprender la perspectiva de los participantes acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados, es decir, la forma que los participantes perciben subjetivamente su realidad” (p.364).

Se tomó la decisión de realizar una investigación cualitativa ya que permite el contacto directo, íntimo y flexible entre el entrevistador y entrevistado. Lo cual accede a indagar en un tema específico a profundidad y permitirá conocer las experiencias, sentimientos, pensamientos e ideas de las mujeres que conviven con un hombre alcohólico. Dicha investigación permite comprender, explorar, profundizar, conocer opiniones, ideas y la percepción de la realidad de cada una de las personas entrevistadas.

Se utilizó un diseño fenomenológico el cual se enfoca en las experiencias individuales subjetivas de los participantes, en donde se pretende conocer las percepciones de las

personas y el significado de un fenómeno o experiencia (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Para la realización de la presente investigación se entrevistó a ocho personas de sexo femenino, entre las edades de 30 a 50 años que asisten a grupos de Al – Anon y que son parejas de alcohólicos. El estudio tiene como objetivo determinar los roles que asumen las mujeres codependientes en una relación de pareja con un hombre alcohólico y que asiste a grupos de Al – Anon en zona 15 de la Ciudad de Guatemala. En base a la información brindada por las participantes, se elaboraron tablas que contienen las características y opiniones de las sujetos entrevistadas.

A continuación, se presenta una tabla que presenta las características de cada una de las participantes. Se identificó a cada una como *sujeto* y con un número, con la finalidad de mantener la confidencialidad y el anonimato de la informante.

4.1 Presentación de resultados

Tabla 1. Datos generales de las sujeto

Sujeto	Edad	Estado civil	Profesión	Cantidad de hijos	Tiempo de asistir a Al – Anon	Papá o mamá alcohólico
1	42 años	Casada	Odontóloga	1	2 años	Ninguno
2	50 años	Casada	Ama de casa	2	6 años	Papá
3	50 años	Casada	Ama de casa	3	18 años	Papá
4	38 años	Casada	Ama de casa	3	8 años	Papá
5	45 años	Casada	Educadora	4	5 años	Papá

Sujeto	Edad	Estado civil	Profesión	Cantidad de hijos	Tiempo de asistir a Al – Anon	Papá o mamá alcohólico
6	30 años	Separada	Mercadóloga	2	5 años	Ninguno
7	45 años	Casada	Maestra	2	3 años	Ninguno
8	49 años	Casada	Ama de casa	4	6 años	Ninguno

Fuente: elaboración propia

En la tabla No. 1 se observa que siete de las ocho entrevistadas están casadas (88%) y una separada (12%). Cuatro de las ocho son amas de casa (50%), dos maestras o educadoras (25%) y solo dos profesionales (25%). Las relaciones porcentuales indicadas, permiten evidenciar de mejor manera que la mayoría de mujeres casadas continúan su relación de pareja con un esposo alcohólico, lo cual puede relacionarse al hecho de no tener una dependencia económica, por carecer de una profesión que les permita ser autónomas. Dicha situación puede promover la dependencia dentro de la relación de pareja.

Todas las entrevistadas son mamás y miembros activos de Al – Anon. Una asiste al grupo desde hace 2 años, otra hace 3 años, dos hace 5, dos hace 6 años, una hace 8 años y solo una hace 18 años. Esto se podría interpretar que se les dificultó solicitar apoyo emocional, ya que esperaron mucho tiempo para pedir ayuda, posiblemente por las consecuencias que ha generado el alcoholismo de su pareja en sus vidas. Esto se puede relacionar con el miedo y vergüenza que pueden sentir por el hecho de tener un pariente alcohólico.

Cuatro de las ocho sujetos, tienen padres alcohólicos (50%) y cuatro de ellas no tienen antecedentes de padres alcohólicos (50%). Esto demuestra que posiblemente la mayoría de las entrevistadas buscaron una pareja con las características de personalidad similares a las de su padre o madre alcohólico; y continuar desempeñando alguno de los roles de víctima, rescatadora o salvadora que realizaban en su infancia.

Tabla 2. Datos del matrimonio

Sujeto	Años de casada	Tiempo de separada	Pareja abstemia, en consumo o en recuperación	Antecedentes de alcoholismo en el noviazgo	Reconocimiento de codependencia
1	14 años	—	En recuperación	Si	Si
2	29 años	—	En consumo	Si	Si
3	26 años	—	En recuperación	Si	Si
4	17 años	—	En recuperación	Si	Si
5	16 años	—	En recuperación	No	Si
6	8 años	1 mes	Abstemia	Si	Si
7	18 años	—	Abstemia	Si	Si
8	23 años	—	En recuperación	Si	Si

Fuente: elaboración propia

En la tabla No. 2 se evidencia la cantidad de años que llevan las mujeres casadas. Los matrimonios han durado de 8 a 29 años. La S1¹ ha mantenido una relación de 14 años, la S2 de 29 años, la S3 de 26 años, la S4 de 17 años, la S5 de 16 años, la S6 estuvo casada

¹ Se clasificó a las participantes con la letra S que significa sujeto y el número que se observa, corresponde a la sujeto entrevistada.

por 8 años y separó hace un mes aproximadamente, la S7 lleva 18 años y la S8 23 años de casada. Lo que demuestra que las relaciones con hombres alcohólicos han sido duraderas. De los ocho esposos, cinco (63%) asisten al grupo de Alcohólicos Anónimos y se encuentran en recuperación, uno de los ocho (12%) actualmente es un bebedor activo y dos de los ocho (25%) se encuentran abstemios, lo que quiere decir que han dejado de consumir bebidas alcohólicas, pero no asisten a grupos de apoyo. Por otro lado, siete de los ocho (88%) esposos, tienen antecedentes de alcoholismo desde el noviazgo, mientras uno (12%) de ellos no. Por último, todas las mujeres entrevistadas se reconocen como codependientes.

Tabla No. 3 Consecuencias del alcoholismo

Aspecto social	Aspecto emocional	Aspecto espiritual
<p><i>“Nuestras amistades son muy alcohólicas, me fascina estar con todos los alcohólicos...él era el alma de la fiesta y a mí me gustaba eso”</i> S:1,2,7,8</p> <p><i>“El alcoholismo me aisló, no tuve vida social, me daba vergüenza lo que hacía...me volví más sola, me alejé de mis amigos que consumían”</i> S:3,4,5</p> <p><i>“Quise manipular de todas maneras, inventaba, controlaba, tomaba yo para que el licor se acabara”</i> S:6</p>	<p><i>“Su adicción me hizo pedazos, intensifico mi codependencia, me bajo la autoestima, me sentía abandonada...me sentía inadaptada, me deprimí, tenía mucho miedo, me guardaba todo por temor a su reacción violenta, me volví sumisa, me comenzaron a dar ataques de pánico por la ansiedad...empecé a mentir para cubrirlo”</i> S:1,2,3,4,5,6,7,8</p>	<p><i>“La adicción me ayudó a acercarme más a Dios, encontré en Al – Anon un Poder Superior de amor...la enfermedad hizo que nos acercáramos a Dios como familia, ”</i> S:1, 2, 4,5,7</p> <p><i>“Me afectó porque espiritualmente estaba anulada, sentía que tenía una maldición o que era una pecadora...sentía enojo hacia Dios, lo culpaba por lo que estaba viviendo”</i> S:3,6</p> <p><i>“Perdí la fe, lo cuestionaba, lo retaba, el programa es espiritual, no religioso y allí conocí un Dios que no me castiga y me acepta”</i> S:8</p>

Fuente: elaboración propia

La tabla No. 3 ilustra los primordiales efectos del alcoholismo en la dimensión social, emocional y espiritual de las mujeres. Siendo el principal hallazgo que a la mayoría de entrevistadas manifestó el agrado de convivir con personas alcohólicas activas. Todas opinan que el alcoholismo de su esposo les ocasionó mayor condependencia, lo que las llevó a ser sumisas. En cuanto al aspecto espiritual, la adicción fue algo que las acercó más a Dios, ya que pudieron concebir a un Dios de amor y no castigador.

4.2 Análisis de resultados

A continuación se presentan los análisis de los resultados de cada sujeto. Se optó por analizar cada entrevista, para profundizar, explorar, comprender y conocer las ideas, opiniones y percepción de cada una de las personas entrevistadas de acuerdo a los objetivos de la investigación que fueron: identificar los tipos de roles de víctima, rescatadora o salvadora que asumen las mujeres dentro de una relación de pareja con un hombre alcohólico y describir cada uno de los roles que asumen las mujeres dentro de una relación de pareja con un hombre alcohólico.

Sujeto No. 1

En el presente caso, la entrevistada tiene 42 años, es odontóloga y tiene dos años de asistir al grupo de Al – Anon. Tiene 14 años de casada y un hijo de 11, actualmente su esposo se encuentra en recuperación, desde hace un 1 año y medio. Hace referencia que antes de ser novios, fueron muy buenos amigos por 5 años se conocieron en la universidad y fueron novios por 2 años, resultó embarazada y perdió al bebé. Su pareja le propuso vivir

con la madre de éste, sin embargo ella no estuvo de acuerdo y decidió que debían asistir a terapia de pareja puesto que ella observó la relación de dependencia que tenía su esposo hacia su madre y esto no le gustaba a la S1, luego éstos contrajeron matrimonio y a los meses, volvió a perder a un bebé. A los 2 años de esto, tuvieron un hijo. Refiere que no sabía que su esposo era adicto, se dio cuenta cuando regresó a su casa, luego de los 40 días de reposo del parto, durante este tiempo se fue a vivir con sus padres, comenta que fue horrible encontrar la caja donde guardaba la marihuana y le solicitó que buscara apoyo psicológico. Ella pagó la terapia puesto que él no tenía los recursos económicos para hacerlo. En este momento es cuando la S1 comienza a hacerse responsable de las actitudes del esposo en relación a su adicción. La motivación para asistir a un grupo de apoyo es porque ella se encontraba con mucha ansiedad y angustia por la enfermedad del esposo, una amiga la invitó a asistir y ésta decidió continuar asistiendo al ver los cambios positivos que había en su vida. Comenta que su relación de pareja siempre ha sido disfuncional “ya no soy víctima”, ahora mantienen mayor comunicación y la relación es más parecida a la de amigos cercanos, que a la de una relación de pareja que es afectiva. Expone que ella es una persona honesta y sincera, que puede expresar su opinión de manera asertiva.

En cuanto al ámbito social, refiere que la mayoría de las amistades de la S1 y su esposo son alcohólicas y que a ella le ha afectado el hecho que éstos inciten a su esposo a consumir. La entrevistada es una persona sociable que le gusta salir y divertirse, en cambio al esposo no. Sin embargo, esto no impide que ella salga puesto que su esposo siempre la acompaña, aunque no tenga ánimos. En el ámbito emocional indica “yo soy como más masculina y él más femenino” posiblemente, con esto se refiere a que ella domina y controla la relación. Aunque el alcoholismo de su esposo creó grandes consecuencias

como: a) inseguridad, b) intensificó su codependencia, c) mayor ansiedad, d) desesperación y e) sentimientos de abandono. En el aspecto espiritual, la S1 comenzó a buscar a Dios de manera distinta, comenta que la adicción la ayudó a acercarse más a Dios.

Expone que ha pensado separarse de su pareja y que en dos ocasiones ha estado cerca de realizarlo. No lo ha llevado a cabo, porque cada vez que tienen un problema grave, lo platican y lo solucionan juntos. Estos deseos de separación los tenía cuando éste aun consumía bebidas alcohólicas y drogas. Posiblemente la S1 no se divorció puesto que anhelaba que su hijo creciera con una figura paterna. Menciona: “como yo crecí con mi papá y eso me daba seguridad cuando era chiquita, yo quería que mi hijo creciera con su papá también, aunque ahora mi hijo casi que no le pone coco”. Hace referencia que le gustaría que su pareja reconociera su labor como madre, “quisiera que me dijera que hice bien tal cosa pero ni modo no lo hace”. Lo que la lleva a asumir un rol de víctima debido a que permitido que los pocos comentarios que éste le puede realizar, le afecten emocionalmente.

La S1 considera que es indispensable en la vida de su esposo porque económicamente lo mantiene cuando no tiene trabajo, esto sucedía cuando el esposo se encontraba en consumo activo “él no ha tenido trabajo porque a cada rato los pierde y no persevera o lo echan porque no llegaba por estar bolo y yo lo mantengo cuando pasa eso”. Por lo mismo, ha dejado de recibir apoyo económico y es ésta quien mantiene el hogar y paga el colegio de su hijo. Cuando el esposo consigue dinero, éste se lo da para que ella lo administre y lo use en lo que necesite. Lo que la lleva a cumplir un rol de rescatadora puesto que se siente responsable de las obligaciones su pareja y comienza a hacer cosas por él, que éste pudiera

hacer por sí mismo. Él desde hace más de un año se encuentra en recuperación, pero no encuentra dónde laborar a consecuencia de los años que bebió y el cambio constante de trabajos.

El alcoholismo ha ocasionado malestar emocional a su familia ya que no había intimidad entre los miembros “quiebra toda la confianza, el hecho de sentir que uno tiene que proteger a sus hijos. La separación, la cólera, el distanciamiento, todo eso ha afectado y es muy fuerte”. La entrevistada siente la necesidad de proteger a su hijo que actualmente tiene 11 años. Éste ha comenzado a asistir a grupos de Al – Ateen debido a las consecuencias del alcoholismo del padre y la disfuncionalidad familiar “la enfermedad de su papá también le ha hecho daño, mi hijo fue el que me pidió ayuda y yo se la estoy dando”. La adicción del esposo generó en los integrantes de la familia separación, enojo y distanciamiento; es por esto que los tres miembros del núcleo familiar asisten a un programa de recuperación, para que la relación entre los integrantes, sea más funcional.

En relación a su esposo, la S1 menciona “lo llevé casi que obligado a rehabilitación, lo traté de ayudar a conseguir un trabajo...yo soy su mamá, le digo que haga ejercicio, que coma bien”. Se puede determinar claramente que está asumiendo un rol de rescatadora, lo que probablemente la lleva a sentirse superior al saber que su esposo depende de ella, ya que tiene la idea de “no puedes lograrlo sin mi ayuda”, lo que hace que su esposo continúe victimizando y ésta pueda manipularlo al hacerlo sentir culpable.

Comenta que la comunicación con su esposo es buena, “en la mayoría de aspectos, somos muy amigos y a él le puedo decir lo que quiera, cualquier cosa, sin embargo al momento de tener un conflicto es muy difícil porque es tranquilo pero a veces es muy neurótico y nos cuesta sincronizarnos al momento en que los dos estamos enojados y discutiendo”. No le resulta difícil expresar su opinión delante de su pareja y la entrevistada espera que sea su esposo quien le realice llamadas telefónicas y cuando ella lo llama, es por alguna situación relacionada con su hijo. Luego de haber ingresado al grupo de Al – Anon, ha aprendido a pedir disculpas con sinceridad, cada vez que se equivoca, probablemente porque se ha dado cuenta que no siempre tiene la razón. Las expectativas que tenía hacia su esposo han disminuido puesto que no espera que él le brinde amor, apoyo y atención, ya que su pareja está comenzando a amarse a sí mismo, desde que ingresó a grupo de Alcohólicos Anónimos. Actualmente ya no le reprocha las consecuencias del alcoholismo a su esposo, situación que antes si realizaba y creaba mayor conflicto entre la relación. La S1 ha comenzado a enfocarse más en su persona, más que a juzgar y recriminar las consecuencias que la adicción de su esposo pudo haber provocado en la familia.

En cuanto a las relaciones sexuales, menciona que bajo afectos de alcohol nunca se vio obligada a tenerlas, pero no se percató si sostuvo relaciones cuando su esposo consumía marihuana, porque su aspecto físico no lo evidenciaba.

De los beneficios que la S1 ha experimentado al haber ingresado a un grupo de doce pasos están el haberse encontrado a ella misma, los miedos al abandono y rechazo han disminuido, tener un acercamiento profundo con Dios y en consecuencia siente mayor paz y serenidad en su familia, han disminuido los conflictos y la necesidad de controlar a su

esposo ha sido reducido, al igual que la codependencia. Se reconoce como una mujer codependiente, pero el asistir al grupo le ayuda a manejarla, “antes mi codependencia era más y conforme fui aplicando los doce pasos a mi vida y comencé a vivirlos, mi codependencia empezó como a ser menos, porque acepté mi propia enfermedad y aprendí a enfocarme en mí”. En su relación de pareja también ha habido cambios, refiere que ya no persigue tanto a su esposo como antes, ha dejado de revisar sus cosas personales, de preguntarle dónde estaba, con quién, etc. Ahora permite que su esposo esté sin la presión que tenía de ella antes y lo deja ser él mismo, lo que ha provocado que ésta sienta mayor serenidad, al no involucrarse en los asuntos personales del esposo.

Se puede establecer que el rol que predomina en la S1 es el de rescatadora. Puesto que ésta evita que su esposo alcohólico y adicto se haga responsable de las consecuencias de sus actos, al seguir brindándole apoyo económico en todo momento, lo que hace que éste no busque en dónde laborar ya que su esposa le facilita los recursos. Las conductas codependientes de la entrevistada se hacen notorias al manipular y controlar a la pareja, lo que hace que mantengan únicamente una relación de amistad más que de pareja, como lo han hecho desde que se conocieron.

Sujeto No. 2

En éste caso, la entrevistada tiene 50 años, es ama de casa y tiene seis años de asistir al grupo de Al – Anon. Lleva 29 años de casada y actualmente, su esposo se encuentra en consumo activo. Comenta que su pareja la manipuló desde el noviazgo y que contrajo matrimonio debido a que estaba embarazada y que no midió las consecuencias de sus actos,

en ese momento lo único que buscaba era evadir las situaciones que se vivían en su hogar puesto que el padre era alcohólico. Por lo mismo, es una posibilidad que a la entrevistada le llamó la atención una persona que era alcohólica y adicta, puesto que inconscientemente buscaba a una pareja como su padre, sin saber que le llamaba la atención el mismo patrón de relación. Refiere que asistió al grupo de doce pasos ya que el consumo del esposo había incrementado, al igual que su codependencia, “siempre me ha llamado la atención el mismo patrón de personas...me gustan las personas aceleradas”. Sin embargo, se contradice cuando comenta que “desea tranquilidad en su hogar”. Hace alusión que no mantiene una relación afectiva con su esposo, únicamente de amistad, debido a las consecuencias del alcoholismo que le continúan afectando emocionalmente, como: a) la constante manipulación del esposo, b) la falta de relaciones sexuales desde hace tres años y c) las conductas impulsivas que éste manifiesta.

En lo que respecta al ámbito social, refiere que no le ha afectado la enfermedad del alcoholismo ya que le agrada la convivencia con personas alcohólicas. Es probable que esto se dé porque es el ambiente donde se acostumbró vivir desde su infancia. Por otro lado, en el ámbito emocional comenta que si hubo repercusiones como: a) baja autoestima, b) el incremento de ira, resentimiento y c) las constantes peleas. En el aspecto espiritual, el alcoholismo del esposo hizo que se acercara más a Dios.

Comenta que los efectos del alcoholismo, ha repercutido en la vida de sus hijas y de ella. Desde que contrajeron matrimonio, él bebía y consumía drogas y esto llevó a que la entrevistada asumiera un rol de rescatadora puesto que comenzó a hacer cosas por su pareja que él podía hacer por sí mismo, lo cual llevó a controlarlo cada vez más, esto produjo un

desgaste emocional que no le permite hacerse responsable de su propia vida, llevándola a manifestar un rol de víctima. Al respecto comenta “si yo me separo de él, se muere”, es por esto que decidió conservar el matrimonio, ya que siente responsabilidad por la vida de su pareja.

Por otro lado, se puede determinar que la S2 depende económicamente de su esposo, y esto ha sido un factor importante que no ha permitido que tome la decisión de divorciarse y dedicarse a otras actividades que no sean las labores de la casa. Espera que la situación en el hogar cambie por sí sola, ya que se encuentra en su zona de confort y esto ha hecho que continúe conviviendo con el alcohólico a pesar de lo difícil de la relación. En ocasiones espera el reconocimiento de su pareja, cuando hace referencia a la siguiente frase “en la cocina yo soy un 0 a la izquierda” y esto hace que culpe más a su esposo por no brindarle lo que ella espera de él., Por lo mismo, es probable que se le dificulte conservar una comunicación asertiva por el miedo que siente de expresar su opinión delante de él. Asume el rol de víctima porque que es una persona que no se hace responsable de su vida, inconscientemente busca que su esposo la hiera, la humille y la critique, ya que éste la ha ofendido verbal y sexualmente durante largos años. Ha permitido que su esposo tome las decisiones de su vida y por lo mismo lo continúa culpando, para así después manipularlo y viceversa ya que ha permitido que las actitudes, comportamientos y sentimientos del esposo hacia ella, le afecten emocionalmente, llevándola a sentir miedo, enojo y resentimiento.

De los mayores conflictos que actualmente mantiene, es la relación íntima con su pareja, al respecto refiere que “yo me casé con mi abusador”, éste la obligaba a tener relaciones sexuales aunque ella no quisiera. Luego de algunos años de estar en Al – Anon, se dio

cuenta que “éste abuso” le estaba afectando notoriamente y que tenía que poner límites a situaciones que no eran aceptables en su vida. La S 2 ha experimentado beneficios luego de haber ingresado a recuperación como: a) aplicar límites a su relación de pareja y b) haberse conocido a ella misma, ya que las personas codependientes tienden a dejar por un lado su vida, para enfocarse en la vida de alguien más.

Por lo anterior, se puede determinar que dentro de los roles de rescatadora, víctima y perseguidora, que cumplen la mayoría de mujeres codependientes pareja de alcohólicos, el rol que más asume la sujeto No. 2 es el de rescatadora, ya que realiza cosas por su esposo y que él puede hacer por sí mismo, en ocasiones se ha hecho responsable de sus obligaciones y problemas. Se puede concluir que la S2 es una persona que ha sido víctima de la enfermedad del alcoholismo desde su infancia, proviene de una familia disfuncional donde su padre es alcohólico, lo que pudo haber generado que ella tenga conductas codependientes al querer ser rescatadora de su esposo, al intentar manipular con control. Por lo mismo, piensa que sus ideas son mejores que las que puede tener la pareja y debido a esto, siente la necesidad de corregir sus actitudes.

Sujeto No. 3

La entrevistada es una mujer de 50 años, quien es ama de casa y tiene 18 años de asistir a grupos de apoyo. Lleva 26 años de casada y actualmente su esposo se encuentra en proceso de recuperación. La S3 es madre de tres hijos, los cuales son alcohólicos y adictos, el mayor de 34 años, quien es hijo de su primer esposo quien también era alcohólico y sus otros dos hijos son de su actual matrimonio, el segundo de 26 años y el hijo mejor de 24.

Cabe mencionar que el padre de la entrevistada era un alcohólico crónico que falleció por ésta enfermedad. Hace referencia que conoció a su esposo en el trabajo porque los dos eran maestros, nunca hubo enamoramiento, solamente una atracción bastante fuerte, ella sentía culpa que no estuviera haciendo lo correcto ya que era viuda de un alcohólico y tenía un hijo pequeño. Posiblemente, por su necesidad de afecto y el deseo de tener una pareja comenzó a salir con su actual esposo y a los pocos meses quedó embarazada y contrajeron matrimonio. Desde que eran novios, la S3 se dio cuenta que éste tenía problemas con la bebida y aunque su ex pareja había fallecido de la misma enfermedad, ésta decidió mantener la relación, posiblemente buscando el mismo patrón de relación. Comenta que asistió al grupo de Al – Anon a sugerencia de su hermana y terapeuta. Para la S3 una persona codependiente “es aquella que depende de las emociones, actitudes y sentimientos de otra persona”. Hace alusión a que su relación de pareja ahora es más funcional, la entrevistada ya no reacciona agresivamente como lo hacía cuando su esposo consumía alcohol. Por otro lado, los tres hijos de la entrevistada residían en el hogar, sin embargo ellos se fueron y desde que sucedió esto, la S3 y su esposo tienen una relación más íntima y gozan de mayor serenidad, “nosotros ya no podíamos tenerlos en la casa y seguir facilitándoles todo, porque a nosotros también nos cuesta económicamente y pues ellos ya son adultos y ahora en la casa hay mas paz desde que se fueron”. Esto demuestra que la entrevistada proviene de una familia disfuncional donde el padre, esposo y sus tres hijos son alcohólicos. Referente al ámbito social, el alcoholismo la aisló desde su adolescencia, “me volví ermitaña, nunca tuve vida social, siempre estaba encerrada”, le provocaba vergüenza y se sentía inadaptada. No deseaba salir del hogar que mantenía con su esposo ya que la adicción hizo que sintiera: a) infelicidad, b) culpa, c) depresión y e) baja autoestima, “me afectó porque yo no me sentía feliz, me sentía inadaptada, me daban depresiones,

estaba como una loca, mi autoestima estaba por el piso”. En lo que respecta a la espiritualidad, le afectó el hecho que desde una temprana edad su familia le decía que era “pecadora” y que debía soportar las consecuencias de lo que estaba viviendo ya que era un castigo por haberse casado con un hombre alcohólico. Se encontraba anulada, no creía en Dios y le provocaba miedo intimidar con un ser supremo, ya que posiblemente, desde su infancia no había podido confiar en nadie, debido al alcoholismo del padre.

Comenta que antes de ingresar al grupo de Al – Anon pensaba que el alcoholismo era un vicio, cuando éste en realidad es una enfermedad. Comprende que su esposo proviene de una familia donde hay mucho alcoholismo, al igual que la de ella y que por esto se atrajeron mutuamente. Cuando su pareja todavía consumía, la S3 comenzó a tener conductas parecidas a las de su esposo, actuaba impulsivamente y con agresión contra él ya que sentía frustración, pero ante todo impotencia de no poder hacer nada para que éste cambiara, se culpaba por esto y le provocó un desgaste emocional severo. Se separó de él cuatro veces, sin embargo, regresaba, “me iba y me venía, lo amenazaba en dejarlo, me iba unas semanas con los niños y después regresaba. Hasta que él empezó a cambiar su vida fue cuando yo decidí estabilizarme con él y solo por eso seguimos juntos”. Esta situación evidencia que vivía con inestabilidad, comenta que volvió a su casa hasta que el esposo buscó ayuda en grupos de Alcohólicos Anónimos.

Debido a su baja autoestima y deseo de aceptación, siempre buscó el reconocimiento de su esposo, aunque ahora esto ha disminuido. Actualmente, sabe que no es indispensable en la vida de su pareja, le llevó algún tiempo aceptar esto ya que anteriormente pensaba que “su esposo no podría vivir sin ella”. Lo cual evidencia que posiblemente la S3 se sentía

responsable cuando el esposo salía a beber, porque siempre iba a estar esperándolo, esto hizo que probablemente la entrevistada se sintiera superior a él.

El alcoholismo ha ocasionado un fuerte daño a todo el núcleo familiar, los tres hijos son alcohólicos y adictos sin un proceso de recuperación, no trabajan y no mantienen una relación sentimental. La entrevistada los apoyó económicamente, pero actualmente ya no.

Cada vez que hacían falta recursos económicos o comida, era ella quien rescataba el hogar e iba a comprar lo que necesitaban, sin embargo cuando la pareja entró a Alcohólicos Anónimos, pudo retomar su papel de proveedor y no hubo necesidad que la S3 siguiera asumiendo ese rol. En lo que respecta a sus hijos, posiblemente para ella era difícil tener que lidiar con tres personas que consumen alcohol. Se deduce que ésta ha dejado de asumir el rol de rescatadora con sus hijos, puesto que no interfiere en sus responsabilidades, decisiones y obligaciones.

Cuando el esposo aún bebía, ésta reaccionaba de una manera violenta, en una ocasión lo amarró al sillón para que no saliera a consumir. La desesperación, frustración e impotencia que sentía hicieron que ésta fuera la única manera de exteriorizar su enojo ya que no poseía las herramientas necesarias para tratar con un alcohólico, las cuales aprendió en el grupo de apoyo. En ocasiones sigue sintiendo la necesidad de corregir el comportamiento de su esposo, ya que fue una actitud que mantuvo durante muchos años y le ha costado modificarla. Anteriormente, lo hacía sentir culpable del alcoholismo y de las consecuencias del mismo, creyendo que ella tenía siempre la razón, de esta forma compensaba su enojo con la tristeza, lo que la llevaba a manipular.

Cabe mencionar que la comunicación que mantiene con su esposo es flexible, abierta y receptiva de ambos lados. Comenta algo que escucha regularmente en los grupos “¿prefiere ser feliz o tener la razón?”. Lo que se relaciona con la capacidad que posiblemente ha creado la entrevistada para no enojarse o perder el control como lo hacía antes. Se puede observar que la S3 tiene muy buena capacidad de introspección, lo que se evidencia al poder aceptar que muchas veces se equivoca al creer que su esposo debe adivinar lo que ella desea, sin decirle y comunicarle lo que realmente quiere, lo que hace no tener que culparlo y ella se responsabilice de sus propios sentimientos. La entrevistada no le reprocha a su esposo las consecuencias del alcoholismo, cosa que sí realizaba antes, lo que la llevó a asumir el rol de perseguidora puesto que lo humillaba, comenta que era ella quien lo obligaba a él tener relaciones sexuales porque se encontraba frustrada y éste accedía ya que era la única manera en que podía agradarle.

En su hogar, era ella quien tenía el control de todo y por eso nunca tuvo miedo de expresar su opinión delante de él, llevándola a anular por completo las opiniones e ideas de su esposo ya que para ella no valían, solo por el hecho de encontrarse alcoholizado. Desde que éste dejó de consumir, la S3 comenzó a controlar menos, por ejemplo casi no le hace llamadas telefónicas porque siente la seguridad que éste llegará a su casa por las noches. Es importante mencionar que de los beneficios que ha tenido luego de haber ingresado a un grupo de apoyo está: el que sigue aprendiendo a cómo vivir, ahora tiene una mente receptiva y propositiva. En su relación de pareja los cambios han sido notorios, pudo pedir perdón a su esposo por todo el daño que le había ocasionado.

Se identificó que la S3 asumió los roles de rescatadora, víctima y perseguidora en distintas etapas de su vida. Los cuales se fueron modificando e invirtiendo conforme las experiencias y acontecimientos vividos. Actualmente, se determinó que la entrevistada está cumpliendo un rol de víctima, ya que se ha visto afectada por causas y consecuencia del alcoholismo desde su niñez.

Sujeto No. 4

En el presente caso, la entrevistada es una mujer de 38 años que es ama de casa y desde hace 8 años es miembro activo de un grupo de Al – Anon. Lleva 17 años de casada y su esposo se encuentra en proceso de recuperación, tiene tres hijos, el mayor de 17, el mediano de 11 y la más pequeña de 4 años. Comenta que el noviazgo inició cuando ésta tenía aproximadamente entre los 19 y 20 años de edad y rápidamente quedó embarazada, a los 6 meses de conocerse, luego se comprometieron y se casaron a los pocos meses. La madre de la S4 al principio de la relación no estaba de acuerdo ya que se había dado cuenta que la pareja tenía un carácter fuerte y no quería que su hija sufriera.

Hace referencia que su motivo para asistir a un grupo de apoyo fue que su suegra se lo sugirió debido al alcoholismo y drogadicción de su hijo, ya que esto le estaba afectando emocionalmente. Hace alusión que desde que ella y su esposo ingresaron a grupos de recuperación, su relación de pareja es más funcional, pero que de igual manera siguen habiendo problemas. Se pudo evidenciar como la entrevistada culpa a su esposo por dichos problemas, debido a que él tiene un carácter fuerte y para la S4 posiblemente es más fácil

culpar al esposo, que hacerse responsable de la parte que le corresponde dentro de su relación de pareja

En lo que respecta al ámbito social, la S4 tuvo que alejarse de ciertas amistades debido a que todas bebían y cuando el esposo ingresó a recuperación, dejaron de salir y juntarse con esas amistades, como lo hacían antes. Comenta que lo que más le afectó fue la separación con la suegra, ya anteriormente tenían una relación cercana y luego comenzaron a tener diferencias comenta: “me afectaba por la ruptura que tuve con mi suegra, más que todo fue por ese lado de la familia que a mí me dolió mucho y eso se acabó”. En lo emocional, la entrevistada tuvo dos repercusiones principales, debido al alcoholismo del esposo: a) depresión y b) aislamiento social. Esto la llevó a buscar ayuda psiquiátrica y estuvo medicada durante cuatro meses, luego inició su proceso de recuperación en el programa de doce pasos. En cuanto al área espiritual, hace referencia que toda la familia se acercó más a Dios, lo que actualmente le brinda bienestar emocional a la entrevistada.

Comenta que cuando su esposo consumía, se sentía enojada y ante todo con miedo, ya que actuaba de manera agresiva. Probablemente sentía miedo ya que se le dificultaba poner límites claros en su hogar y prefería actuar de una manera sumisa. El miedo se derivaba de la proyección hacia el futuro que tenía, ya que se encontraba únicamente enfocada en lo que podría pasar. En ocasiones ha pensado separarse de su pareja, sin embargo cree que su vida no mejorará si se separa, ya que ha aprendido en el grupo de Al – Anon, que si ella está estable emocionalmente y es congruente con lo que siente y piensa, puede tener una relación funcional con su pareja. Estos pensamientos recurrentes los manifestaba cuando éste aún consumía. Por otro lado es importante mencionar que la S4 depende

económicamente de su esposo. Lo que posiblemente le ha brindado comodidad ya que no debe trabajar, pero ésta prefiere seguir viviendo con él, a separarse y laborar para sostenerse económicamente.

Acepta que ya no espera el reconocimiento de su esposo, como lo hacía antes. Ha aprendido a través del programa de recuperación que su felicidad no está basada en la del esposo, aunque comenta “quisiera que me reconociera que aunque yo no trabaje, me fajo en la casa y con mis hijos”. Lo que evidencia una contradicción al mencionar que ya no espera nada de él, pero que sí le gustaría un reconocimiento. La codependencia entre la S4 y su esposo es mutua, sabe que ella no es indispensable en su vida, pero sí reconoce que es una persona muy importante para él.

El alcoholismo del esposo sí afectó a su familia, en un inicio. Los hijos se dieron cuenta de la disfuncionalidad con la que se vivía por las constantes peleas y los problemas económicos. Aunque tuvieron épocas muy duras, el alcoholismo hizo que toda la familia buscara apoyo, los cinco miembros asisten a terapia psicológica y el hijo mayor fue durante mucho tiempo a Al – Ateen. Se puede decir que aunque el alcoholismo haya generado distintos conflictos, la familia se unió y cada integrante del núcleo ha buscado recursos y herramientas para mejorar personalmente, unos con grupos de apoyo y otros con terapia psicológica. A la entrevistada le da tranquilidad saber que su esposo asiste a la reunión de Alcohólicos Anónimos todas las noches y que éste llegará a dormir a su casa.

La S4 ha asumido el rol de rescatadora al momento de comentar que ha intervenido en solucionar problemas de su esposo sin que éste se lo haya solicitado, estando él en consumo

activo o no. Se evidencia este rol porque ha realizado cosas que él puede hacer por sí mismo. Es por esto que siente la necesidad de corregir su comportamiento, aunque sabe que no le sirve hacerlo ya que posiblemente le puede crear conflicto.

La entrevistada ha optado por realizar actividades fuera del hogar, como salir a caminar cuando ella y su esposo discuten para así poder distraerse, pensar claramente y no herir a su pareja con comentarios ofensivos. Comenta: “dejé de tener mis expectativas puestas en él, trato de no esperar nada de él porque muchas veces me desilusioné y después me sentía mal”. Es por esto que dejó de sentirse enojada y frustrada cada vez que su pareja no cumple lo que ella espera de él.

La S4 se victimiza al mencionar que siente miedo al hablar y expresar su opinión delante de la pareja, refiere: “me da mucho miedo cuando comparto muchas cosas, ya sé qué decir cuando él esta y cuando no”; posiblemente por el temor a no ser aceptada y criticada por él, lo cual se relaciona con su baja autoestima. Hare referencia que cuando su esposo consumía, lo llamaba entre 20 y 30 veces al día ya que quería controlar todo lo que le genera inseguridad.

Actualmente lo llama unas tres veces al día, pero cuando siente celos de alguna mujer o compañera del grupo, lo llama más. Evidenciando que nuevamente desea perseguir y controlar a su esposo, para que éste no le vaya a ser infiel, ya que posiblemente no confía en él. Comenta que estos arranques de celos le dan aproximadamente una vez al mes o cada dos meses, en los cuales su estado de ánimo cambia nuevamente y la codependencia vuelve a surgir. Respecto al área económica, hace alusión que no se ha dado cuenta si a

consecuencia de su alcoholismo, la pareja dejó de pagar cuentas ya que ella no lleva el control del dinero en el hogar.

De los beneficios que ha experimentado la S4 al haber ingresado a un grupo de doce pasos es que no volvió a deprimirse, dejó de vomitar cada vez que se sentía gorda, ha comenzado a cuidarse en todo sentido, emocional, espiritual y físicamente, ha aprendido a poner límites en su vida y ha conocido a un Dios de amor y de entendimiento que según refiere, la ayuda en los problemas de su vida. En su relación de pareja también ha habido cambios, ahora puede hacerse más responsable de sus propios actos y comprendió que el alcoholismo es una enfermedad.

Como conclusión, se identificó que la S4 asume el rol de víctima ya que inconscientemente busca que su esposo la hiera y siente la necesidad de que éste la salve. Es por esto que lo culpa por su carácter y su manera de actuar. Depende económicamente de su esposo y esto hizo que él tome decisiones de su vida y lo culpa de haberle hecho daño. Aunque ella se sienta afectada, se encuentra en su zona de confort y prefiere mantenerse allí ya que posiblemente le provoca miedo lo desconocido.

Sujeto No. 5

En el caso que se presenta a continuación, la entrevistada es una mujer de 45 años quien es educadora y tiene cinco años de asistir a Al – Anon. Lleva 16 años de casada y actualmente su esposo se encuentra en recuperación. Tiene cuatro hijos, el mayor de 21, quien es hijo de su primer matrimonio y los últimos tres de su actual pareja, un hijo de 14,

una de 10 y el más pequeño de 7 años. Su padre fue un alcohólico crónico y falleció de ésta enfermedad.

Con respecto a su vida sentimental, es importante destacar que se casó por segunda vez y que se enamoró rápidamente. Le llamó la atención que su pareja haya tenido problemas con la bebida aunque al momento de conocerse, llevaba 6 años sobrio pero sin un proceso de recuperación. Posiblemente, buscaba en su pareja la figura paterna que en algún momento no tuvo debido al sentimiento de abandono que tenía del padre. Menciona: “mi papá era un alcohólico crónico, que incluso murió de eso y la infancia fue muy dura, él nos dejó a mi mamá, a mis hermanos y a mí por el alcohol”. Fueron novios durante ocho meses, la relación era formal y los padres de la S5 no se involucraron en la relación ya que ella era una mujer adulta y que tenía un hijo de su anterior pareja.

Relata que el motivo para asistir a un grupo de Al – Anon fue ver la neurosis que su hijo mayor estaba desencadenando debido a disfuncionalidad familiar. Alude que el alcoholismo ha sido parte de su vida desde la infancia, ya que su pasado se relaciona con la adicción del padre, el presente con el alcoholismo de su esposo y el futuro con la enfermedad de sus hijos. Lo cual evidencia que desde una temprana edad, fue víctima de la enfermedad del alcoholismo, comenta: “ya no echaba ni para adelante ni para atrás, ya cuando mi hijo grande empezó a desarrollar neurosis, la vida que había llevado con mi papá y con mi esposo era horrible”. Por lo mismo, la madre de la entrevistada la apoyó para que juntas asistieran a un grupo de apoyo. Considera que su relación de pareja ha mejorado desde que su esposo dejó de beber, éste estuvo abstemio por doce años, pero sin participar en ningún grupo de apoyo. Posiblemente esto le causó una recaída, en este momento, tiene

dos años de asistir a un grupo de doce pasos. En la actualidad se encuentran en una etapa de su matrimonio donde los dos están consientes de su problemática y saben cuáles son los aspectos que pueden mejorar para que su relación sea más funcional. La comunicación con el esposo es casi nula, comenta que hay conversación pero no comunicación, rápidamente entran en conflicto debido a las distintas opiniones e ideas que tiene uno del otro.

Tanto el alcoholismo de su padre, como del esposo ha tenido repercusiones en la vida de la S5. En el aspecto social comenta que su esposo es antisocial ya que no le agrada asistir a reuniones o eventos puesto que considera que es una persona con una mentalidad cerrada. Se deduce que esto ha creado que la relación social de los dos no sea funcional, ni sana porque la entrevistada asiste a eventos sin su compañía y probablemente, esto ha hecho que haya tomado la decisión de limitarse a asistir a ciertos lugares, lo cual refleja una actitud de codependencia puesto que prefiere no salir, para agradar a su pareja, al respecto refiere: “Yo no me involucro en su ambiente social, no es una relación social sana, yo tengo que ir muy sola a todos lados, a bodas, cumpleaños y eso”. En lo que respecta al ámbito emocional, comenta que su autoestima se ha visto dañada desde su infancia y ésta comenzó a disminuir más al momento de contraer matrimonio con su pareja alcohólica. En el aspecto religioso hace referencia que cada vez se siente más cerca de Dios, el contacto con un ser supremo lo ha aprendido a través de la aplicación del programa de los doce pasos.

Comenta que solamente una vez vio a su esposo bebiendo, ya que él sabía todo el pasado de la S5 y tenía conocimiento de todo el sufrimiento que había pasado con su padre. Por lo mismo, no permitía que ella lo viera consumir. Explica que el negocio del esposo es

un bar en la Antigua Guatemala y que al momento en que recayó en el alcoholismo, éste comenzó a pasar más tiempo allí que en la capital. Refiere: “él vive con la tentación a la par”. Lo cual podría generar en la entrevistada sentimientos de angustia, preocupación, frustración e impotencia. Cuando sabía que éste estaba en consumo activo, se daba la oportunidad de sentir su dolor y permitir que Dios actuara puesto que sabía que ella no podía hacer nada por él, lo que más miedo le provocaba era que éste en algún momento le fuera a ser infiel, aunque esto nunca se dio. Al hablar sobre las actitudes del esposo hacia ella, comenta: “en un principio me victimizaba mucho, si pensaba mucho que yo era la buena y él egoísta y pensaba que no me atiende como yo merezco”. Lo cual refleja que antes de ingresar a un grupo de apoyo, ésta se sentía superior a él ya que lo culpaba de no brindarle lo que ella necesitaba. Luego de un tiempo, comprendió que la alegría que ella tenía en su vida, era el bienestar que él le brindaba y que esto era un pensamiento disfuncional que manifestaba. Por lo mismo, inició a informarse sobre la enfermedad del alcoholismo para poder entender más a su esposo, lo que posiblemente ha hecho que su relación ahora sea más funcional y sana, puesto que entendió que él no le puede dar lo que no tiene.

Expone que en ocasiones sí ha pensado separarse de su pareja, más que todo cuando se desestabiliza emocionalmente y tiene sentimientos de tristeza, soledad y desasosiego, “hoy ya sé que todos esos sentimientos tienen que ver conmigo, no con él y como pareja estamos haciendo todo lo posible por que la relación funcione. Yo trabajando mi programa por mi lado y él el suyo.” Se puede evidenciar que la S5 posee capacidad para la introspección y se ha dado cuenta que la mayoría de sus sentimientos tienen que ver con su persona, lo que no le permite culpar al esposo. El que ambos tengan un proceso de recuperación y lo apliquen

a su vida, ha permitido que crezcan personalmente, para luego mejorar como pareja. Comenta que recibe mucho reconocimiento de parte de él, como por ejemplo, halagos en cuanto a su aspecto físico. Sin embargo, también le realiza comentarios que pueden ser ofensivos, pero ésta ha dejado de aceptarlos ya que ha admitido que es alcohólico y sabe que posiblemente, es por esto que hiere a las personas más cercanas.

Hace referencia que arreglarse para él, es un motivante; lo que refleja una actitud codependiente puesto que evidencia el miedo al abandono físico y por otro lado, muestra que prefiere arreglarse para él, que para ella misma. Explica creer que ella es indispensable en la vida de su pareja ya que su esposo mantiene conductas de codependencia hacia la S5, comenta: “soy libre de él” ya que la S5 no depende económicamente de su esposo, lo cual le provoca bienestar emocional. Cuando el esposo consumía, hubo momentos en que la entrevistada sí intervino en solucionar problemas de carácter económico, habían ocasiones en que su esposo no pagaba la cuenta de luz o agua y ella lo hacía, llevándola a asumir un rol de rescatadora, al hacerse responsable de las obligaciones que el esposo tenía.

Tanto el alcoholismo del esposo, como su codependencia han hecho daño a todo el núcleo familiar, comenta que las dos enfermedades inciden en la disfuncionalidad, “No quisiera echar la culpa solo al alcoholismo de mi esposo, quisiera hablar de la enfermedad y de mi enfermedad que traigo de la niñez y creo que cada uno tiene su 50 por ciento, hemos afectado muchísimo a los niños”. El hijo mayor es neurótico y esto es consecuencia de ambas adicciones y su hija ha comenzado a asistir a grupos de A1 – Ateen. Los cuatro hijos saben que su padre es alcohólico y que la madre es codependiente. La S5 decidió hablarles

con honestidad, lo cual ha comenzado a crear un ambiente de comunicación asertiva dentro del hogar.

Comenta que durante el día, la S5 no llama por teléfono a su esposo, esperando que sea éste quien se comunique y cuando no lo hace se lo reprocha. Entran en un conflicto de ver quién llama y quién no. Lo que hace que ella manifieste un rol de perseguidora, ya que no lo llama puesto que espera que sea él, pero cuando el esposo no lo hace, le recrimina ya que siente necesidad de controlar al alcohólico.

Hace alusión que únicamente dentro de las sesiones del grupo acostumbra a compartir sus problemas ya que es un lugar seguro y las personas la comprenden ya que todos los miembros han vivido experiencias similares. El mayor beneficio que ha tenido en su vida, luego de haber ingresado a un grupo de apoyo, ha sido el aspecto espiritual porque ha podido gozar de serenidad y ha aprendido a vivir el día a día, cosa que posiblemente no sabía realizar ya que desde su infancia, vivió con un alcohólico, lo que generó ambivalencia en su vida. En su relación de pareja, aprendió que su esposo padece una enfermedad y puede tener mayor compasión hacia las actitudes, pensamientos y sentimientos que él pueda tener.

Se determinó que el rol que prevalece en la S5 es el de rescatadora ya que en ocasiones, se ha hecho cargo de las responsabilidades del esposo, especialmente en el aspecto económico. A su vez, se siente valiosa cuando su pareja la halaga cuando ésta se arregla físicamente ya que sabe que a él le agrada. En ocasiones, se ha sentido superior cuando se

da cuenta que su esposo depende de ella, lo que posiblemente genera en la entrevistada sentimientos de seguridad.

Sujeto No. 6

La entrevistada es una mujer de 30 años, Licenciada en Mercadología y tiene 5 años de asistir a un grupo de apoyo. Estuvo casada durante 8 años y se separó en el mes de agosto del presente año, actualmente su ex pareja se encuentra abstemio, pero sin un proceso de recuperación. Tiene dos hijos, un niño de 7 y una niña de 5 años. Conoció a su ex pareja cuando tenía 13 años, porque estudiaban en el mismo colegio, él era mayor que ella por cuatro años y comenzaron a ser amigos. Luego de un tiempo de coqueteo refiere la entrevistada “me di cuenta que tenía como una fijación con él...desde el principio de la relación”. Comenta que su pareja consumía alcohol desde el noviazgo, posiblemente porque la madre de él también es alcohólica, que actualmente está abstemia, pero dejó de asistir a su grupo de Alcohólicos Anónimos. Para la entrevistada, el consumo de alcohol era “normal” ya que lo veía como habitual, el noviazgo duró un año y se casaron en el 2006. La relación de su pareja con su familia era buena, ya que es hija única y sus padres se alegraron que ella tuviera una pareja que era respetuosa.

Alude que la motivación para asistir a un grupo de apoyo fue la manera de beber de su esposo, puesto que emocionalmente, le estaba afectando, “él bebía mucho y me molestaba mucho su manera de beber”. Considera que su relación de pareja cambió a raíz de una enfermedad del corazón que tuvo el esposo este año, pero antes de que le sucediera esa

enfermedad, comenta que no había comunicación y que en ocasiones ella actuaba de una manera sumisa y otros momentos, agresiva.

Cuando su esposo enfermó, la S6 comenzó a hacerse responsable de él, lo cuidó y comenzó a olvidarse de ella, dándole la prioridad a los cuidados que su esposo requería. Esto hizo que la entrevistada dejara de asistir a su grupo por unos meses, pero luego lo retomó y allí se dio cuenta que debía enfocarse en su persona, para poder tener bienestar emocional. La relación comenzó a deteriorarse desde antes que el esposo enfermara del corazón, ya que la comunicación era deficiente, ella no se manifestaba por miedo a cómo iba a reaccionar su pareja y posiblemente, por ser una persona codependiente, optó por mantener una comunicación escasa ya que sabía que si ella le contestaba, la respuesta de él iba a influir en su estado de ánimo.

En lo que respecta al ámbito social, expresó que el alcoholismo de su pareja hizo que ésta manipulara a su esposo de distintas maneras: controlaba, inventaba excusas como por ejemplo que se sentía mal y así evitar que éste se pusiera en estado de ebriedad y cuando salían, ella tomaba con él para que el licor se acabara rápidamente y él no continuara bebiendo.

En lo que respecta a la espiritualidad, antes de ingresar a un programa de doce pasos, tenía el concepto de Dios como de miedo, ella sentía resentimiento hacia Él, ya que lo culpaba de todo lo que vivía con un hombre alcohólico, comenta que ahora ese ser supremo es el centro de su vida y que en recuperación pudo encontrar y sentir la necesidad de un ser Superior en su vida.

Piensa que su esposo es alcohólico ya que existe una predisposición genética ya que tanto la abuela, como madre y tíos de la pareja, son alcohólicos. También refiere que la manera de beber pudo haber sido aprendida ya que era lo común en el hogar de su esposo. Comenta que cada vez que su pareja bebía, la S6 sentía “horrible”, más que todo impotencia de no poder hacer que dejara de consumir, tenía mucha ansiedad, enojo y frustración. Su esposo dejó de consumir hace aproximadamente 3 años y ya que no asiste a un programa de recuperación, vive mal y continúa manipulando a su familia, es por esta razón que la S6 decidió terminar con la relación y se encuentra en proceso de divorcio. Refiere “la enfermedad del corazón sirvió para darme cuenta que había caído nuevamente en la codependencia”, y que desde la separación ha tenido el mes más tranquilo después de muchos años, comenta que sigue amándolo, pero que no pueden estar juntos, posiblemente porque si continúan la relación, la entrevistada vuelve a concentrarse únicamente en su esposo y comienza a olvidarse de su persona.

Constantemente la S6 buscaba aprobación y reconocimiento, deseaba que su esposo le dijera las cosas que había hecho bien y mantenía expectativas elevadas hacia él, lo que constantemente hacía que la entrevistada asumiera un rol de víctima. Creía que era indispensable en la vida de su pareja, lo que la llevó a sufrir un desgaste emocional severo, por lo que se sentía infeliz. Comenta que en el aspecto emocional la enfermedad de su esposo le generó: a) baja autoestima, b) inseguridad, c) desconfianza, d) miedo, e) frustración, f) impotencia y g) tristeza, y h) sentimientos generados por la ilusión de poder controlar la manera de beber de su pareja. Refiere que el alcoholismo generó mucha neurosis en su hogar, de parte de los dos ya que ella comenzó a desplazar el enojo que sentía hacia él, a sus hijos. A su vez, afectó porque cuando su esposo estaba en consumo,

fue un padre ausente para sus hijos y el consumo de alcohol lo llevaba a tener depresión y a querer estar alejado de todas las personas. Aunque sus hijos fueran niños, se dieron cuenta de todo. Ahora que se encuentran separados, ven a su padre seguido y la relación con el padre ha mejorado, incluso entre la S6 y la pareja, ya que no finalizaron el matrimonio, peleando.

Comenta que hubo un antes y un después de la recuperación, en cuanto a las reacciones que ella tenía cada vez que su esposo se encontraba ebrio. Antes reaccionaba de manera agresiva, se daban abusos verbales y en ocasiones físicos de parte de ella, posiblemente por la desesperación que pudo haber sentido. Al iniciar el proceso de recuperación comenzó a dejar de agredirlo, optó por no provocarlo cada vez que estuviera ebrio y había días en que fingía estar dormida para no hablarle y ocasionar conflicto, aprendió a tener control de sus impulsos. Se dio cuenta que quien provocaba peleas y disgustos era ella, ya que su esposo ocasionaba problema al llegar a casa.

Por otro lado, refiere que en distintos aspectos ha intervenido en solucionar problemas de su pareja, sin que él se lo haya solicitado “todos los roles que él tenía que cumplir, yo lo hacía”. Hacía llamadas telefónicas al jefe, excusándose, pagaba cuentas, tomaba las decisiones del hogar y sentía una fuerte necesidad de control. Posiblemente lo hacía ya que era la manera en que podía manipular, para luego hacerle ver a éste las cosas que realizaba mal para que se sintiera culpable. Dichas actitudes la llevaron a sentir desconfianza de él, la mayoría de veces corregía el comportamiento de su esposo, lo que produjo un deterioro en el matrimonio, todo lo que hacía su esposo debía pasar por “su filtro”. Explica que cada vez que su pareja no cumplía lo que ella esperaba, se sentía: a) frustrada, b) decepcionada y c)

desencantada. Ésta situación la llevó a aceptar que el alcoholismo es una enfermedad, por lo mismo dejó de reprocharle las consecuencias de su manera de beber.

Mientras estuvieron casados, el esposo era quien hacía llamadas telefónicas así que ella no estaba en la necesidad de buscarlo, incluso ahora que están separados, éste continúa llamándola, lo cual refleja que la entrevistada no ha asumido el rol de perseguidora. Además, explica que cuando el esposo estaba en consumo, ella cedía para tener relaciones sexuales ya que a ella le agradaban más, piensa que la razón era porque él estaba más relajado.

Cabe mencionar que la S6 es autosuficiente económicamente y posiblemente por eso no le resultó difícil tomar la decisión de separarse. Cuando el esposo estaba en consumo, había momentos en que sí dejó de recibir apoyo económico, específicamente cuando perdía su trabajo y era la entrevistada quien mantenía el hogar en esas épocas.

De los beneficios que se pueden mencionar al haber asistido a Al – Anon es el que puede ver su vida y sus problemas en su justa dimensión, lo que evidencia que ha dejado de minimizar y maximizar las situaciones que vive. Continúa aprendiendo a enfocarse en ella misma y en su bienestar, ha conocido amigas con quien se siente segura, comfortable y no juzgada. Comenta que vio grandes cambios en su relación de pareja, inició a darle su espacio y lugar al esposo, a respetarlo y a tratarlo como una persona enferma “el hecho de que sea alcohólico no le quita todo lo maravilloso que es”, aunque tenga muchos defectos, tiene grandes cualidades que ella reconoce. El mayor beneficio que tuvo fue el haberse dado cuenta que continuaba con la relación solo por control y no por amor, “yo no me

separé por cómo él bebía, porque él hace tres años que dejó de tomar, me separé porque yo ya no vivía para mí, sino para él y eso no es vida”. La entrevistada pudo darse cuenta de la relación disfuncional que tenía e hizo que deseara volver a enfocarse en ella y dejar de ser manipulada por la enfermedad del esposo.

Se pudo identificar que durante su matrimonio, la S6 asumió el rol de rescatadora ya que realizaba cosas por su esposo, como pagar cuentas del hogar, hacer llamadas telefónicas a sus jefes y cuidar de él, incluso cuidarlo físicamente debido a su enfermedad del corazón. Se determinó éste rol ya que la entrevistada evitaba que éste fuera responsable de las consecuencias de sus actos, lo que lo llevó a que él no aprendiera a madurar y hacer un cambio en su vida.

Sujeto No. 7

En este caso, la entrevistada es una mujer de 45 años, maestra de educación primaria y lleva 3 años de asistir al grupo de Al – Anon y actualmente su pareja se encuentra abstemia. Lleva 24 años casada, tiene dos hijos, la mayor de 23 y el menor de 19 años. Comenta que conoció a su esposo en la casa de una amiga y el noviazgo duró cuatro años, ella tenía conocimiento que desde que eran novios, éste consumía bebidas alcohólicas, pero la S7 no sabía la gravedad de la enfermedad del alcoholismo, comenta que para ella era “normal” la manera en que él bebía ya que todos los miembros de la familia de él así lo hacían, y la mayoría eran militares, lo común era beber en grandes cantidades. Explica que la motivación para asistir al grupo de apoyo fue la disfuncionalidad que se vivía en su hogar, debido al alcoholismo activo y la neurosis que esto desencadenó en todos los miembros. A

su vez, no tenía los recursos económicos para pagar ayuda profesional y alude que el grupo fue su “salvación”. Refiere que para ella, la codependencia es vivir en función de otra persona “ellos se toman la botella, pero yo me consumo y me tomo a la persona completa”, lo cual quiere decir que la persona actúa, piensa y siente según el enfermo alcohólico.

Su relación de pareja es de poca comunicación, refiere que ella siempre ha sido sumisa y, optó por mantenerse en silencio para no provocar discusiones y que su esposo actué de manera violenta, comenta “nuestra relación es como que seguimos juntos solo porque sí, o sea no es que siga el enamoramiento, sino que ya nos acostumbramos uno del otro”. Esto refleja una actitud codependiente porque es posible que la S7 se encuentre en su zona de confort, lo cual ha generado que se enferme físicamente. El esposo dejó de consumir ya que estuvo a punto de fallecer por cirrosis, sin embargo no ha querido ingresar a un grupo de Alcohólicos Anónimos o buscar ayuda psicológica y esto ha hecho que la relación continúe siendo disfuncional y que los dos se mantengan dentro de ella, solo por costumbre. Desde que la S7 ingresó al grupo, la comunicación ha mejorado, ya que antes no la había, y ésta era muy superficial, hablaban únicamente de los hijos y ahora la entrevistada aprendió a ser más comprensiva y paciente.

Hace referencia que el alcoholismo no le afectó en el aspecto social ya que “él era el alma de la fiesta”, lo que posiblemente atrajo a la entrevistada, ya que su esposo posee una actitud extrovertida y ella introvertida, posiblemente por esto congenian. Actualmente continúan asistiendo a actividades sociales y reuniéndose con amistades, la diferencia es que el esposo dejó de consumir.

En el aspecto espiritual, comenta que su relación con Dios mejoró y luego de ingresar al grupo comenzó a sentirse fortalecida, esperanzada y con fe; posiblemente cuando inició su proceso de recuperación se encontraba en un estado de desesperación, frustración y ambivalencia; esto era lo que sentía cada vez que su pareja bebía; y hace referencia que por muchos años estuvo pendiente de él pero de una manera sumisa. Reconoce que su pareja es una persona enferma que no le puede brindar cuidado y amor a ella, ya que él no lo tiene consigo mismo y sabe que cuando le hace daño, es porque la S7 lo permite. Es probable que permita que suceda este daño ya que se acostumbró a la vida que lleva con él, le es más cómodo continuar soportando la disfuncionalidad del hogar, que aplicar límites a su vida.

Durante la época de consumo del esposo, él le fue infiel en una ocasión y éste se fue de la casa con la otra pareja. Comenta que ella nunca ha pensando en separarse o divorciarse y que cuando se dio esta situación, fue él quien tomo la decisión de irse, pero luego éste regreso y la S7 lo perdonó. Esto refleja una actitud de víctima ya que posiblemente le sirvió para continuar con la mentalidad de “pobre de mí”. Refiere que todo el tiempo espero el reconocimiento de su esposo, hasta que la entrevistada ingresó al grupo de doce pasos y ahora se encuentra aprendiendo a satisfacer sus propias necesidades. Este patrón de conducta y pensamientos lo tuvo durante muchos años y por esto requiere de un largo tiempo para desaprender dichos pensamientos. Pensaba que por ser la madre de sus hijos, ella iba a ser indispensable en su vida, pero ahora comprende que no. Refiere que el alcoholismo afectó a todos los miembros de su familia “empezamos a ver cosas que eran anormales, como normales”. Esto muestra que la disfuncionalidad dentro de la dinámica familiar era lo común y tanto ella como su esposo y sus dos hijos comenzaron a actuar en función de la problemática de hogar y eso provocó que se percibiera un ambiente de temor

y desconfianza ya que los hijos se alejaron de su padre al momento de enterarse que le era infiel a la S7.

La S7 nunca intervino en algún problema que su esposo tuviera. Lo que se relaciona con la actitud sumisa que refleja miedo a lo que él podría decir o reaccionar, esto la llevó a padecer de ansiedad y tomar pastillas, comenta “el ámbito emocional sí me afectó porque yo me guardaba todo, por temor a que él actuara de una manera violenta y agresiva, yo me convertí en una mujer completamente sumisa, nunca decía cómo me sentía, lo que me caía mal y lo que me afectaba y también como te digo, me afectó incluso físicamente, o sea yo me enfermé de los nervios y por eso me agarra esa ansiedad espantosa”. Esto se relaciona con su baja autoestima y seguridad que desarrolló por el miedo a las respuestas agresivas por parte de su esposo.

Es por esto que nunca ha hecho sentir culpable a su esposo, ella continúa tratándolo con respeto porque ha comprendido que el alcoholismo es su enfermedad. Dejó de sentir la necesidad de corregir su comportamiento, ya antes de ir al grupo de apoyo sí lo hacía, quería controlar su manera de reaccionar, pensar e incluso sentir, refiere “antes yo quería controlar todo en la casa, lo que él hacía, a dónde iba, cómo se sentía y hasta lo que pensaba, lo más chistoso de eso es que él nunca me lo permitió y era como una ilusión mía porque yo lo pensaba pero nunca me metía.” Indica que nunca le reprochó a su pareja las consecuencias de su alcoholismo, debido al miedo que sentía hacia él. Incluso por lo mismo, no realiza llamadas telefónicas puesto que espera que sea él quien se comunique, posiblemente porque sabe que si comienza a controlarlo, él se va a enojar.

En lo que refiere a la sexualidad, comenta que sí se ha visto obligada a tener relaciones sexuales cuando él estaba en consumo activo, ya que llegaba por las noches en estado de ebriedad la levantaba para tenerlas. Nunca midió las consecuencias que esto podría traer a su vida ya que ella tenía conocimiento que él le era infiel y tenía otras parejas sexuales, sin embargo ésta cedía para no entrar en conflicto.

Al ingresar al grupo de Al – Anon se sintió comprendida, le regresaron sus ganas de vivir y ser feliz, la frustración disminuyó y la esperanza regresó “Creía que no iba a poder salir de lo que estaba viviendo y me veía encerrada como en un cuarto oscuro del cual nadie iba a rescatarme, hasta que encontré este maravilloso programa que me devolvió las ganas de vivir y de ser feliz”. El beneficio que tuvo en su relación de pareja luego de haber iniciado en recuperación, fue que ahora mantienen una comunicación asertiva, ha podido ser genuina y cariñosa primero con ella misma, para después poder hacerlo con su esposo.

Por lo mismo, se identificó que la S7 asume el rol de víctima ya que ella se encontraba desgastada y contaminada emocionalmente antes de ingresar al grupo, y continuaba permitiendo que su esposo tomara las decisiones de su propia vida. Mantiene una mentalidad de ser indefensa, lo que la lleva a ser espectadora de su propia vida y no la protagonista, puesto que varios aspectos de su vida la maneja el esposo. No ha salido de su zona de confort ya que prefiere continuar con lo conocido y no hacerse responsable por ella misma. Ésta se encuentra en un programa de recuperación, que le permite aprender a cambiar esos patrones de conducta en su vida.

Sujeto No. 8

La entrevistada es una mujer de 49 años de edad quien lleva 23 años casada y es ama de casa, lleva 6 años de asistir al grupo de Al – Anon y su pareja se encuentra en recuperación. Tiene cuatro hijos, la mayor de 21, una de 19, luego el de 17 y la menor de 15 años. Comenta que conoció a su esposo en la colonia donde residía, fueron novios durante tres años y realizaban actividades en conjunto como hacer ejercicio o ir a fiestas ya que se llevan únicamente dos años y las amistades eran las mismas. Desde que eran novios, el esposo consumía bebidas alcohólicas, la entrevistada refiere “desde que éramos novios tomaba, pero tranquilo, nunca me imaginé que después iba a tomar más. Aparte si lo hacía, a mi no me importaba mucho en ese tiempo porque estaba completamente enamorada, fue mi primer novio. Ya cuando nos casamos, él empezó a beber más y pues por algo dicen que la enfermedad es progresiva... cada fin de semana era más y más hasta que empezó a afectarme”. Lo cual indica que la S8 tenía conocimiento que su pareja consumía alcohol antes de contraer matrimonio y no le importó las consecuencias ya que estaba enamorada y posiblemente, esto hizo que no observara bien las repercusiones que el consumo de alcohol le podría traer a su vida.

La relación del esposo con los padres de la entrevistada siempre fue buena, a ellos les agradó que era una persona profesional y que tenía valores. Hace alusión que la comunicación con su esposo es buena “te puedo decir que la comunicación es asertiva, o sea es afectiva y con respeto. Y cuando discutimos, es poco ahora porque como nos mantenemos en constante comunicación”. Se siente cómoda al expresar su opinión delante del esposo desde que asiste al grupo, comenta que el aprender a comunicarse y expresarse

ha sido un proceso ya que antes era una persona sumisa y le provocaba miedo y vergüenza hablar.

Refiere que el motivo por el cual ingresó a un grupo de recuperación fue porque su esposo se lo sugirió, ya que él había entrado a Alcohólicos Anónimos y allí se dio cuenta que su enfermedad también le había provocado daño a su esposa, así que él le dijo que ella necesitaba ayuda. La entrevistada comenzó a asistir creyendo que así iba a aprender a cómo lidiar con su esposo “yo empecé a ir creyendo que iba para aprender a cómo hacer para que él dejara de tener un montón de conductas que yo quería que cambiara, porque él ya había dejado de tomar. Yo empecé por él y me quedé por mí. Iba a las sesiones equivocadamente por eso que te digo que creía que iba para ayudarlo a él y al estar allí me di cuenta que la codependiente era yo y también que estaba enferma como él”. Esto evidencia que la entrevistada comenzó a aceptar que el alcoholismo le ocasionó daño a su vida e inició a catalogarse como una persona codependiente, lo que posiblemente la ha llevado a aceptar su propia enfermedad de mejor manera. Considera que su relación de pareja es funcional desde que ella y su esposo buscaron ayuda en los grupos, expresa “ahora mi relación es linda, hay comunicación, hay respeto, hay apoyo mutuo entre todos, hay afecto y no sabes lo que eso me llena. Hoy mi familia es el resultado de un programa trabajado. Ya dejé de joder a mi esposo y eso me trajo tanta tranquilidad”. Por lo anterior, se deduce que la S8 era una persona que se involucraba en la vida de su pareja y eso le provocaba malestar emocional, ya que no tenía tranquilidad y al dejar de hacerlo pudo comenzar a gozar de mayor serenidad. Al comentar que su familia es el resultado de un programa trabajado, se refiere a que tanto ella como su esposo, aplican los principios de los doce pasos en su hogar.

Opina que socialmente el alcoholismo no le afectó de sobremanera ya que a ella como a su esposo les agrada asistir a reuniones y él tomaba pero no se ponía ebrio. Cuando más consumía era cuando regresaban a su hogar y él comenzaba a beber y lo hacía por varios días, más o menos de tres a cinco días. El esposo no bebía todos los días, lo hacía aproximadamente una vez al mes, pero cuando bebía se descontrolaba “no creas que él era de tomar todos los días o todos los fines de semana, él tomaba tal vez una vez al mes, pero cuando lo hacía se ponía bolo y por varios días”.

Espiritualmente, comenta que había perdido la fe y constantemente le preguntaba a Dios el ¿por qué? de todas las situaciones que se vivían en su hogar, se cuestionaba y comenzó a racionalizar los problemas que tenía. Al ingresar a recuperación pudo concebir a un ser supremo como de amor y que no la castigaba y la aceptaba como en realidad es, comenta que al tener claro un concepto de Él, pudo retomar la iglesia católica, como lo hacía en su infancia. Posiblemente el grupo de los doce pasos le ayudó a comprender de una mejor manera el concepto de un Poder Superior el cual no tenía claro cuando su esposo todavía bebía.

Comenta que cada vez que su pareja bebía, la S8 sentía miedo de que él no fuera a dejar de consumir durante días, intentó ocultar el alcoholismo de su esposo y comenzó a mentir, lo cual nunca había hecho y empezó a estar enojada la mayor parte del día y desplazaba ese sentimiento a sus hijos porque posiblemente no sabía de qué otra manera exteriorizar lo que estaba sintiendo. “Me sentía impotente porque no había nada que yo podía hacer para que dejara de chupar... no entendía por qué cada vez que tomaba no podía parar de hacerlo y creía que tenía poca fuerza de voluntad, pero ésta enfermedad no trata de la fuerza, porque

la enfermedad es más grande que eso”. Esto demuestra que a la entrevistada le resultaba difícil comprender por qué su esposo no dejaba de beber si para ella era únicamente una decisión. Luego de entrar al grupo entendió que una persona alcohólica no puede dejar de tomar solo porque así lo disponga ya que las personas adictas al alcohol no pueden controlar su manera de beber, aunque así lo desearan. En varias ocasiones pensó en separarse de su esposo, lo hacía cuando él todavía se encontraba en consumo, refiere que no lo llevó a cabo por sus hijos puesto que creía que su familia iba a ser más funcional si éstos tenían a una figura paterna en su infancia. Sin embargo se dio cuenta que la disfuncionalidad que se vivía en su hogar, debido al alcoholismo afectó a sus hijos. Su esposo entró a Alcohólicos Anónimos y los cambios en el estilo de vida comenzaron a surgir “ahora ni pienso en separarme porque antes la relación que teníamos era muy disfuncional, puedo decirte que ahora es funcional. Aparte de que cada uno lleva su proceso de recuperación. Estuvimos algún tiempo en terapia de pareja y eso ayudó a que la relación cambiara y hasta mejorara”. Esto evidencia que el hecho de haber recibido terapia psicológica como pareja y el haber ingresado a un proceso de recuperación, posiblemente les ayudó a crear una relación con mayor comunicación asertiva, afectividad y respeto mutuo. Actualmente ya no espera el reconocimiento de su esposo, antes esperaba recibir comentarios positivos y halagos de él, ahora que asiste a grupos ha aprendido que “dando es como recibe” y por esto, ha comenzado a brindarle afecto y comprensión a su esposo. Refiere que antes de ingresar a un grupo, pensaba que ella era indispensable en la vida de su esposo “como dejé de controlar, él se sintió más libre de hacer de su vida lo que quiera, ya no me tiene encima fregándolo todo el tiempo y eso ayudó un montón”.

Lo que muestra que ha aprendido a dejar que su esposo sea él mismo y actúe como él desee. Cuando él se encontraba en estado de ebriedad, la entrevistada intervenía haciéndole comentarios ofensivos creyendo que de esa manera, él iba a dejar de consumir. No ponía límites claros ya que le continuaba facilitando ciertos aspectos, como el continuar sirviéndole comida cada vez que éste estaba ebrio, lo que probablemente generaba resentimiento en la S8.

Comenta que económicamente no ha intervenido en solucionar problemas de su esposo ya que él siempre ha trabajado y se encuentran estables económicamente. Sin embargo, han habido ocasiones en que sí ha intervenido en situaciones de su esposo, como cuando hace llamadas telefónicas que a él le corresponden, sin que éste se lo solicite, refiere que no se está segura si al hacerlo, le “facilita o lo apoya”, comenta: “tengo que tener mucho cuidado porque esa línea entre la codependencia y apoyo es bien delgada y si no estoy yo presente en todo lo que hago, o sea consciente, rápido caigo en eso”. Lo que evidencia que posiblemente la entrevistada siente ambivalencia en cuando a las decisiones que toma ya que cuando desea apoyar, en ocasiones puede dar soporte de más y es allí donde comienzan las conductas codependientes de nuevo e inicia a asumir el rol de rescatadora.

Explica que el alcoholismo de su esposo provocó que se convirtieran en una familia disfuncional puesto que los roles se invirtieron, las hijas mayores comenzaron a hacerse responsables de obligaciones que no les correspondían, posiblemente porque la S8 se encontraba enfocada en cómo ayudar a su esposo alcohólico, lo que la llevó a asumir un rol de rescatadora al querer solucionarle los problemas que tenía. A su vez, refiere que el alcoholismo hizo daño ya que tanto ella como su pareja e hijos, se alejaron de la familia del

esposo “creo que afectó también porque su familia empezó a meterse en nuestras vidas y eso hizo que nos paráramos alejando de ellos porque querían controlar todo”. Esto demuestra que posiblemente, como pareja decidieron separarse de personas que quisieran controlar y solucionar sus vidas, ya que ahora que se encuentran en recuperación, buscan alejarse de la disfuncionalidad.

Refiere que el haber ingresado a un grupo de Al – Anon le cambió la vida “mira los mayores beneficios podrían ser el que ahora me amo, me respeto, me pongo límites a mí misma”. Lo que muestra que antes de iniciar en recuperación, la entrevistada tenía poca valía personal hacia ella misma y luego de haber ingresado al grupo, aprendió a valorarse más, a respetarse y a ser congruente con lo que ella piensa y siente. El mayor cambio que ha tenido su relación de pareja es que ella y su esposo pueden comunicarse con respeto, tolerancia, amor y que puedan solucionar los conflictos asertivamente.

Por lo anterior, se determinó que la S8 ha asumido el rol de rescatadora durante su matrimonio puesto que en ocasiones se ha hecho responsable por su esposo, como cuando realiza llamadas telefónicas sin que él lo solicite. Se puede observar que éste rol fue más evidente cuando el esposo continuaba consumiendo ya que la entrevistada sentía la necesidad de cuidarlo y protegerlo.

Según los resultados obtenidos, se concluyó que cuatro de las mujeres entrevistadas provienen de hogares disfuncionales donde existía la enfermedad del alcoholismo, por parte de su padre. Posiblemente las entrevistadas provenientes de dichos hogares buscaron en sus parejas, el mismo patrón de persona. A su vez, se determinó que el rol que más cumplen las

mujeres codependientes esposas de alcohólicos, es el de rescatadora. Debido a que cinco de las ocho entrevistadas han manipulado a sus esposos con control y buscan constantemente la aprobación por parte de ellos. Cinco de las entrevistadas han evitado que su esposo alcohólico se haga responsable de sus actos y esto ha hecho que éstos no quieran realizar cambios en su vida y posiblemente algunos de ellos continúan bebiendo. Debido a la negación que utilizan, algunas de ellas piensan que las soluciones que brindan a su pareja son las más eficientes y adecuadas para cada problemática que viven ya sea dentro de la relación de pareja o fuera de ella, como lo es el ámbito laboral. Lo que se relaciona con el deseo de sentirse valiosas y admiradas por su pareja, lo cual es muy característico de aquellas mujeres codependientes que asumen el rol de rescatadora.

Se evidenció que tres de las ocho entrevistadas asumen el rol de víctima dentro en su matrimonio, el cual es el más común de los tres roles que asumen las personas codependientes. Dicho rol se manifestó en la S3, 4 y 7 ya que ellas sienten la necesidad de que sus esposos las salven y les brinden seguridad emocional, lo que genera expectativas elevadas hacia sus parejas y al no cumplirlas, la persona que asume el rol de víctima se siente humillada. Las entrevistadas que se identificaron con el rol de víctima culpan a sus esposos alcohólicos por las situaciones que viven, no se hacen responsables por su propia vida y han permitido que las cosas cambien por sí solas, lo que las llevó a estar en su zona de confort y no salir de ella, ya que prefieren lo conocido, que tener que asumir las responsabilidades de su vida.

No se comprobó que alguna de las entrevistadas asuma el rol de perseguidora, ya que actualmente ninguna de las sujeto utiliza la agresión como método de comunicación. Por

otro lado, tampoco le señalan a su esposo alcohólico los errores que comenten. Se puede establecer que dicho rol lo asumieron tres entrevistadas, antes de que su esposo entrara a un proceso de recuperación ya que hacían llamadas telefónicas con regularidad, hurgaban en la ropa y sitios personales de sus esposos, no confiaban y dudaban de la fidelidad. La conducta obsesiva por controlar y perseguir a su pareja, disminuyó cuando las tres entrevistadas comenzaron a asistir al grupo. Es por esto que en la actualidad, asumen otro rol.

Finalmente, en relación al objetivo general del estudio el cual pretende determinar los roles que asumen las mujeres codependientes en una relación de pareja con un hombre alcohólico y que asisten a grupos de Al – Anon en la zona 15 de la Ciudad de Guatemala, se puede concluir que dicho objetivo sí se alcanzó. Se estableció que el rol que más asumen las esposas de alcohólicos es el de rescatadora, sin embargo el rol de víctima es otro que también predomina en las mujeres codependientes que se encuentran en un proceso de recuperación.

Tabla No. 4 Características de los roles

Rol de rescatador	Rol de víctima	Rol de perseguidor
Es el rol que más asumen las entrevistadas, ya que cinco de ellas lo manifestaron. Éstas se caracterizaron por buscar la constante aprobación por parte de sus esposos, manipular,	Las tres entrevistadas restantes ocuparon dicho rol. Lo que las lleva a conservar expectativas elevadas hacia su pareja, buscan seguridad emocional, no se hacen responsables de su propia	Aunque este rol se caracteriza por la desconfianza, conducta obsesiva por controlar, falta de comunicación asertiva y agresividad, ninguna de las entrevistadas lo manifestó en

<p>controlar, tener la falsa creencia que sus opiniones y decisiones son mejores que las de su pareja y hacerse responsable de los actos del alcohólico.</p> <p>S:1,2,5,6,8</p>	<p>vida, tienden a culpar a otros por sus propios problemas, prefieren mantenerse en su zona de confort y esperan que las situaciones cambien por sí solas.</p> <p>S:3, 4,7</p>	<p>la actualidad puesto que la obsesión por el esposo disminuyó luego de haber ingresado a un programa de recuperación.</p>
---	---	---

Fuente: elaboración propia

V. DISCUSIÓN

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de la investigación, la cual tuvo como objetivo determinar los roles que asumen las mujeres codependientes en una relación de pareja con un hombre alcohólico y que asiste a grupos de Anon en la zona 15 de la Ciudad de Guatemala. Dichos roles se definieron a través de una entrevista elaborada por la autora, de 28 preguntas a las cuales las entrevistadas respondieron. A su vez, se realizaron dos observaciones participantes en las cuales se obtuvo información relevante sobre la dinámica de los grupos de doce pasos. Las sujetos fueron ocho mujeres de sexo femenino entre los 30 y 50 años que asisten a grupos de Al – Anon en la zona 15 de la Ciudad de Guatemala.

Al – Anon son grupos de apoyo para familiares y amigos de alcohólicos, que se basan en los doce pasos. Actualmente existen aproximadamente 24,000 grupos alrededor del mundo (Sanahuja & Rider, s.f.). En Guatemala están registrados 31 grupos y 5 de Al – Ateen. Todas las entrevistadas son miembros activos desde hace más de dos años, lo que ha mostrado que se han visto beneficiadas al ser parte del grupo. En relación a este aspecto, se encontró que los mayores beneficios fue haber aplicado los doce pasos en su vida a través del establecimiento de límites en su vida, mantener una comunicación asertiva con sus parejas, tener una relación con Dios y sentir mayor bienestar emocional. Un aspecto importante a mencionar es que la mayoría de las mujeres entrevistadas comenzaron a asistir al grupo ya que sentían frustración y desesperación debido al alcoholismo de su esposo, sin embargo de las ocho sujetos, únicamente la S7 comenzó a asistir ya que su esposo se lo

sugirió. Al – Anon es un modelo terapéutico exitoso puesto que es accesible económicamente y los miembros comparten una problemática común. Es por esto que se dice que los miembros comparten su experiencia, fortaleza y esperanza (Senderos de Recuperación, 1997).

A través de las entrevistas realizadas, se pudo comprobar que las ocho entrevistadas se autodenominan como codependientes a su pareja alcohólica, esto se manifestó al momento de hacer saber que contantemente buscan su aprobación, controlan la manera de actuar de su pareja, la reacción que éstos puedan tener ante distintas circunstancias de la vida y dichas situaciones afectan el bienestar emocional de las entrevistadas debido a que regularmente buscan satisfacer las necesidades del esposo y no las propias. Por otro lado, dependen económicamente de ellos, lo cual concuerda con Beattie (2009) quien afirma que la persona codependiente es aquella que permite que el comportamiento de otra persona le afecte emocionalmente y que se encuentra obsesionada por controlar tales comportamientos.

Para obtener una descripción precisa y detallada de dichos roles, se estudiaron los indicadores de codependencia, alcoholismo, rol de víctima, rol de rescatador y rol de perseguidor.

A continuación se describen los hallazgos encontrados en cada uno de los indicadores seleccionados para la presente investigación. Para ello se realizó un análisis comparativo con distintos estudios que han indagado acerca de la codependencia y su relación con el

alcoholismo. A su vez, éstos resultados se compararon con teorías e investigaciones relacionadas al tema y con los resultados obtenidos en las entrevistas.

El primer indicador que es la codependencia, hace referencia a la persona o personas cuyas vidas se ven afectadas como resultado de su relación cercana con alguien que tiene una dependencia química (Beattie, 2007). En investigaciones previas se ha encontrado que la codependencia tiene sus raíces principalmente en los patrones de crianza de un hogar disfuncional que no satisfizo la necesidad de afecto de las personas (Mollinedo, s.f.). Lo cual se pudo comprobar con el presente estudio, ya que cuatro de las ocho entrevistadas provienen de hogares disfuncionales donde su padre era alcohólico. Por otro lado, las cuatro entrevistadas restantes no provienen de hogares disfuncionales, lo cual evidencia que la teoría no es susceptible de generalización para todos los casos, porque existen otros factores que influyen en la selección de la pareja. Por su parte, Andrade (2011) analizó el bienestar psicológico en parejas codependientes y encontró que la codependencia prevalece más en mujeres que en hombres y comenta que la codependencia surge de una inestabilidad personal y de conflictos internos que se reflejan hacia la pareja. Dicho estudio no concuerda con Tuy (2013) quien midió los niveles de codependencia que una pareja puede llegar a establecer dentro de su relación, e identificó que los hombres suelen ser más codependientes que las mujeres ya que éstos crean un grado de sobreprotección e indefensión. Según las experiencias de las entrevistadas, únicamente dos de las ocho sujetos, mencionaron que sus esposos son codependientes de ellas. Dicho aspecto muestra que probablemente sean las mujeres quienes son más codependientes que los hombres.

Las esposas de alcohólicos se ven afectadas de manera emocional, psicológica y físicamente, por las consecuencias de la enfermedad del alcoholismo. Se determinó que las mujeres codependientes entrevistadas, poseen características como controlar, manipular, sentimiento de autoabandono, victimización, negación, poca habilidad para establecer límites, inseguridad y en ocasiones depresión. Tales síntomas fueron evidentes en las entrevistadas, al comentar que han hecho uso de la manipulación y el control para que su esposo deje de beber, al igual que el miedo e inseguridad cuando opinan delante del esposo. Dichos aspectos concuerdan con la investigación llevada a cabo por Mejía (2010), quien menciona que hay una alteración psicológica en las parejas de alcohólicos. Al investigar la repercusión psicológica del alcoholismo en la pareja, concluyó que las principales características de las esposas son: síntomas de alteración psicológica, preocupación por el futuro y el sustento económico, frustración, ira, angustia, sentirse responsables de los cónyuges, enojarse cuando la ayuda que brindan no es eficaz, la inseguridad en la toma de decisiones, complacencia, tristeza, baja autoestima y que la mayoría provienen de hogares disfuncionales.

Cuatro de las entrevistadas han tenido repercusiones sociales debido al alcoholismo de su esposo, ya que se han aislado socialmente y han dejado de realizar actividades e ir a lugares que antes frecuentaban ya que sus esposos se encuentran abstemios, lo que las llevó a alejarse de amistades que se encuentran en consumo activo. Esto tiene relación con la investigación de Salas y García (2012) quienes mencionan que el alcoholismo y la codependencia impactan de manera negativa al sistema de las relaciones sociales ya que ambas problemáticas no se superan al mismo tiempo y por lo mismo es importante promover la resiliencia como factor que contribuya a generar comportamientos de

independencia, para luego crear un entorno social funcional. Las otras cuatro sujetos, no se han visto afectadas en el ámbito social puesto que continúan participando en actividades sociales, ya que les agrada convivir con distintas personas y no les afecta emocionalmente el hecho que se consuma bebidas alcohólicas. A través de esto se comprueba parcialmente la teoría de los autores mencionados, puesto que se pudo evidenciar que la mitad de las entrevistadas sí sufrieron alguna repercusión, en sus relaciones sociales.

Cinco de las entrevistadas comentan que el alcoholismo es solamente el síntoma de una enfermedad profunda y la codependencia también. Se evidencia en los relatos de las sujetos la necesidad de controlar a sus esposos en distintos aspectos de sus vidas, como en la manera en que ellos actúan, resuelven sus problemas personales, o las decisiones que toman, lo que lleva al deseo de entrometerse e intervenir compulsivamente en la vida de él. Es importante mencionar que Hernández y Villar (2008) concluyen en su investigación que el alcoholismo y la codependencia son la misma enfermedad, puesto que comparten características similares de negación, obsesión y compulsión, lo cual coincide con el relato de las entrevistadas, al afirmar dicho aspecto.

En cuanto al segundo indicador, que se refiere al alcoholismo, seis entrevistadas comentaron que sus esposos poseen antecedentes familiares de ésta enfermedad. A su vez, comentaron que ha habido aspectos sociales y culturales que influenciaron su manera de consumir alcohol a lo largo de su vida. Contreras (2012) comenta que es una enfermedad incurable, crónica e incapacitante y que puede estar presente en cualquier persona. A su vez, refiere que la familia es la institución más importante en el desarrollo del alcoholismo ya que puede venir en ella factores propios de la herencia y de la dinámica familiar. La

teoría anteriormente mencionada evidencia que existen factores hereditarios en la adicción y posiblemente, algunos de los esposos de las entrevistadas, poseen dichos factores genéticos. Por otro lado, dos de los esposos no tienen antecedentes de alcoholismo en su familia, pero uno de ellos tuvo un evento traumático en su infancia, que fue el abandono de sus padres y el otro se vio influenciado por factores sociales y ambientales. Lo que concuerda con Díaz, Olmos y Martínez (2007) quienes aluden que el alcoholismo es una enfermedad crónica, de etiología multifactorial en la que influyen factores biológicos, genéticos, psicológicos y ambientales. Ambas teorías se relacionan en el relato de las entrevistadas, al momento que se les preguntó sobre los motivos del por qué creen que su pareja es alcohólica, las sujeto mencionaron que posiblemente, éstos poseen factores genéticos, han tenido eventos traumáticos en su vida que se relacionan con el aspecto psicológico o han habido situaciones ambientales que afectaron la vida de su cónyuge.

En lo que concierne al indicador de roles, Bradshaw (2005) hace mención que en las familias disfuncionales, los miembros suprimen la mayoría de sus sentimientos y desempeñan roles rígidos, los cuales pueden ser: el héroe, el chivo expiatorio y el niño perdido, comenta que cuando hay un miembro alcohólico en la familia, uno de los hijos opta por realizar el papel de héroe para cubrir las necesidades que su familia requiere. Estos datos coinciden con los obtenidos en la investigación de Murillo y Nuñez (2012) quienes concluyeron en su estudio que para que exista la codependencia hacia otra persona, es necesario que uno se ocupe del rol de víctima y otro de salvador. En una relación de pareja donde hay alcoholismo o codependencia, hay inversión de roles, lo que lleva a una disfuncionalidad en la relación. Dichos argumentos se relacionan con la teoría de Stephen B. Karpman (2008) quien menciona que los roles más empleados en una relación de un

alcohólico con una persona codependiente son los de rescatadora, víctima o perseguidora. Existe similitud con los resultados cualitativos en la presente investigación, puesto que se pudo observar como las ocho mujeres esposas de alcohólicos, han asumido los tres roles en determinadas etapas de su vida, una de ellas utilizaba el rol de perseguidora cuando su pareja se encontraba en consumo activo, sin embargo cinco de las ocho parejas están en un proceso de recuperación y en la actualidad, cinco de las mujeres codependientes, asumen el rol de rescatadora, y tres el de víctima. A éstos roles se les llama el triángulo dramático el cual consiste en que la mayoría de personas que juegan o desarrollan alguno de estos roles lo hacen de manera estereotipada y hay quienes juegan los tres papeles en forma indistinta según el momento social, intercambiándose de un papel a otro, llevando a que se dé una dificultad en la comunicación asertiva (Ramírez, 2008).

Investigaciones como las de Hernández y Villar (2008) han encontrado que en la familia del adicto se adoptan distintos roles disfuncionales con el fin de sobrevivir ante la enfermedad, debido a que los miembros que integran la familia de un alcohólico, también enferman de manera progresiva, por el intento fallido de ayudar al adicto. Los autores mencionan que el asumir diferentes roles depende de la disfuncionalidad familiar, donde suele haber un héroe pretende ser el salvador tomando el rol del padre, luego está el rol de la víctima quien busca de manera negativa llamar la atención y aceptación y por último el escapista quien muestra actitudes de desinterés para evadir el fuerte sufrimiento generado por la disfuncionalidad familiar. Estas investigaciones sustentan los resultados alcanzados en las entrevistas realizadas ya que se comprueba que cuatro de las sujetos comenzaron a asumir dichos roles desde su infancia, por ser provenientes de hogares disfuncionales y al contraer matrimonio con una persona alcohólica, los roles comenzaron a invertirse

nuevamente y se modificaron según la circunstancia que se vive en su matrimonio, dado que las necesidades que se requieren en la adultez, son distintas a las de la infancia. Mientras los padres de las entrevistadas estuvieron en un alcoholismo activo, durante la infancia de éstas, las cuatro sujetos asumían el rol de víctima y perseguidora, ya que no tenían el control de nada de lo que sucedía a su alrededor. Por otro lado, las demás entrevistadas, quienes no provienen de hogares disfuncionales, no asumieron ninguno de los tres roles en su niñez y de igual manera los desarrollan en su matrimonio. Lo que evidencia que no es necesario haber crecido en un hogar alcohólico para tener que asumir éstos roles en algún momento de sus vidas ya que el alcoholismo lleva a que la persona codependiente desee hacerse cargo del enfermo alcohólico, no importando si ya tuvo la misma experiencia o no.

En relación al tercer indicador, el rol de víctima, éste es el más común de los tres y se caracteriza por manipular con culpa. Quienes asumen este rol esperan que sean terceras personas quienes les brinden algo, ya sea afecto, atención o recursos económicos. Esta persona siente un fuerte malestar emocional, no se hace responsable de su propia vida y espera que otra persona tome las decisiones por ella, situación que permite continuar justificando su culpa (Villamil, 2013). Dichos datos también coinciden con los obtenidos en la presente investigación. Se pudo observar que tres de las ocho entrevistadas asumen éste rol al permitir que su pareja alcohólica tome las decisiones de sus vidas y esperan que las situaciones cambien por sí solas, posiblemente porque que se encuentran en su zona de comodidad. Blass (s.f.) refiere que la persona que asume el rol de víctima considera sus problemas como ajenos a ella y que le es difícil encontrar una solución. Estos resultados difieren con lo que se evidenció con las tres entrevistadas que asumen éste rol puesto que

ellas no consideran sus problemas ajenos ya que saben que hay aspectos de sus vidas que pueden mejorar. El estar en un proceso de recuperación ha hecho que las sujetos tomen conciencia e inicien a encontrar solución a sus problemas. Por otra parte, se comprobó que independientemente de la cantidad de años de asistir al grupo de igual manera pueden asumir el rol de víctima. Se corroboró dicho dato ya que de las sujetos que asumen este rol, una tiene 3 años, otra 8 y la última 18 años de asistir al grupo de Al – Anon.

Referente al cuarto indicador, el rol de rescatador, éste evita que el alcohólico se haga responsable de las consecuencias de sus actos, lo que impide que aprenda, madure y haga cambios en su vida. Tal es el caso de la sujeto 1, quien refiere que se encarga económicamente de su esposo y esto ha hecho que él no se haga responsable y no busque donde laborar. Huerta (2011) comenta que dicho rol se caracteriza por realizar cosas por las demás personas que son capaces de hacer por sí mismos. Quien cumple con este rol se hace responsable de las obligaciones, responsabilidades, pensamientos, sentimientos, decisiones, crecimiento, bienestar y problemas a solucionar de otras personas. Lo cual confirma la investigación que anteriormente se mencionó. Sin embargo, las otras siete entrevistadas comentan que no se hacen cargo económicamente de las responsabilidades del esposo, ya que éstos laboran y se encuentran estables económicamente. Solamente la S3 se hizo responsable de pagar cuentas del hogar, cuando su esposo se encontraba en consumo activo, pero luego que su pareja ingresó a recuperación, ya no tuvo que hacerse cargo ella ya que él asumió su responsabilidad. En lo que respecta al ámbito económico, se evidenció que en la actualidad, solo una entrevistada se hace responsable y asume el rol de rescatadora.

Por otro lado, Noriega (2013) afirma que el rol principal de la persona codependiente es el de rescatador. Dicho hallazgo concuerda con el análisis cualitativo del presente estudio, el cual determinó que cinco de las entrevistadas asumen éste rol siendo el más predominante de los tres mencionados por Karpman. Se comprobó que la mayoría de entrevistadas esperan el reconocimiento de su pareja y buscan que éstos les hagan saber las cualidades que poseen, lo cual es característico del rol de rescatadora, lo que coincide con Astiz (2010) quien indica que el rescatador se siente valioso cuando lo halagan o lo felicitan y busca la constante aprobación por parte de su pareja.

Respecto al último indicador que es el rol de perseguidor, Feijoo (s.f.) refiere que perseguir significa aprovechar las debilidades o equivocaciones de los demás para hacerlos sentir culpables o humillados. La persecución es un acto de venganza y soberbia. Quien persigue, abusa de su poder y se deja llevar por sentimientos hostiles. A su vez, Ramírez (2008) comenta que quienes cumplen con este rol suelen ser personas rígidas y estrictas en cuanto a sus propias creencias y mantienen sentimientos negativos de ira, coraje e inseguridad. Tales argumentos no se pudieron ratificar con la investigación que se llevó a cabo ya que ninguna de las entrevistadas asume este rol en la actualidad. Algunas de ellas si lo cumplieron cuando sus parejas todavía bebían.

Con lo anterior se puede afirmar que tener un esposo alcohólico, influye considerablemente en el aspecto emocional, social y familiar de una mujer codependiente. Resulta evidente que el alcoholismo es una enfermedad que afecta a toda la familia y no es un problema individual, ya que toda la actividad de la persona alcohólica, repercute en los miembros que la conforman (Elías, 2013). Los resultados teóricos y cualitativos de la

presente investigación se evidenció y se determinó que el rol que más asumen las mujeres codependientes parejas de un hombre alcohólico es el de rescatadora.

Como conclusión, el objetivo general y específicos de dicha investigación se alcanzaron, ya que se logró determinar los roles que asumen las mujeres codependientes en una relación de pareja con un hombre alcohólico y que asiste a grupos de Al – Anon en la zona 15 de la Ciudad de Guatemala, los cuales fueron el rol de víctima, rescatadora y perseguidora. A su vez, se identificaron y describieron dichos roles en cada una de las entrevistadas y se evidenció cómo cada uno de éstos se manifiestan dentro de su matrimonio con su esposo alcohólico.

VI. CONCLUSIONES

1. En los resultados obtenidos en las entrevistas se pudo determinar que los roles que asumen las mujeres codependientes en una relación de pareja con un hombre alcohólico son el rol de rescatadora y víctima. Sin embargo, el más utilizado es el de rescatadora ya que cinco de las ocho entrevistadas se hacen responsable de las decisiones, obligaciones y en ocasiones, del aspecto económico. Luego, tres de las ocho mujeres asumen el rol de víctima puesto que inconscientemente buscan que su pareja las hiera, para después culparlo. Éstas se han mantenido en su zona de confort ya que es lo conocido para ellas. Por otro lado, el rol de perseguidora no se manifestó en el presente estudio, ya que ninguna de las entrevistadas lo asume en la actualidad, puesto que no acosan a sus esposos, como lo hacían cuando éstos estaban en consumo activo.
2. Se alcanzó a identificar los tipos de roles que asumen las mujeres en distintas situaciones y etapas de la vida, según lo que esté viviendo. Una de las entrevistadas asumió el rol de perseguidora, mientras su pareja se encontraba en consumo activo, ya que mantenía la ilusión del control al creer que podía lograr que su esposo cambiara su manera de beber y de relacionarse con ella. En la actualidad, cinco de los esposos dejaron de consumir bebidas alcohólicas debido a que ingresaron a un programa de Alcohólicos Anónimos, los roles se invirtieron y en lugar de utilizar el rol de perseguidora, las esposas han asumido el rol de víctima y rescatadora.

3. Se caracterizó el rol de rescatador en las mujeres codependientes, como aquel que manipula a través del control y busca constantemente la aprobación por parte del esposo, haciendo que el alcohólico no se haga responsable de sus actos. Por otro lado, el rol de víctima se describe como el que se encuentra manejado por otra persona que no sea ella misma y busca que alguien lo salve, y le proporcione seguridad emocional, ya que las entrevistadas no se hacen responsable de sus propias vidas y esperan que la situación cambie por sí sola. Por último, el rol de perseguidora se manifestó como aquel que utiliza la persona cuando le señala sus errores al esposo y le reprocha, ejerce la agresión como método de comunicación y constantemente acosa a la pareja para saber los sitios donde se encuentra y con quién. Éste rol no se evidenció en el estudio, debido a que todas las entrevistadas se encuentran en un proceso de recuperación.

VII. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a las entrevistadas continuar asistiendo al grupo de Al – Anon, para así seguir conociéndose a ellas mismas, creciendo emocional y espiritualmente y mejorar sus relaciones de pareja para que su dinámica familiar sea funcional y se mantenga una comunicación asertiva, lo que favorece la unión del núcleo familiar. Ser constantes hará que la necesidad de control disminuya y que los roles de víctima, rescatadora y perseguidora no aumenten y las sujeto tomen conciencia de las situaciones que las llevan a asumir dichos roles.
2. Crear un programa de doce pasos basado en conocer y resolver conflictos de la infancia de cada una de las personas afectadas por el alcoholismo, para así identificar los patrones de conducta que se desarrollaron desde la niñez y que en la adultez se continúan utilizando. Éste programa serviría para hacer conciencia a cada una de las personas, de cuáles fueron las actitudes, roles y conductas que desarrollaron en su infancia, para que éstas puedan modificarlas y ser más funcionales.
3. Mantener y crear círculos de amistades dentro del grupo de Al – Anon y personas que se encuentren en el mismo proceso de recuperación, para que cada una de las sujeto puedan compartir su problemática y así brindarse apoyo emocional entre sí. Esto será de beneficio para cada persona, puesto que sabrán que alguien más ha estado en la misma

situación y el compartir experiencias similares hará que las personas afectadas por el alcoholismo, no se sientan desamparadas.

4. Realizar un estudio donde se investigue quiénes son más propensos a ser codependientes, si las personas de sexo femenino o masculino. Dicho estudio servirá de conocimiento general para la cultura guatemalteca ya que existe un sesgo a creer que únicamente las mujeres esposas de alcohólicos son codependientes. A su vez, sería un aporte evaluar si hay un estigma ante el hombre codependiente en una sociedad donde predomina el machismo.

5. Efectuar más estudios que posibiliten nuevas respuestas para la problemática de la codependencia y los elementos vinculados. Como lo puede ser los aspectos genéticos entre la codependencia y su relación con el alcoholismo. A su vez, es importante continuar investigando acerca de los roles que puede asumir una persona desde su infancia, ya que los patrones se continúan repitiendo en la adultez.

VIII. REFERENCIAS

- Alazraki, C. (2006). *La dinámica familiar en familias con un miembro alcohólico*. Recuperado de http://www.ametep.com.mx/aportaciones/2006_abril_alazraki.htm
- Alvarado, S. (s.f.). *Adicciones/codependencia*. Recuperado de <http://www.adicciones.org/familia/codependencia.html>
- Andrade, G. (2011). *Bienestar psicológico en parejas codependientes*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperada de <http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/05/42/Andrade-Gabriela/Andrade-Gabriela.pdf>
- Arias, S. (26 de octubre de 2009). *La codependencia*. [Mensaje de blog]. Recuperado de <http://www.psicologicamentehablando.com/es-usted-co-dependiente/>
- Astiz, I. (27 de marzo de 2010). *El triángulo dramático*. [Mensaje de blog]. Recuperado de <http://www.fuerzatres.com/2010/03/el-triangulo-dramatico-html/>
- Beattie, M. (2007). *Ya no seas Codependiente*. México, D.F. Grupo Editorial Patria, S.A. de C.V.
- Beattie, M. (2009). *Libérate de la Codependencia*. España, Málaga: Editorial Sirio, S.A.
- Blas, V. (s.f.). *El rol de víctima*. Recuperado de <http://www.vivianabras.com.ar/articulos/el-rol-de-victima>

Bradshaw, J. (2005). *La familia*. México, DF, Mexico: Comunicaciones Saludables.

Recuperado de

https://books.google.com.gt/books?id=SY4hSzLCn_kC&pg=PA132&lpg=PA132&dq=roles+disfuncionales+cuando+hay+un+miembro+alcoholico&source=bl&ots=Xtfhb7uuZQ&sig=mNyxTSq7oQTWySMO8K5z9XPJSpk&hl=es&sa=X&ei=E1B2VfezEI21sQSDvrGOBg&ved=0CDUQ6AEwBDgK#v=onepage&q&f=false

Comunidad de Preventores de Adicciones (28 de octubre de 2008). *Codependencia y Roles familiares en la adicción*. [Mensaje de blog]. Recuperado de [http://preventores-
adicciones.blogspot.com/2008/10/codependencia-y-roles-familiares-en-la.html](http://preventores-adicciones.blogspot.com/2008/10/codependencia-y-roles-familiares-en-la.html)

Contreras, C. (2012). *Representaciones sociales del alcoholismo en una comuna rural*. (Tesis de maestría). Universidad Mayor, Chile. Recuperada de <http://www.saludpublicachile.cl:8080/dspace/bitstream/123456789/343/1/TESIS%20FINAL%20CLAUDIA%20CONTRERAS.pdf>

Díaz, H., Olmos, R., y Martínez, C. (2007). *Alcoholismo*. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2359889>

Directorio de los Grupos Guatemala C.A. (s.f.) *Grupos de familia Al – Anon / Alateen*. Guatemala, Guatemala: Oficinas de Servicios Generales.

Elias, B. (2013). *El alcoholismo afecta a la persona, a su familia a su entorno laboral*.

Recuperado de http://www.rpp.com.pe/2013-06-06-el-alcoholismo-afecta-a-la-persona-a-su-familia-y-a-su-entorno-laboral-noticia_602011.html

Feijoo, P. (s.f.). *Análisis del conflicto: el modelo de Karpman*. Recuperado de

http://sorkari.com/pdf/Conflictos_Karpman.pdf

Fetzer, M. (2013). Alcoholismo afecta a unos seis millones. Recuperado de

<http://www.trabajosindrogas.com.ar/2013/11/5472/>

Fernández, L. (2000). *Roles de género – mujeres académicas - ¿conflictos?* Recuperado de

<http://www.oei.es/salactsi/lourdes.htm>

[Fotografía de Tedeschi]. (2012). *El triángulo dramático*. Recuperado de

<https://suevolucion.wordpress.com/2012/09/01/el-triangulo-dramatico/>

Grupo Anónimo para Mujeres que aman Demasiado (22 de diciembre de 2012).

Características de la codependencia. [Mensaje de blog]. Recuperado de

<http://amarledemasiado.blogspot.com/2012/12/caracteristicas-de-la-codependencia.html>

Heinemann, K. (2003). *Introducción a la Metodología de la Investigación Empírica*.

Barcelona: Editorial Paidotribo. Recuperado de

<https://seminariodemetodologiadelainvestigacion.files.wordpress.com/2011/06/intro>

[duccion-a-la-metodologia-de-la-investigacion-empirica-en-las-ciencias-del-deporte.pdf](#)

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. (5ª ed.). México D.F., México: McGraw-Hill.

Hernández, M., y Villar, M. (2008). *Relación afectiva de mujeres con un esposo alcohólico: un comportamiento social aprendido que repercute en su salud*. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/ean/v12n4/v12n4a28>

Huerta, D. (5 de junio de 2011). *Perspectiva: el triángulo de Karpman (codependencia)*. [Mensaje de blog]. Recuperado de <http://davidhuerta.typepad.com/blog/2010/06/perspectiva-el-tri%C3%A1ngulo-de-karpman-codependencia.html>

Hunt, J. (2007). *La Familia Disfuncional, Haciendo Las Paces*. Dallas, Texas: Esperanza para el corazón.

Kawulich, B. (2005). *La observación participante como método de recolección de datos*. *Foro: Investigación Social Cualitativa*, 6 (2), 2 – 3.

Lyles, L. (s.f.). *La Codependencia: un problema familiar*. Recuperado de <http://www.christianrecovery.com/v/dox/coda.htm>

Martínez, M. (s.f.). *Funcionalidad y disfuncionalidad de la familia (perspectiva de la psicoterapia familiar)*. Recuperado de <http://biblio.juridicas.unam.mx/libros/5/2106/27.pdf>

Mansilla, F. (2002). *Codependencia y psicoterapia interpersonal. Desarrollo de la codependencia*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=265019663002>.

Mejía, A. (2010). *Repercusión Psicológica del alcoholismo en la pareja*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Campus de Retalhuleu, Retalhuleu, Guatemala. Recuperada de <http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/05/22/Mejia-Calderon-Ana/Mejia-Calderon-Ana.pdf>

Mollinedo, J. (s.f.). *La codependencia en un grupo de codependientes anónimos en la ciudad de Guatemala*. Universidad de San Carlos de Guatemala. Recuperado de http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_2245.pdf

Murillo, N., y Nuñez, K. (2012). *La autoestima como factor de codependencia en una relación de noviazgo*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Michoacán de San Nicolás de Hidalgo, México. Recuperada de <http://www.remeri.org.mx/portal/REMERI.jsp?id=oai:biototecavirtual.dgb.umich.mx:123456789/4308>

Noriega, G. (2013). *El gui3n de la codependencia en relaciones de pareja, diagn3stico y tratamiento*. M3xico, DF, M3xico: Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.

Norwood, R. (2000). *Las mujeres que aman demasiado*. Madrid, Espa1a: Ediciones B Argentina, S.A.

Oficinas de Servicios Generales Al – Anon / Al –Ateen. (s.f.). *Directorio de los grupos Guatemala C.A.*

Orozco, A. (2013). *Alcoholismo afecta a unos seis millones*. Recuperado de http://www.prensalibre.com/noticias/comunitario/Alcoholismo-afecta-millones_0_1024697539.html

Pel3ez, R. (s.f.). *Entrevista*. Recuperado de http://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/Entrevista_trabajo.pdf

Pereda, C. (2012). *Efectos de la codependencia en esposas de alcoh3licos*. (Tesis de licenciatura in3dita). Universidad de San Carlos de Guatemala. Recuperada de http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_3777.pdf

Ram3rez, V. (2008). *El Tri3ngulo Tr3gico de Karpman*. Recuperado de <https://ideser.wordpress.com/2008/03/04/el-triangulo-tragico-de-karpman/>

Salas, E., y García, M. (2012). *Co-dependencia*. (Tesis de maestría). Universidad del Bio Bio, Chile. Recuperada de http://cybertesis.ubiobio.cl:8180/sdx/ubiobio/notice.xsp?id=ubiobio.2012.salas_e-principal&qid=pcd-q&base=documents&id_doc=ubiobio.2012.salas_e&dn=1

Sanahuja y Rider (s.f.). *Historia de Al – Anon*. Recuperado de <http://al-anonespana.org/alanon-historia>

Senderos de Recuperación (1997). *Los Pasos, Tradiciones y Conceptos de Al – Anon*. Virginia, Estados Unidos: Al – Anon Family Group Headquarters, INC.

Soto, M. (2 de abril de 2012). *¿Qué es una familia funcional?* [Mensaje de blog]. Recuperado de <http://www.rexpuestas.com/?s=familia+funcional&submit=Buscar>

Stake, R. (1994). *Case studies*. Handbook of qualitative research. London: Sage. Recuperado de http://www.psico.edu.uy/sites/default/files/cursos/1_estudios-de-caso-en-la-investigacion-cualitativa.pdf

Tuy, L. (2013). *Nivel de codependencia en parejas de 20 a 75 años del centro de Orientación Familiar*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de <http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/2013/05/42/Tuy-Loyda.pdf>

Villamil, C. (15 de octubre de 2013). *El triángulo dramático de Steve Karpman*. [Mensaje de blog]. Recuperado de <http://reinventatecarolinavillamil.blogspot.com/2013/10/el-triangulo-dramatico-de-s-teve.html>

IX. ANEXOS

Anexo I

Ficha Técnica	
Nombre	Guía de entrevista semiestructurada
Autor	Ana Sofía de Souza Gaytán
Objetivo	Determinar los roles que asumen las mujeres codependientes en una relación de pareja con un hombre alcohólico y que asiste a grupos de Al-Anon en la zona 15 de la Ciudad de Guatemala.
¿Qué mide?	La codependencia, el alcoholismo y los roles de víctima, rescatadora y perseguidora que asumen las mujeres dentro de una relación de pareja con un hombre alcohólico.
Reactivos	<ol style="list-style-type: none">1. Rol de rescatador: 14, 16, 17.2. Rol de víctima: 9, 10, 11, 12, 19, 20, 23, 25.3. Rol de perseguidor: 15, 18, 21, 22, 24.4. Codependencia: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 13, 27, 28.5. Alcoholismo: 7, 8, 26.
Tiempo de resolución	Entre 1 hora y treinta o dos horas.
Forma de aplicación	El entrevistador realiza las preguntas de manera verbal al entrevistado y graba las respuestas con un video cassette.
Opinión del experto	La guía de entrevista fue validada a criterio experto de dos psicólogos clínicos y una terapeuta en adicciones.

Fuente: elaboración propia

Anexo II

Ficha Técnica	
Nombre	Guía de observación participante
Autor	Ana Sofía de Souza Gaytán
Objetivo	Indagar y conocer a profundidad las experiencias de las mujeres codependientes que asisten a grupos de Al – Anon, al igual que la dinámica que se lleva a cabo dentro de las sesiones.
¿Qué mide?	La cantidad de personas que asisten a la sesión, el rango de edades, la cantidad de participantes, cuantas personas se denominan codependientes, el tema de mayor énfasis y las emociones que se pueden observar.
Reactivos	<ol style="list-style-type: none">1. Rol de rescatador: 1.2. Rol de víctima: 2.3. Rol de perseguidor: 3.
Tiempo de resolución	Dos horas.
Forma de aplicación	El investigador observa la dinámica del grupo y va realizando apuntes de los aspectos relevantes. Si desea realizar preguntas o brindar aportes, puede intervenir.
Opinión del experto	La guía de observación participantes fue validada a criterio experto de: Mgtr. Carmen Angélica Agreda Ajquí

Fuente: elaboración propia

Anexo III

Consentimiento Informado

Mi nombre es Ana Sofía de Souza Gaytán, estudiante de la carrera de Psicología Clínica en la Universidad Rafael Landívar y estoy realizando mi trabajo de tesis el cual se titula “El rol de la mujer codependiente integrante del grupos Al – Anon zona 15 de la Ciudad de Guatemala”.

El objetivo de la investigación es determinar los roles que asumen las mujeres codependientes en una relación de pareja con un hombre alcohólico y que asiste a grupos de Al – Anon en la 15 quince de la ciudad de Guatemala.

Solicito su colaboración para responder la siguiente entrevista, la cual consta de 28 preguntas y la misma tiene una duración de aproximadamente una hora con treinta minutos o dos horas. Se requiere la mayor amplitud en sus respuestas para obtener mayor información.

Le garantizo que se respetará el anonimato, de manera que no será publicado su nombre. Sus respuestas ayudarán a enriquecer mi trabajo y gracias a su apoyo se podrá obtener información relevante que ayudará a centros de rehabilitación, profesionales especializados en el tema de adicciones y grupos de apoyo, para conocer más sobre el rol de la mujer codependiente y aumentar la eficacia de la terapia que brindan.

Toda la información que brinde, si usted está de acuerdo, será grabada para fines personales y se usará de manera confidencial y prudente.

Firma de la entrevistada

Firma del investigador

Anexo IV

Matriz para elaborar guía de preguntas

ELEMENTOS DE ESTUDIO	INDICADORES	PREGUNTAS
Rol	Rol de rescatador	¿Considera que el alcoholismo de su esposo ha ocasionado daño a su familia? ¿De qué manera?
		¿Desde su punto de vista, ha intervenido en solucionar problemas de su esposo, sin que él se lo haya solicitado? Explique
		¿Siente usted la necesidad de corregir el comportamiento de su esposo? Explique
	Rol de víctima	¿Ha pensado en algún momento separarse de su pareja? Explique
		¿Cómo se siente cada vez que su pareja bebe?
		¿Desde su punto de vista, cómo es la comunicación con su esposo? Cuando suele discutir con su pareja, ¿Qué sentimientos tiene después?
		¿En alguna ocasión se ha visto obligada a tener relaciones sexuales con su pareja, estando él bajo efectos de alcohol?
		¿Por lo regular, acostumbra compartir con los demás el problema de alcoholismo de su esposo? ¿En qué le ayuda?
		¿Cómo se siente al expresar su opinión delante de su esposo? Puede dar algún ejemplo
		¿Ha habido ocasiones en que usted quisiera el reconocimiento de su pareja?
		¿Qué pensamientos tiene acerca de las actitudes de su esposo hacia usted?
	Rol de perseguidor	¿Considera que en algún momento ha hecho sentir culpable a su esposo?
		Durante el día, ¿cuántas veces hace llamadas telefónicas a su esposo? ¿Cuáles son las razones para comunicarse con él?
		¿Cómo reacciona cada vez que con su esposo se encuentra en estado de ebriedad?
		¿Cómo se siente cada vez que su pareja no cumple con lo que usted espera de él?
¿Desde su punto de vista, le reprocha a su esposo las consecuencias de su alcoholismo? ¿Con qué frecuencia?		
Codependencia	¿Cómo define usted codependencia?	
	¿Cómo considera que es su relación de pareja?	
	¿Qué beneficios ha experimentado en su vida luego de haber ingresado a AI – Anon?	
	¿Cuáles fueron sus motivos para asistir a un grupo de AI – Anon?	
	¿Cuántos años lleva de casada o unida?	
	¿Tiene hijos/as? (¿Cuántos, de qué edad?)	
	¿Ha habido algún cambio en su relación de pareja, desde que asiste al grupo de AI – Anon?	

	¿Considera que es indispensable en la vida de su pareja? Explique
	Historia del noviazgo. (¿Cómo se conocieron, años de noviazgo, relación con la familia?)
Alcoholismo	¿Cómo ha afectado el alcoholismo de su esposo en su vida? (En el ámbito social, emocional y espiritual)
	¿Podría indicar si durante el alcoholismo de su esposo, usted ha dejado de recibir apoyo económico de él?
	¿Cuales considera que son las razones por las que su esposo bebe?

Fuente: elaboración propia

Anexo V

Guía de entrevista

Fecha: _____

Hora: _____

Lugar: _____

Entrevistador: _____

Instrucción: A continuación encontrará una guía de preguntas, la cual es de utilidad para aquellos que deseen profundizar en el tema de los roles que cumple una mujer codependiente pareja de un alcohólico. Para lograr una entrevista exitosa, se sugiere que la misma tenga un tiempo estimado de una hora con treinta minutos, crear un ambiente de confianza y empatía para que el entrevistado sienta seguridad y grabar las entrevistas para fines personales.

DATOS GENERALES DEL ENTREVISTADO:

Sujeto No. _____

Edad: _____

Sexo: _____

Profesión: _____

Tiempo de asistir a Al – Anon: _____

Pareja abstemia _____ activa en consumo _____ en recuperación _____

1. ¿Cuántos años lleva de casada o unida?
2. Historia del noviazgo. (¿Cómo se conocieron, años de noviazgo, relación con la familia?)
3. ¿Tiene hijos/as? (¿Cuántos, de qué edad?)
4. ¿Cuáles fueron sus motivos para asistir a un grupo de Al – Anon?
5. ¿Cómo define usted codependencia?

6. ¿Cómo considera que es su relación de pareja?
7. ¿Cómo ha afectado el alcoholismo de su esposo en su vida? (En el ámbito social, emocional y espiritual).
8. ¿Cuáles considera que son las razones por las que su esposo bebe?
9. ¿Cómo se siente cada vez que su pareja bebe?
10. ¿Qué pensamientos tiene acerca de las actitudes de su esposo hacia usted?
11. ¿Ha pensado en algún momento separarse de su pareja? Explique
12. ¿Ha habido ocasiones en que usted quisiera el reconocimiento de su pareja?
13. ¿Considera que usted es indispensable en la vida de su pareja? Explique
14. ¿Considera que el alcoholismo de su esposo ha ocasionado daño a su familia? ¿De qué manera?
15. ¿Cómo reacciona cada vez que con su esposo se encuentra en estado de ebriedad?
16. ¿Desde su punto de vista, ha intervenido en solucionar problemas de su esposo, sin que él lo haya solicitado? Explique
17. ¿Siente usted la necesidad de corregir el comportamiento de su esposo? Explique
18. ¿Considera que en algún momento ha hecho sentir culpable a su esposo?
19. Por lo regular, ¿acostumbra compartir con los demás el problema de alcoholismo de su esposo? ¿En qué le ayuda?
20. Desde su punto de vista ¿Cómo es la comunicación con su esposo? Cuando suele discutir con su pareja, ¿Qué sentimientos tiene después?
21. ¿Cómo se siente cada vez que su pareja no cumple con lo que usted espera de él?
22. ¿Desde su punto de vista, le reprocha a su esposo las consecuencias de su alcoholismo? ¿Con qué frecuencia?
23. ¿Cómo se siente al expresar su opinión delante de su esposo? Puede dar algún ejemplo

24. Durante el día, ¿cuántas veces hace llamadas telefónicas a su esposo? ¿Cuáles son las razones para comunicarse con él?
25. ¿En alguna ocasión se ha visto obligada a tener relaciones sexuales con su pareja, estando él bajo efectos de alcohol?
26. ¿Podría indicar si durante el alcoholismo de su esposo, usted ha dejado de recibir apoyo económico de él?
27. ¿Qué beneficios ha experimentado en su vida luego de haber ingresado a Al – Anon?
28. ¿Ha habido algún cambio en su relación de pareja, desde que usted asiste al grupo de Al - Anon?

Anexo VI

Guía de observación participante

La presente guía de observación tiene como finalidad indagar y conocer a profundidad las experiencias de mujeres codependientes que asisten a grupos de Al – Anon, que son parejas de alcohólicos, acerca de la convivencia con ellos. Las sesiones son abiertas, lo cual quiere decir que se puede opinar y hacer preguntas si se desea, las mismas tienen una duración de dos horas aproximadamente.

Fecha: _____

Lugar: _____

Observador: _____

Hora de inicio: _____

Hora de terminación: _____

Cantidad de personas que asisten a la sesión: _____ Hombres: _____ Mujeres: _____

Rango de edades: _____

Cantidad de participaciones: _____

Cuántas personas se denominan codependientes: _____

Tema de mayor énfasis: _____

Emociones que se pueden observar: _____

Comentarios que reflejen:

1. Rol de rescatador: _____

2. Rol de víctima: _____

3. Rol de perseguidor: _____

Anexo VII

Trifoliar informativo



Definición

Persona o personas cuyas vidas se han visto afectadas como resultado de su relación cercana con alguien que tiene una dependencia química.

Se dedica a cuidar, salvar y corregir a dependiente de sustancias, involucrandose en situaciones de vida conflictivas, sufriendo y frustrandose ante recaídas o problemas emocionales.

Características

- ◆ Sobrecuidar
- ◆ Controlar
- ◆ Reprimir sentimientos
- ◆ Manipulación
- ◆ Miedo
- ◆ Victimización
- ◆ Negación

Roles Principales

Los roles principales de una persona codependiente son:

- **Rescatador**
 - ⇒ Realiza cosas por las demás personas, que son capaces de hacer por sí mismos. Se reponsabiliza por actitudes, pensamientos, decisiones y bienestar del enfermo alcohólico.
- **Victima**
 - ⇒ Manipula con culpa y busca que las otras personas los hieran de una forma inconsciente. Desgastados emocionalmente y no asumen la responsabilidad de su vida.
- **Perseguidora**
 - ⇒ Manifiesta necesidad de controlar al alcohólico y sentimientos de agresividad, ira y culpabilidad.



Hay una solución

ASISTIR A GRUPOS AL-ANON

Los grupos de familia alanon son una hermandad de parientes y amigos de alcohólicos que comparten sus experiencias, fortaleza y esperanza con el fin de encontrarle solución a su problema común.

Se persigue un único propósito: ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos. A través de un programa de doce pasos, los cuales proveen soporte emocional y ayudan al crecimiento personal de los mismos afectados.

ANEXO VIII

TRANSCRIPCIONES ENTREVISTAS

Guía de entrevista

Fecha: Guatemala, 24 de agosto de 2015

Hora: 12:30 pm

Lugar: Restaurante San Martin

Entrevistador: Ana Sofía de Souza

Instrucción: A continuación encontrará una guía de preguntas, la cual es de utilidad para aquellos que deseen profundizar en el tema de los roles que cumple una mujer codependiente pareja de un alcohólico. Para lograr una entrevista exitosa, se sugiere que la misma tenga un tiempo estimado de una hora con treinta minutos, crear un ambiente de confianza y empatía para que el entrevistado sienta seguridad y grabar las entrevistas para fines personales.

DATOS GENERALES DEL ENTREVISTADO:

Sujeto No. 1

Edad: 42 años

Sexo: Femenino

Profesión: Odontóloga

Tiempo de asistir a Al – Anon: 2 años

Pareja abstemia activa en consumo en recuperación X

1. **ENTREVISTADOR:** ¿Cuántos años lleva de casada o unida?

S1: 14 años.

2. **ENTREVISTADOR:** Historia del noviazgo. (¿Cómo se conocieron, años de noviazgo, relación con la familia?)

S1: Fuimos amigos muchos años, lo conocí por un amigo mutuo de la universidad, él estudiaba ingeniería y él me molestaba y nos hicimos muy amigos por cinco años. Siempre hemos sido muy buenos amigos, cuando yo me gradué, él me empezó a buscar y resultamos siendo novios dos años...después resulté embarazada y perdí al bebé y entonces él empezó

a decirme que fuéramos a vivir con su mamá, entonces yo decidí no casarme con él, porque me propuso pero quería que viviéramos con su mamá y yo no estaba dispuesta a eso entonces terminamos y luego regresamos al tiempo, le dije que la opción para casarme era ir a terapia de pareja porque veía la relación tan disfuncional que él tenía con su mamá y yo odiaba que fueran tan cercanos. Fuimos y nos dijeron que éramos bastante compatibles, en terapia él se dio cuenta de la relación tan tóxica que tenía con su mamá. Volvió a decirme que viviéramos con su mamá y yo le dije que no me iba a ir a vivir con su mamá y le puse ultimátum, que si no encontraba una casa que no fuera la de su mamá, no íbamos a casarnos. Yo no sabía que él era adicto, yo volví a perder otro bebé ya casada, luego a los dos años nació mi hijo, me fui con mis papas 40 días y cuando yo regresé a mi apartamento fue cuando me di cuenta que él era adicto, le encontré una su cajita que usan para meter la marihuana. Yo le hablé cuando me di cuenta y fue horrible, le dije que tenía que buscar ayuda que yo no podía seguir así, le pague terapia, a los 6 meses descubrí que seguía consumiendo y le dije que prefería que se fuera para que él se tomara un tiempo y tocara fondo. Tanto era mi enojo que yo le pegue una vez que lo encontré consumiendo. La relación con mi familia al principio era difícil porque a veces llegaba a buscarme bolo en la madrugada y ni modo... a qué papás les va a gustar eso.

3. ENTREVISTADOR: ¿Tiene hijos/as? (¿Cuántos, de qué edad?)

S1: Si, un hijo de 11 años.

4. ENTREVISTADOR: ¿Cuáles fueron sus motivos para asistir a un grupo de Al – Anon?

S1: Yo la verdad ni siquiera sabía de qué se trataba, una amiga me llevó porque yo estaba muy mal, yo vivía con mucha ansiedad y angustia por la enfermedad de mi esposo, mi amiga iba a grupos y me invitó a ir con ella porque me dijo que en ese lugar me podían ayudar con mi problema.

5. ENTREVISTADOR: ¿Cómo define usted codependencia?

S1: Mmm para mi es quererse hacer cargo de otra persona, más que de mí misma, es lo mismo que el alcoholismo, solo que con otro síntoma.

6. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo considera que es su relación de pareja?

S1: Es disfuncional siempre, sin embargo ya no soy víctima, ya soy yo responsable de mi. Nuestra relación siempre ha tenido cosas muy bonitas, siempre hemos sido muy amigos, él es una persona servicial, noble y para él, que yo esté bien es lo primordial. Con él aprendí lo que es el amor incondicional. El hacerme responsable de mí me ha enseñado que él no tiene la culpa de todo, la ventaja que tenemos nosotros es que yo soy muy sincera y le digo todo lo que pienso, es muy buen papá, tiene sus cosas que es re histérico y neurótico pero lo que te digo... de amistad y el amor ha hecho que nuestro matrimonio camine bien.

7. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo ha afectado el alcoholismo de su esposo en su vida? (En el ámbito social, emocional y espiritual).

S1: Nuestras amistades son muy alcohólicas, me ha afectado porque él ya no está tomando y a veces las amistades lo incitan a que lo haga. Por él fuera y no iríamos a ningún evento social, yo soy muy sociable, soy bien diferente y él va a los lugares porque me acompaña a mí. En el área emocional, me ha afectado mucho, siento que emocionalmente somos lo opuesto, emocionalmente yo soy como más masculina y el más femenino. A mí su adicción me hizo pedazos, pase mucho tiempo sintiendo que no lo quería, me quito seguridad, intensificó mi codependencia, me volví mas ansiosa, sentía una desesperación y abandono horrible. Emocionalmente te bota, te mueven el piso completamente, encima de todo, el matrimonio es algo muy cercano. Espiritualmente fijate que ahora fue al revés, porque me hizo volver a ver a Dios, empecé a buscar de alguna forma... mira desde bien patoja buscaba la verdad, pero ahora tuve que buscar a Dios desde una mirada diferente, como viendo a mi hijo, a mi familia, como buscando de alguna forma una ayuda más profunda. En lugar de que fuera algo malo, su adicción me ayudó a acercarme más a Dios.

8. **ENTREVISTADOR:** ¿Cuales considera que son las razones por las que su esposo bebe?

S1: Yo creo que él no sabe... (Silencio) le cuesta mucho manejar la realidad. Emocionalmente es muy débil, a la hora de tomar decisiones emocionales le cuesta mucho, hay mucha evasión, él no se acuerda de cosas de su infancia, bloqueó por completo todo,

también le afectó mucho que hayan matado a su papá, siente culpa porque no pudo despedirse de él.

9. ENTREVISTADOR: ¿Cómo se siente cada vez que su pareja bebe?

S1: Fijate que la última vez que consumió, ya no me afectó mucho porque fue hace como ah... año y medio, y entonces le dije que en mi casa no iba a hacer eso. A veces si me enojo, pero ya no es aquella cólera y enojo que me daba antes.

10. ENTREVISTADOR: ¿Qué pensamientos tiene acerca de las actitudes de su esposo hacia usted?

S1: La verdad es que con él aprendí muchas cosas, aprendí que hay alguien que me puede cuidar y querer. Mi esposo es muy atento, siempre está para mí cada vez que lo necesito, es muy cuidadoso. Me respeta mucho y yo pienso que las personas adictas o alcohólicas son buenas personas, pero que a veces todas sus cualidades se esconden por su enfermedad.

11. ENTREVISTADOR: ¿Ha pensado en algún momento separarse de su pareja? Explique

S1: Si, casi de divorcio dos veces. No hemos llegado a divorciarnos porque cada vez que tenemos un problema grave lo hablamos y vemos de qué manera solucionarlo juntos. Cuando me quería divorciar era cuando él todavía estaba en consumo, ya no lo aguantaba y como yo crecí con mi papá y eso me daba seguridad cuando era chiquita, yo quería que mi hijo creciera con su papá también, aunque ahora mi hijo casi que no le pone coco.

12. ENTREVISTADOR: ¿Ha habido ocasiones en que usted quisiera el reconocimiento de su pareja?

S1: Mmm en realidad sí, a veces como que, como uno hace de más, esperas a veces y por ejemplo, sí le reclamo que no me defienda enfrente de su mamá, que a veces es muy abusiva y grosera conmigo. Me gustaría que me reconociera más como soy como mamá de nuestro hijo, quisiera que me dijera que hice bien tal cosa pero ni modo no lo hace.

13. **ENTREVISTADOR:** ¿Considera que usted es indispensable en la vida de su pareja?
Explique

S1: Si, si yo me creo indispensable, ahora ya menos pero sí. Incluso económicamente, porque muchas veces él no ha tenido trabajo porque a cada rato los pierde y no persevera o lo echan porque no llegaba por estar bolo y yo lo mantengo cuando pasa eso, me refiero a mantenerlo cuando él no tiene como pagar el colegio de nuestro hijo y yo lo hago. Y sí, me creo indispensable en su vida porque él también es codependiente.

14. **ENTREVISTADOR:** ¿Considera que el alcoholismo de su esposo ha ocasionado daño a su familia? ¿De qué manera?

S1: Ah sí, mucho, quiebra toda la confianza, el hecho de sentir que uno tiene que proteger a sus hijos. La separación, la cólera, el distanciamiento, todo eso ha afectado y es muy fuerte. Ahora mi hijo va a Al – Ateen porque la enfermedad de su papá también le ha hecho daño, mi hijo fue el que me pidió ayuda y yo se la estoy dando. Es una bendición que a su corta edad, él pueda comenzar a ir a un grupo porque se va a ahorrar muchísimas cosas en su vida. Él quiso empezar a ir porque se dio cuenta compra compulsivamente y esos son efectos de la enfermedad.

15. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo reacciona cada vez que con su esposo se encuentra en estado de ebriedad?

S1: Una vez nos peleamos, (soy bien brava), y yo lo vi bolo y reaccioné bien agresiva, me quedaba enojada por varios días cada vez que él se ponía bolo.

16. **ENTREVISTADOR:** ¿Desde su punto de vista, ha intervenido en solucionar problemas de su esposo, sin que él lo haya solicitado? Explique

S1: Sí, por supuesto. Lo llevé casi que obligado a rehabilitación, lo traté de ayudar a conseguir un trabajo, lo que si... nunca he hecho es darle dinero a él, como para su fregadera, sí me he hecho cargo de cosas de la casa que son su responsabilidad pero por ejemplo sino tiene gasolina, que mire que hace.

17. **ENTREVISTADOR:** ¿Siente usted la necesidad de corregir el comportamiento de su esposo? Explique

S1: Yo soy mamá, yo a veces siento que soy su mamá. Le digo que haga ejercicio, que coma bien.

18. **ENTREVISTADOR:** ¿Considera que en algún momento ha hecho sentir culpable a su esposo?

S1: Sí, en ese aspecto soy manipuladora, tal vez porque me creo muy justificada para hacerlo. Y no por atrás, manipuladora de frente, todo se lo digo en la cara, no soy de hacer las cosas por la espalda.

19. **ENTREVISTADOR:** Por lo regular, ¿acostumbra compartir con los demás el problema de alcoholismo de su esposo? ¿En qué le ayuda?

S1: No, me costó mucho hablarlo, cuando me enteré llamé a mi hermano más chiquito y solo a él le conté y a una amiga mía de la universidad, nada más. Ahora poder hablarlo me ayuda, me ha servido mucho, yo siento que lo que más ayuda es para tener insight, para darte cuenta de la realidad, para sacar tu cólera, no con ellos, sino hablando con otras personas.

20. **ENTREVISTADOR:** Desde su punto de vista ¿Cómo es la comunicación con su esposo? Cuando suele discutir con su pareja, ¿Qué sentimientos tiene después?

S1: Yo siento que es bastante buena, en la mayoría de aspectos, somos muy amigos y a él le puedo decir lo que quiera, cualquier cosa, sin embargo al momento de tener un conflicto es muy difícil porque es tranquilo pero a veces es muy neurótico y nos cuesta sincronizarnos al momento en que los dos estamos enojados y discutiendo. A veces no sabemos expresarnos bien, nos cuesta hablar de las emociones. Cuando discuto con él, los sentimientos después son de enojo, me quedo enojada bastante tiempo. Ahora ya aprendí a pedir disculpas, antes me creía tan perfecta que no pedía perdón y ahora lo pido con humildad y lo digo con honestidad.

21. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo se siente cada vez que su pareja no cumple con lo que usted espera de él?

S1: Ahora ya aprendí a entender. Ya no me desilusiono tanto como antes. Me ha ayudado a no tener tantas expectativas, no quiere decir que no me enoja, pero han bajado mis expectativas.

22. **ENTREVISTADOR:** ¿Desde su punto de vista, le reprocha a su esposo las consecuencias de su alcoholismo? ¿Con qué frecuencia?

S1: Ya no, durante mucho tiempo si lo hice.

23. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo se siente al expresar su opinión delante de su esposo? Puede dar algún ejemplo

S1: Yo re bien (risa) él siempre me ha apoyado mucho, me respeta.

24. **ENTREVISTADOR:** Durante el día, ¿cuántas veces hace llamadas telefónicas a su esposo? ¿Cuáles son las razones para comunicarse con él?

S1: Yo casi no lo llamo, es muy raro, a veces lo llamo en la tarde para ponernos de acuerdo para ver quién va a ir a traer a nuestro hijo o algo así, es más él quien me llama que yo.

25. **ENTREVISTADOR:** ¿En alguna ocasión se ha visto obligada a tener relaciones sexuales con su pareja, estando él bajo efectos de alcohol?

S1: Pues cuando consumía marihuana no sé porque antes no me daba cuenta, pero bajo efectos de alcohol no. Solo tal vez cuando fumaba marihuana pero como a veces uno ni cuenta se da.

26. **ENTREVISTADOR:** ¿Podría indicar si durante el alcoholismo de su esposo, usted ha dejado de recibir apoyo económico de él?

S1: Sí, la verdad es que no es que no dé, como se ha quedado sin trabajo, lo que consigue si me lo da, nunca ha sido que no da nada.

27. **ENTREVISTADOR:** ¿Qué beneficios ha experimentado en su vida luego de haber ingresado a Al – Anon?

S1: Hay de todo, en todos los aspectos. Encontrarme yo misma como soy, ya en realidad quitarme los miedos, quitarse uno las protecciones, encontrar una verdadera espiritualidad más profunda, es soltar ya las riendas y poder descansar, he tenido más paz y serenidad en mi familia, ya tengo una familia más feliz, más abierta, hablamos las cosas como son de la enfermedad. Aparte que mi necesidad de control fue disminuyendo poco a poco, antes mi codependencia era más y conforme fui aplicando los doce pasos a mi vida y comencé a vivirlos, mi codependencia empezó como a ser menos, porque acepté mi propia enfermedad y aprendí a enfocarme en mí. Al igual que un alcohólico, que siempre tendrá la enfermedad, yo también seré siempre codependiente y en los grupos aprendo a manejarla.

28. **ENTREVISTADOR:** ¿Ha habido algún cambio en su relación de pareja, desde que usted asiste al grupo de Al - Anon?

S1: Sí, de pareja también. Ya bastante, eso de la perseguidora ya no es lo mío, antes le revisaba sus cosas, buscaba cosas en la camisa, a cada rato estaba yo va de preguntarle donde estaba, con quien... todo eso ya no lo hago, lo dejo libre y le doy su lugar, lo respeto a él y su espacio, ya no me meto en lo que no me importa. Es una diferencia de paz increíble.

Guía de entrevista

Fecha: _____ Guatemala, 26 de agosto de 2015 _____
Hora: _____ 2:30 pm _____
Lugar: _____ &café Plaza Varietá _____
Entrevistador: _____ Ana Sofía de Souza _____

Instrucción: A continuación encontrará una guía de preguntas, la cual es de utilidad para aquellos que deseen profundizar en el tema de los roles que cumple una mujer codependiente pareja de un alcohólico. Para lograr una entrevista exitosa, se sugiere que la misma tenga un tiempo estimado de una hora con treinta minutos, crear un ambiente de confianza y empatía para que el entrevistado sienta seguridad y grabar las entrevistas para fines personales.

DATOS GENERALES DEL ENTREVISTADO:

Sujeto No. _____ 2 _____
Edad: _____ 50 años _____
Sexo: _____ Femenino _____
Profesión: _____ Ama de casa _____
Tiempo de asistir a Al – Anon: _____ 6 años _____
Pareja abstemia _____ activa en consumo _____ en recuperación _____

1. **ENTREVISTADOR:** ¿Cuántos años lleva de casada o unida?

S2: Llevo 29 años.

2. **ENTREVISTADOR:** Historia del noviazgo. (¿Cómo se conocieron, años de noviazgo, relación con la familia?)

S2: A ver...yo conocí a mi esposo porque él era auxiliar del laboratorio de la universidad y lo conocí por un amiga, como yo le gusté el luego me contó que realmente pidió en la universidad que me pusieran en su laboratorio para estar más cerca de mí. Al final, terminamos siendo novios, ha... no le conté, él es siete años mayor que yo y sí, fue una

persona que me manipuló mucho desde el principio de la relación porque él siempre me convenció de quedarme en la carrera aunque yo no quería terminarla. Me hice novia de él y me comprometí al año de novios porque estaba embarazada, a los tres meses me casé y bueno, la relación de él con mi familia... (Silencio) no se llevaban bien porque mi papá es izquierda a morir y mi esposo derecha, además en mi casa nunca se podían decir malas palabras y él era el más malhablado. Yo sé que me enamoré de alguien que era muy libre, él era alcohólico y adicto, yo no consumía nada porque soy hija de alcohólico y eso también me afectó mucho, pero yo si pensaba que mi esposo era muy alegre porque era chistoso, estando o no bolo o drogado. A pesar que él era adicto a mí no me importó porque me llamaba mucho la atención que siempre era el alma de la fiesta y el líder. Incluso cuando tenía relaciones sexuales ni usábamos condón porque a mí no me importaba si quedaba embarazada o no, a mí solo me gustaba pasarla alegre no importando las consecuencias.

3. **ENTREVISTADOR:** ¿Tiene hijos/as? (¿Cuántos, de qué edad?)

S2: Si, dos mujeres, de 28 y 27 años. Se llevan un año y cuatro meses.

4. **ENTREVISTADOR:** ¿Cuáles fueron sus motivos para asistir a un grupo de Al – Anon?

S2: Que ya el alcoholismo de mi marido me estaba molestando y sentía que mi familia se estaba desmoronando. Ya su consumo había incrementado más de la cuenta y yo no podía más con eso, él dejó de consumir drogas pero el alcohol nunca se lo quitó y nunca ha querido buscar la recuperación, aunque sabe que hay ayuda.

5. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo define usted codependencia?

S2: Uf... Yo soy codependiente de personas aceleradas, o sea a mí me gusta la gente pilas, así rápida, me vine a dar cuenta de eso porque con las personas que mejor me llevo, es gente que siempre es acelerada. Y soy codependiente porque siempre me ha llamado la atención el mismo patrón de personas, soy codependiente de mi marido porque antes me afectaba muchísimo todo lo que él hacía, ahora ya no gracias al grupo.

6. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo considera que es su relación de pareja?

S2: Tengo una buena amistad con mi esposo, pero no hay relación íntima, o sea no de... (Pensativa) yo lo quiero a él como un buen amigo pero no hay relación de pareja, incluso ya ni tenemos relaciones sexuales. Tenemos comunicación porque... que le puedo decir, yo sé que es la persona con la que puedo envejecer, porque su actividad me mantiene siempre entretenida, el deporte es una actividad que hacemos juntos, y lo que nos unen son nuestras hijas. En la intimidad... ya no tenemos intimidad desde hace tres años.

7. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo ha afectado el alcoholismo de su esposo en su vida? (En el ámbito social, emocional y espiritual).

S2: En el ámbito social, no ha afectado porque la paso alegrísimo, me fascina estar con todos los alcohólicos, casi no me afecta porque a mí me gusta estar entre el grupo de gente así. Pero a mi esposo, sus amigos lo ven tan mal ahora, tan con sobrepeso y que esta bebiendo mucho, los amigos me han dicho que lo cuide pero yo por el programa sé que no puedo hacerlo, porque al meterme en su vida, dejo de enfocarme en mí y me afecta emocionalmente. En el emocional allí sí me afecta más, porque todavía es una persona que quiere controlar mi tiempo, pero como no me quiero dejar, entonces chocamos porque yo trato de no engancharme pero cuando exploto... exploto, también es una persona bastante acelerada que me quita mi paz, por ejemplo los fines de semana pone la música alta en la casa y yo quiero paz. Me desespera la forma como maneja, muy loco, viene maltratando a todo mundo y eso me pone muy nerviosa, cuando toma, él es muy fácil, él me da las llaves del carro entonces yo manejo, es una persona muy explosiva que maltrata a la gente de palabra y eso me afecta porque es muy grosero con la gente. Mire... con lo espiritual, cuando yo me casé, me casé por la iglesia, yo no quería que el padre se enterara que yo estaba embarazada. Me casé podríamos decir en pecado porque estaba mintiendo, no en pecado por el bebé porque el bebé siempre fue una bendición, ya casada empecé a buscar a Dios de muchas formas, no en la iglesia sino mas espiritual. En lo personal, a mí no... Después encontré la iglesia católica y luego entre a Al - Anon y allí encontré a un Poder Superior diferente. Mi relación con Dios siempre ha sido buena.

8. **ENTREVISTADOR:** ¿Cuales considera que son las razones por las que su esposo bebe?

S2: Podría decir que en su caso, si hay parte genética pero también su enfermedad viene por ocultar dolor de la niñez, de cuando era niño. Pero sí, su infancia no fue una infancia bonita, él tuvo mucho abandono por parte de su mamá y eso influye actualmente en su consumo. Creo que el aspecto económico acá no le ha ayudado, ya que económicamente él está bastante bien y pienso que el dinero ha hecho que sus fondos no sean tan duros como los de otras personas.

9. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo se siente cada vez que su pareja bebe?

S2: Antes no me importaba, porque a mí también me encantaba la parranda y todo eso. Ahora tengo miedo de que se muera por que bebe tanto. Porque él está en un alcoholismo tan profundo que ya se le duermen las piernas, el está en un punto en que o toca fondo o se muere. Eso es lo que me da miedo, porque mi verdad es que yo dependo económicamente de él, y sé que tengo el apoyo de mis hijas pero quiera que no, llevamos 29 años de casados y eso es toda una vida.

10. **ENTREVISTADOR:** ¿Qué pensamientos tiene acerca de las actitudes de su esposo hacia usted?

S2: Sé que él me trata bien pero creo que si... Él me quiere... Me necesita más de lo que me quiere porque me necesita para que la casa funcione, para que su mamá este bien porque ella vive con nosotros. Él me decía que nuestra familia era como una empresa, que él traía el dinero y yo cuidaba a los niños. Sé que él me admira porque él sabe que es una mierda, y por eso me admira, por aguantarlo. Él ni siquiera me quiere dar un beso ahora, bueno... cuando está enojado conmigo pero cada vez el amor ha ido disminuyendo y la amistad va creciendo.

11. **ENTREVISTADOR:** ¿Ha pensado en algún momento separarse de su pareja?
Explique

S2: Sí. Pero ya se me quitó, me quedé cuando me di cuenta que no me convenía económicamente. Ahora la relación pues se podría decir que funciona como la estamos llevando, los dos estamos muy cómodos con eso.

12. **ENTREVISTADOR:** ¿Ha habido ocasiones en que usted quisiera el reconocimiento de su pareja?

S2: Sí, muchísimas veces, en la cocina yo soy un 0 a la izquierda porque a él le gusta cocinar y lo hace. Quisiera el reconocimiento porque yo le ayudo con su mamá y pareciera que él no se da cuenta de eso.

13. **ENTREVISTADOR:** ¿Considera que usted es indispensable en la vida de su pareja?
Explique

S2: No soy indispensable porque como tengo programa, sé que no soy indispensable para nadie. Pero él cree que yo soy indispensable en su vida, porque él cree que yo lo necesito.

14. **ENTREVISTADOR:** ¿Considera que el alcoholismo de su esposo ha ocasionado daño a su familia? ¿De qué manera?

S2: A mis hijas porque cuando eran adolescentes en alguna fiesta vieron a su papá caerse y es incomodo ver las cosas que hacía, les daba vergüenza ver las cosas que hacia su papá. Ahorita sufren porque saben que se va a morir, ya se los dije, entonces ellas viven todo el tiempo con miedo de que su papá no vaya a estar en algún momento. Ninguna de las dos quiere que me separe porque creen que si yo me separo, él se muere. Aunque mis hijas ya no viven en Guatemala y han hecho su vida en otros países, el alcoholismo de su papá les sigue afectando.

15. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo reacciona cada vez que con su esposo se encuentra en estado de ebriedad?

S2: Me aílo, platico con alguien más o a veces me quedo en una esquina con mis pensamientos solo viéndolo como se hace daño, a veces me voy porque como estoy en programa ya sé que no me puedo exponer.

16. **ENTREVISTADOR:** ¿Desde su punto de vista, ha intervenido en solucionar problemas de su esposo, sin que él lo haya solicitado? Explique

S2: Si, por ejemplo algunas veces cuando se va de viaje le digo que se apure porque él se toma su tiempo. Pero yo le quiero solucionar el problema, para que no llegue tarde al aeropuerto. Ahora estoy aprendiendo a no meterme y que él se haga responsable de sus cosas, si él pierde su vuelo es muy su problema, ya eso no me quita mi paz.

17. **ENTREVISTADOR:** ¿Siente usted la necesidad de corregir el comportamiento de su esposo? Explique

S2: Ya no, estoy aprendiendo a que cuando él dice cosas groseras, es él quien las dice no yo, ya estoy tratando de no tener pena ajena porque antes si me daba mucha vergüenza su comportamiento y le hacía saber que no hablara así o le decía yo cosas y luego eso se convertía en pleito. Así que opté por no decirle nada y que el asuma su responsabilidad.

18. **ENTREVISTADOR:** ¿Considera que en algún momento ha hecho sentir culpable a su esposo?

S2: Como le podría decir... Últimamente ya no porque el programa me enseñó a tener compasión con él, el alcoholismo es una enfermedad como cualquier otra y no puedo hacerlo sentir culpable porque la padezca. El es víctima de esa enfermedad y no se vale que yo le recrimine por eso.

19. **ENTREVISTADOR:** Por lo regular, ¿acostumbra compartir con los demás el problema de alcoholismo de su esposo? ¿En qué le ayuda?

S2: Yo trato de hablarlo con mi madrina que me ayuda a trabajar los pasos y a aplicar el programa a mi vida, o lo platico con el grupo cada vez que asisto, siempre hablo con gente

que tenga programa, porque sí necesito sacarlo, necesito decirlo y una persona que no está en recuperación jamás a va entender de lo que trata esto. Por eso dejé de contarles a mis amigas del colegio o de la universidad que todavía nos juntamos. Me ayuda porque me alivia saber que hay personas que han pasado lo mismo que yo y su experiencia me da fortaleza.

20. **ENTREVISTADOR:** Desde su punto de vista ¿Cómo es la comunicación con su esposo? Cuando suele discutir con su pareja, ¿Qué sentimientos tiene después?

S2: Tenemos muy buena relación de amistad. Cuando nos peleamos, el sentimiento principal que tengo es enojo, porque por lo general él me hace caer en su manipulación, que siempre tiene la razón, porque es muy hábil de palabra y como buen alcohólico, sabe bien qué palabras decir y de qué manera envolverme en su manipulación.

21. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo se siente cada vez que su pareja no cumple con lo que usted espera de él?

S2: Ya se, como ya lo conozco... Ya sé que los alcohólicos no cumplen entonces no me importa. Dejé de tener tantas expectativas con él, porque sino la afectada seré yo porque me desilusiono entonces mejor trato de no esperar nada de él.

22. **ENTREVISTADOR:** ¿Desde su punto de vista, le reprocha a su esposo las consecuencias de su alcoholismo? ¿Con qué frecuencia?

S2: Reprocharle... No ya no. Antes si se lo reprochaba pero aprendí que no es su culpa y que no le hago ni un bien si le reprocho, incluso puedo hacer que beba más si reprocho porque sería un una excusa más para tomar.

23. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo se siente al expresar su opinión delante de su esposo? Puede dar algún ejemplo

S2: Con mucho miedo, me da miedo expresar mi opinión. Voy dando pasitos por pasitos, aprendiendo a comunicarme asertivamente porque me da miedo por lo que le digo que él es muy manipulador.

24. **ENTREVISTADOR:** Durante el día, ¿cuántas veces hace llamadas telefónicas a su esposo? ¿Cuáles son las razones para comunicarse con él?

S2: Él me llama a mí, yo a él no lo llamo.

25. **ENTREVISTADOR:** ¿En alguna ocasión se ha visto obligada a tener relaciones sexuales con su pareja, estando él bajo efectos de alcohol?

S2: Si, si le soy honesta... yo me casé con mi abusador, el siempre me obligaba a tener sexo aunque yo no quisiera, y mejor ni le cuento las cosas por las que me hacía pasar (llanto) eran cosas muy denigrantes. Yo por eso nunca disfrute del sexo, mucho menos de hacer el amor porque todo era un asco. Como soy mujer, yo quede embarazada cuando me encontraba fértil, y usted sabe que en esos días las mujeres sentimos más deseo sexual. Hasta hace tres años yo decidí ponerle un alto y le dije que prefería no tener relaciones sexuales, intenté disfrutarlo por mucho tiempo pero ese trauma me quedó y no lo logré. Incluso ahora dormimos en cuartos separados porque yo de intimidad no quiero saber nada de él.

26. **ENTREVISTADOR:** ¿Podría indicar si durante el alcoholismo de su esposo, usted ha dejado de recibir apoyo económico de él?

S2: Nunca, él está muy bien económicamente y gracias a Dios nunca ha sido problema el dinero para nosotros.

27. **ENTREVISTADOR:** ¿Qué beneficios ha experimentado en su vida luego de haber ingresado a Al – Anon?

S2: Uy...Todo. O sea soy yo ahora y puedo poner límites. Aprendí a amarme a mí misma más que a cualquier otra persona. Con el programa aprendí a conocerme tal y como soy.

28. **ENTREVISTADOR:** ¿Ha habido algún cambio en su relación de pareja, desde que usted asiste al grupo de Al - Anon?

S2: Uy sí, he aprendido a tener compasión porque ahora entiendo la palabra compasión, o sea ya pasé por las etapas del duelo y ya lo acepté, eso me llevó a tener una mejor relación de pareja, no íntima pero si de amistad.

Guía de entrevista

Fecha: Guatemala, 27 de agosto de 2015
Hora: 9:30 am
Lugar: Restaurante Burger King
Entrevistador: Ana Sofía de Souza

Instrucción: A continuación encontrará una guía de preguntas, la cual es de utilidad para aquellos que deseen profundizar en el tema de los roles que cumple una mujer codependiente pareja de un alcohólico. Para lograr una entrevista exitosa, se sugiere que la misma tenga un tiempo estimado de una hora con treinta minutos, crear un ambiente de confianza y empatía para que el entrevistado sienta seguridad y grabar las entrevistas para fines personales.

DATOS GENERALES DEL ENTREVISTADO:

Sujeto No. 3
Edad: 50 años
Sexo: Femenino
Profesión: Ama de casa
Tiempo de asistir a Al – Anon: 18 años
Pareja abstemia activa en consumo en recuperación X

1. **ENTREVISTADOR:** ¿Cuántos años lleva de casada o unida?

S3: 26 años.

2. **ENTREVISTADOR:** Historia del noviazgo. (¿Cómo se conocieron, años de noviazgo, relación con la familia?)

S3: Mira...con él nos conocimos en el trabajo, porque los dos trabajábamos dando clases. Me gustaba porque andaba en moto, le gustaba el enduro y eso me llamó la atención, aunque físicamente no me gustaba pero me atraía porque lo veía así todo tímido y en ese entonces tenía yo otro pretendiente y él era más guapo pero después a cada rato nos

chocábamos en el trabajo y me empezó a gustar y allí él empezó a echarme más flores, pero nunca hubo enamoramiento fue solo como un clic. Y yo sentía que no estaba haciendo lo correcto porque mi primer esposo acababa de morir por ser alcohólico también y yo tenía un hijo chiquito en ese entonces. Pero mira...la necesidad mía de tener una pareja, me hizo hacerle caso y salimos muy poco tiempo, casi nada y siendo novios, nos fuimos a Panajachel, tuvimos sexo, resulté embarazada y entonces se volvió un merengue y me fui con él a su casa, me dijo que me fuera con él porque ni modo íbamos a tener un bebé y me casé después al mes. Pues él se llevaba bien con mi mamá y con mi papá en ese entonces, mi papá se dio cuenta que a él le gustaba en trago y eso le costó aceptar, pero fue bien irónico porque mi papá también era alcohólico.

3. ENTREVISTADOR: ¿Tiene hijos/as? (¿Cuántos, de qué edad?)

S3: Si, tengo tres, uno de 34 que es hijo de mi primer esposo y los otros...uno tiene 26 y el otro 24.

4. ENTREVISTADOR: ¿Cuáles fueron sus motivos para asistir a un grupo de Al – Anon?

S3: Empecé a ir porque mi hermana me dijo que buscara ayuda porque yo no estaba bien porque mi hermana es menor que yo, pero se sentía más madura que yo y ella se dio cuenta que necesitaba ayuda y ella me llevó a la psicóloga en la Iglesia San Ignacio y ella fue la que me dijo que fuera a un grupo de Al – Anon, la psicóloga me dijo que no podía seguir ayudándome hasta que yo fuera a un grupo y así fue como empecé. Yo estaba muy mal...

5. ENTREVISTADOR: ¿Cómo define usted codependencia?

S3: Alguien que depende de otros, de las emociones, actitudes, sentimientos, de cómo actúa otra persona, dependo yo del estado de ánimo de otra persona.

6. ENTREVISTADOR: ¿Cómo considera que es su relación de pareja?

S3: Gracias a Dios él ya está en recuperación y ahora nos va mejor, después de todo permanecemos juntos y creo que si él no hubiera entrado a grupo nos habríamos divorciado hace mucho. Hoy creo que nos llevamos mejor, podemos comunicarnos y expresarnos mejor, yo ya no soy agresiva porque tuve que trabajar muchos defectos de

carácter míos, porque no solo él me hizo daño, sino que yo también a él. Ahora vivimos solos los dos porque nuestros hijos ya viven solos por su adicción. Nosotros ya no podíamos tenerlos en la casa y seguir facilitándoles todo, porque a nosotros también nos cuesta económicamente y pues ellos ya son adultos y ahora en la casa hay mas paz desde que se fueron.

7. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo ha afectado el alcoholismo de su esposo en su vida? (En el ámbito social, emocional y espiritual).

S3: El alcoholismo me aisló, me volví ermitaña, nunca tuve vida social, siempre estaba encerrada, no tenía buena relación con compañeros de trabajo, me daba vergüenza decir que él chupaba y entonces evitaba ir a reuniones para no ir con él. Me afectó porque yo no me sentía feliz, me sentía inadaptada, me daban depresiones, estaba como una loca, mi autoestima estaba por el piso y también me sentía como una mujer mala porque pensaba que Dios me había castigado por haberme casado con un alcohólico, aparte en mi familia me decían que era mi cruz, por haberme casado dos veces y haber cometido como el mismo error. En lo espiritual me afectó un montón porque me decían que era pecadora y que definitivamente tenía que aguantarme porque Dios no me iba a salvar jamás. Espiritualmente estaba anulada completamente.

8. **ENTREVISTADOR:** ¿Cuales considera que son las razones por las que su esposo bebe?

S3: Yo antes pensaba que él tomaba porque era vicioso, uno a veces es bien ignorante y cree que el alcoholismo es un vicio, cuando no... es una enfermedad y después él empezó a contarme parte de su infancia y entendí porqué chupaba, él ni tuvo mamá, o sea la mamá lo abandonó. Aparte en la familia de él hay alcoholismo por todos lados y ni modo a mí también me gustó porque yo vengo de una familia alcohólica y era lo conocido para mí.

9. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo se siente cada vez que su pareja bebe?

S3: Hay me sentía sola, como desamparada, pensaba que toda la vida me iba a ir mal por haber hecho una mala elección, sentía como que tenía mala suerte o como que tenía una maldición encima, me sentía como la más loca del mundo, porque no podía hablar con

nadie de eso. Yo perdía el control completamente y por eso parecía como que si yo estuviera bola también, porque paraba haciendo las mismas locuras que él.

10. **ENTREVISTADOR:** ¿Qué pensamientos tiene acerca de las actitudes de su esposo hacia usted?

S3: Antes pensaba que él tenía problemas pero que el problema de él era la bebida verdad... y yo luchaba muchas veces para que él arreglara su vida emocional, para que nosotros nos pudiéramos llevar bien. Ahora te digo que él ha cambiado mucho gracias a su recuperación, aparte también asiste a la iglesia y eso le ayuda. La neurosis con la que vivía antes disminuyó no sabes cuánto y eso me da un montón de tranquilidad.

11. **ENTREVISTADOR:** ¿Ha pensado en algún momento separarse de su pareja? Explique

S3: Si, incluso me separé cuatro veces, me iba y me venía, lo amenazaba en dejarlo, me iba unas semanas con los niños y después regresaba. Hasta que él empezó a cambiar su vida fue cuando yo decidí estabilizarme con él y solo por eso seguimos juntos.

12. **ENTREVISTADOR:** ¿Ha habido ocasiones en que usted quisiera el reconocimiento de su pareja?

S3: Sí... mira antes siempre esperaba y él nunca me decía nada, era bien tosco y orgulloso. Ahora he dejado de esperar tanto que me diga cosas bonitas o algo así porque cuando está de buen humor lo hace, y cuando no, no.

13. **ENTREVISTADOR:** ¿Considera que usted es indispensable en la vida de su pareja? Explique

S3: No. Hoy si él quiere puede irse, rehacer su vida sin mí o hacer lo que quiera. Pero antes yo si creía que él no podía vivir sin mí. Creía que me necesitaba todo el tiempo, porque cada vez que regresaba de tomar yo estaba allí esperándolo, enojada pero estaba.

14. **ENTREVISTADOR:** ¿Considera que el alcoholismo de su esposo ha ocasionado daño a su familia? ¿De qué manera?

S3: Ala gran, sí y montones, puedo decirte que mis tres hijos son alcohólicos y adictos actualmente, sin recuperación. Por eso es que les cuesta tanto tener un trabajo, no tienen dinero, no tienen familia, bueno uno si porque metió las patas pero ya ni esta con la muchachita por ser alcohólico. Y pues ni modo, el alcoholismo de su papá empezó a afectarles porque se sentían inadaptados igual que yo, ellos ahora viven solos porque yo no los podemos mantener como te dije, ellos heredaron la enfermedad del su papá y bueno no solo de él... porque de las dos familias hay alcoholismo.

15. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo reacciona cada vez que con su esposo se encuentra en estado de ebriedad?

S3: Yo reaccionaba violenta, yo lo cachimbiaba, yo le pegaba, me enloquecía completamente, era una cosa horrible. Para decirte que una vez hasta lo amarré al sillón de la casa creyendo que así no se iba a ir a chupar, le tiraba agua fría en la cara, empecé a maltratarlo bien feo porque sentía que era la única manera de sacar mi enojo...que equivocada estaba.

16. **ENTREVISTADOR:** ¿Desde su punto de vista, ha intervenido en solucionar problemas de su esposo, sin que él lo haya solicitado? Explique

S3: Si, por ejemplo en la comida, si no había yo compraba, si no pagaba la luz, yo iba a pagar y así todo lo que a él le tocaba hacer, yo lo asumía y después yo bien brava. Pero cuando él dejó de consumir y paso un tiempo en AA, volvió a hacerse responsable de todo lo que le tocaba.

17. **ENTREVISTADOR:** ¿Siente usted la necesidad de corregir el comportamiento de su esposo? Explique

S3: Si, todavía un poco. Antes si era más porque yo pensaba que él era así porque él no había tenido una mamá y que yo tenía que corregirle, yo era su madrastra porque yo lo trataba mal. Ahora me dan ganas de decirle y hacerle ver las cosas que hace mal, algunos días no me contengo y se me sale, pero la mayoría no lo digo.

18. **ENTREVISTADOR:** ¿Considera que en algún momento ha hecho sentir culpable a su esposo?

S3: Mmm creería que ya no tanto, antes si lo hacía más porque estaba harta de todo. No sabía cómo lidiar con su alcoholismo y culpándolo era la única manera en que yo creía que me sentía bien porque me servía para apachurrarlo.

19. **ENTREVISTADOR:** Por lo regular, ¿acostumbra compartir con los demás el problema de alcoholismo de su esposo? ¿En qué le ayuda?

S3: Ehh, cuento mis problemas con el alcohólico ya sea a mi madrina o en el grupo, lo hago una vez o dos veces por semana que es cuando voy al grupo pero ni creas que mucho porque yo a él he dejado de criticarlo un montón, aparte al grupo no se va a criticar a los alcohólicos, sino a recuperarme yo. Antes de que entrara a recuperación yo sí le contaba a mi mamá todo lo que él hacía, chismeaba con amigas mías de él y en esos momentos creía que me servía para aliviarme, qué si más me enfermaba. Ahora siento un gran alivio poder compartir mis problemas con mi madrina, porque ella no me juzga, me siento querida y aceptada, sea cual sea el problema.

20. **ENTREVISTADOR:** Desde su punto de vista ¿Cómo es la comunicación con su esposo? Cuando suele discutir con su pareja, ¿Qué sentimientos tiene después?

S3: Mira no es que tengamos aquella gran comunicación, como te digo ahora ya es más fácil hablar de lo que siento pero también ha ayudado que él ahora es más receptivo y menos neurótico. Ya me escucha, cosa que antes hay dios... no hacía. Cuando nos peleamos te soy honesta, muchas veces sigo sintiendo un montón de enojo, todavía me cuesta aprender a soltar más. Lo que pasa es que a veces o él quiere tener la razón, o yo. Cuando me siento bien le doy más rápido la razón, en los grupos dicen algo bien bonito “¿prefiere ser feliz o tener la razón?” pero a veces se me olvida (risa).

21. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo se siente cada vez que su pareja no cumple con lo que usted espera de él?

S3: Mmm, todavía sigo sintiéndome frustrada muchas veces, lo que pasa es que yo quisiera que él me adivinara (risa) como que si fuera mago... entonces a veces no le digo lo que

quiero o necesito y allí es donde yo me pongo con expectativas hacia él y cuando no las cumple, me siento mal. Pero es porque yo tampoco le he dicho nada.

22. **ENTREVISTADOR:** ¿Desde su punto de vista, le reprocha a su esposo las consecuencias de su alcoholismo? ¿Con qué frecuencia?

S3: No. Desde que él entró a recuperación no lo he hecho, antes era horrible porque yo le echaba en cara todo. Le decía que no teníamos pisto por su culpa, porque todo se lo chupaba, le reprochaba que ni relaciones sexuales podíamos tener porque él empezó con disfunciones eréctiles por el alcohol, de tanto que era y en ese aspecto como me costaba a mí... entonces le reprochaba mucho eso. Mira ahora él trabaja y estamos mejor económicamente, no así re bien pero pues para vivir nos alcanza y eso es consecuencia de todos los años que estuvo tomando.

23. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo se siente al expresar su opinión delante de su esposo? Puede dar algún ejemplo

S3: Yo nunca le tuve miedo, porque en la casa yo mandaba. Creía que como él era el alcohólico, era un incapacitado y yo debía mandar. O sea yo le decía todo lo que pensaba, y muchas veces hasta de más, lo que pasa es que yo sentía mucho enojo y resentimiento hacia él, entonces dejó de importarme cómo se sentía él y lo hería cada vez que yo lo insultaba. Antes mi miedo era así como para tapar mi enojo, usaba el miedo como para decir que pilas soy, como para crearme la buena de la relación y ya viste que nada que ver.

24. **ENTREVISTADOR:** Durante el día, ¿cuántas veces hace llamadas telefónicas a su esposo? ¿Cuáles son las razones para comunicarse con él?

S3: Antes lo llamaba un montón, preguntándole donde estaba, que a qué hora iba a llegar a la casa, que con quién estaba y pues todo ese repertorio de preguntas que hacía, yo me dedicaba a controlar todo lo que hacía, era feo porque yo no tenía vida. Ahora casi no, me da tranquilidad que todas las noches él va a llegar después del trabajo, antes vivía angustiada todo el tiempo. Gracias a Dios esas épocas ya terminaron porque era muy desgastante.

25. **ENTREVISTADOR:** ¿En alguna ocasión se ha visto obligada a tener relaciones sexuales con su pareja, estando él bajo efectos de alcohol?

S3: No. Fíjate que él nunca me obligó, era al revés era yo la que lo obligaba. O sea, por lo que te conté yo estaba bien frustrada y para mí todo lo sexual es bien importante en todas las relaciones, entonces yo me aburría un montón porque no había ni pinto ni sexo...no había nada. Y ni modo, él cedía porque es hombre (risa) no me decía que no y pues si él estaba cansado o algo así le hacía ganas porque sabía que era la única manera de agradarme. Porque sabía que en todo lo demás nunca me agradaba y solo enojos me daba.

26. **ENTREVISTADOR:** ¿Podría indicar si durante el alcoholismo de su esposo, usted ha dejado de recibir apoyo económico de él?

S3: Sí, nunca me faltó comida ni nada. Pero por parte de él, muchos meses no me daba dinero para nada y mi suegro se hacía cargo de esas cosas, ese tiempo que él no me daba... cosa que no le tocaba a él pero como veía tres niños chiquitos, como que se sentía responsable y de allí sacaba yo dinero.

27. **ENTREVISTADOR:** ¿Qué beneficios ha experimentado en su vida luego de haber ingresado a Al – Anon?

S3: Hay miles, miles, yo no soy lo que eras antes eso si te lo puedo garantizar, a mí me dio la vida una vuelta de 180 grados, porque para como yo era... La verdad que sí a mí me cambió la vida Al - Anon, por ejemplo me cambió la perspectiva porque yo pensaba que la vida era una desgracia, un pecado, una maldición y aparte yo esperaba que alguien me hiciera feliz y yo no sabía cómo vivir y en grupo sigo aprendiendo a cómo vivir, pero me ayudo mucho a tener una mente receptiva. Yo era una ignorante y la ignorancia te hace hacer miles de estupideces, y entonces vivís en torno a la ignorancia toda la vida. Tuvo mucho que ver mi disposición porque yo miraba mi problema como grandísimo y como que si solo a mí me estaba pasando eso pero la verdad es que me ayudo bastante instruirme, me apadrinaron desde el principio, empecé a quitarme el miedo hacia la gente y empecé a escuchar. Me di cuenta que no estaba sola y allí empecé a cambiar mi manera de pensar porque vi que hay otros problemas peores que los míos.

28. **ENTREVISTADOR:** ¿Ha habido algún cambio en su relación de pareja, desde que usted asiste al grupo de Al - Anon?

S3: Mira empecé a vivir mi relación con mucha mejora, empecé a hacer enmiendas. Y me di cuenta que yo a él le había hecho mucho daño, le pedí perdón por todo el daño que yo le había hecho, porque no fue solo de él a mí. Es bien gratificante el poder reconocer que me equivoco por solo el hecho de ser humana, pero ante todo que ya pueda aceptar que me equivoqué y pedirle perdón porque yo soy igual de enferma que él.

Guía de entrevista

Fecha: _____ Guatemala, 28 de agosto de 2015 _____
Hora: _____ 3:30 pm _____
Lugar: _____ Restaurante Ciro Paseo Cayalá _____
Entrevistador: _____ Ana Sofía de Souza _____

Instrucción: A continuación encontrará una guía de preguntas, la cual es de utilidad para aquellos que deseen profundizar en el tema de los roles que cumple una mujer codependiente pareja de un alcohólico. Para lograr una entrevista exitosa, se sugiere que la misma tenga un tiempo estimado de una hora con treinta minutos, crear un ambiente de confianza y empatía para que el entrevistado sienta seguridad y grabar las entrevistas para fines personales.

DATOS GENERALES DEL ENTREVISTADO:

Sujeto No. _____ 4 _____
Edad: _____ 38 años _____
Sexo: _____ Femenino _____
Profesión: _____ Ama de casa _____
Tiempo de asistir a Al – Anon: _____ 8 años _____
Pareja abstemia _____ activa en consumo _____ en recuperación X

1. **ENTREVISTADOR:** ¿Cuántos años lleva de casada o unida?

S4: 17 años.

2. **ENTREVISTADOR:** Historia del noviazgo. (¿Cómo se conocieron, años de noviazgo, relación con la familia?)

S4: Yo lo conocí... Es que fue un relajo porque yo soy de Reu y él llegó allí y me vio por primera vez cuando yo tenía 15 años, pero yo no lo vi a él. Lo conocí en una fiesta vaquera en Reu, un mi amigo me lo presentó y allí lo conocí formal, pero en esa fiesta me habló y allí empezó todo, después lo viví a ver y al mes me llamó para invitarme a salir y de allí como al mes ya éramos novios. Y de allí a los seis meses me dijo que me casara con él, allí

ya tenía yo 21. Con mi familia, a mi mamá no... como no era de Reu, no lo conocía y él como le miraba la finca a su mamá, lo veía en diferente carro y así entonces pensaban mal de él. Creían que era un roba carros o narco pero nada que ver, es que su padrastro tiene mucho dinero. Pero al principio como que no confiaban en él, hasta después fueron aceptándolo luego que mi familia se diera cuenta de qué familia era. Pero él fue a hablar con mi mamá y mi papá y les dijo que quería algo enserio conmigo, siempre fue bien valiente y diferente y eso a mi papá le gustaba. Mi papá se lo hecho a la bolsa, con mi mamá no se levaron así muy bien porque él siempre fue como de carácter fuerte y ella se dio cuenta desde un inicio de la relación. Después de unos meses de ser novios, cuando él ya me había pedido que nos casáramos, quedé embarazada, eso fue en octubre, ya comprometida y en febrero me casé.

3. **ENTREVISTADOR:** ¿Tiene hijos/as? (¿Cuántos, de qué edad?)

S4: Tengo tres hijos, el grande de 17, el mediano de 11 y la chiquita de 4.

4. **ENTREVISTADOR:** ¿Cuáles fueron sus motivos para asistir a un grupo de Al – Anon?

S4: Hay... el alcoholismo y drogadicción de mi esposo. Pero cuando yo empecé a ir al grupo yo no me había dado cuenta que también era drogadicto, nunca me percaté de eso, sabía que tenía problemas con el alcohol pero nunca me imaginé que también con las drogas. Mi suegra me invitó al grupo porque va, mi esposo trabajaba con ella, le veía las fincas entonces él se empezó a meter a Petén por su cuenta y allí empezó a chupar más, de repente comenzó un poco más y un poco más, yo nunca le vi un alcoholismo de todos los días, era cada quince pero él dice que ya de último era casi diario y tampoco paraba nunca con la cocaína. Pero mi suegra me preguntaba si no veía nada malo en él y yo ni vi, ni sabía, ni nada, pero si lo empecé a ver cada vez más deteriorado. Empezaron problemas porque mi suegra me preguntaba por él y yo le decía donde creía que estaba, y ella empezó a sospechar porque nos mentía. Allí fue donde me di cuenta y ella me dijo que buscara ayuda, así que empecé a ir al grupo y fue lo mejor que me pudo haber pasado.

5. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo define usted codependencia?

S4: Vivir emociones a través del comportamiento de otras personas. O sea si alguien esta triste, yo estoy triste, si está alegre yo también. Para mí la codependencia es exactamente lo mismo que el alcoholismo, yo no chupo pero hago las mismas locuras que hacía mi esposo cuando tomaba.

6. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo considera que es su relación de pareja?

S4: Ahora es más funcional porque aunque igual siguen los problemas, el mayor problema con él es su carácter y que él cree tener la razón de todo y eso es cotidiano. Pero viviendo en el programa eso es aguantable, ahora ya no consume nada y el que él ahora esté en recuperación ha sido un regalo para toda la familia.

7. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo ha afectado el alcoholismo de su esposo en su vida? (En el ámbito social, emocional y espiritual).

S4: Social... me afectaba por la ruptura que tuve con mi suegra, más que todo fue por ese lado de la familia que a mí me dolió mucho y eso se acabó. Cuando mi esposo dejó de consumir nos alejamos de toda la gente porque no se podía juntar con la gente que chupaba y me volví más sola porque mi mundo giraba alrededor de los amigos en consumo. En lo emocional, me comencé a deprimir, me encerraba, no quería salir, lloraba todo el día, no quería ver a nadie y fui donde un psiquiatra y me recetó pastillas para la depresión y las tomé como cuatro meses y de allí fue cuando comencé a ir seguido a Al - Anon. La enfermedad hizo que como familia, nos acercáramos más a Dios.

8. **ENTREVISTADOR:** ¿Cuales considera que son las razones por las que su esposo bebe?

S4: Porque le gustaba chingar con sus amigos, le encantaba parrandear desde joven y salir, yo creo que de allí viene su adicción. Aparte que su papá era alcohólico también y su mamá siempre estaba ocupada en muchas cosas, como que siempre le dieron mucha libertad.

9. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo se siente cada vez que su pareja bebe?

S4: Pues como ahora ya no consume, pero antes me sentía enojada, o sea lo que más sentía era miedo y enojo, sentía miedo porque él se ponía agresivo cada vez que tomaba, también sentía eso porque el miedo que tenía de ver cómo llegaba, en qué estado y cuando llegaba lo trataba como chancleta, le gritaba un montón porque estaba harta de llevar ese estilo de vida, incluso no era ni vida, para mí era un martirio.

10. **ENTREVISTADOR:** ¿Qué pensamientos tiene acerca de las actitudes de su esposo hacia usted?

S4: Aunque él este en programa, ha cambiado mucho... muchísimo pero aun así ponele... a veces cabal pienso que trabaja tanto en el programa, se junta con su padrino, tiene ahijados y siempre esta chingando en la casa. Aunque como te digo, ha cambiado bastante entonces me entra ese pensamiento pero cuando voy a mi grupo, trabajo los pasos y todo, me doy cuenta que soy yo la que tengo que estar bien. Se le han venido problemas que por ejemplo, ha perdido su finca y eso ha generado mucho miedo y neurosis, aunque esté en programa porque son muchos los problemas que se le han venido últimamente.

11. **ENTREVISTADOR:** ¿Ha pensado en algún momento separarse de su pareja?
Explique

S4: Mira sí se me cruza en la cabeza, cabalmente cuando miro que son muy seguidos los enojos, pero cuando estás en grupo te das cuenta que mi vida no se va a arreglar si lo dejo a él. Porque ese sano juicio lo encuentro en mi grupo, en el trabajar y aplicar todos los pasos y tradiciones a mi vida. En Al - Anon aprendo a ver las cosas de otra manera, ahora luchamos juntos como pareja. Cuando lo quería dejar era cuanto tomaba más que todo, aparte si te soy honesta...yo no trabajo y él me mantiene, comería de la buena si me voy de la casa.

12. **ENTREVISTADOR:** ¿Ha habido ocasiones en que usted quisiera el reconocimiento de su pareja?

S4: Parte del carácter de él es que tiene un carácter bien...o sea me agrada en un montón de cosas, él es muy así de hacerme sentir bien en ciertas cosas. Lo hace en un montón de cosas

y en otras no, como a veces quisiera que me reconociera que aunque yo no trabaje, me fajo en la casa y con mis hijos. Tal vez cuando no estaba en recuperación si esperaba su reconocimiento, ahora ya no tanto, he dejado de tener tantas expectativas porque ya sé que mi felicidad no se basa en él, en lo que haga o me pueda decir.

13. **ENTREVISTADOR:** ¿Considera que usted es indispensable en la vida de su pareja? Explique

S4: Fíjate que él tiene su recuperación y sé que si tal vez algún día me voy o me muero, va a salir adelante. Pero él tiene mucha codependencia conmigo y yo con él, es mutua. O sea si yo no estoy en la casa, él busca que hacer, va a comer a otro lado o algo así porque dependemos uno del otro.

14. **ENTREVISTADOR:** ¿Considera que el alcoholismo de su esposo ha ocasionado daño a su familia? ¿De qué manera?

S4: Sí, porque digamos, él cuando entró a grupo mis dos hijos hombres ya habían nacido y al menos el mayor se dio cuenta de todo, de las peleas, de los problemas económicos y eso. Pero él lleva ocho años en recuperación, gracias a Dios él pudo irse a un centro de rehabilitación en Miami y estuvo fuera un mes. Mis hijos saben que su papá es alcohólico y que yo codependiente, incluso mi hijo adulto fue por muchos años a Al - Ateen que es para adolescentes y ahora todos en la casa van a terapia entonces eso pues benefició a todos.

15. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo reacciona cada vez que con su esposo se encuentra en estado de ebriedad?

S4: Mira... antes reaccionaba re agresiva, le metía unas gritadas que creo que todos los vecinos se daban cuenta, porque yo llegué a un punto en que estaba tan desesperada y harta de esa vida que no sabía de qué otra manera reaccionar. Ahora tengo mucha tranquilidad porque yo sé que él va todos los días a su grupo y que va a regresar a la casa en las noches.

16. **ENTREVISTADOR:** ¿Desde su punto de vista, ha intervenido en solucionar problemas de su esposo, sin que él lo haya solicitado? Explique

S4: Sí. En consumo y en no consumo. Si... por ejemplo la muchacha se fue hace poco de la casa y él no quería pagarle su tiempo y yo sentía que se lo debía pagar así que saqué dinero de mis ahorros y lo pagué yo porque me pareció que era lo correcto.

17. **ENTREVISTADOR:** ¿Siente usted la necesidad de corregir el comportamiento de su esposo? Explique

S4: Sí, muchas veces siento la necesidad de hacerle ver lo que hace mal, pero sé que no lo debo hacer, de qué me sirve decirle. Mejor me enfoco en mis errores y en lo que yo puedo cambiar y así dejo de chingarlo, si él se equivoca tendrá sus consecuencias sin la necesidad que yo se lo diga.

18. **ENTREVISTADOR:** ¿Considera que en algún momento ha hecho sentir culpable a su esposo?

S4: En algún momento si lo hice. Es muy difícil hacerlo con él porque trata de no comprar culpa pero sí.

19. **ENTREVISTADOR:** Por lo regular, ¿acostumbra compartir con los demás el problema de alcoholismo de su esposo? ¿En qué le ayuda?

S4: Solo lo comparto en el grupo, cada vez que participo. Y aparte no le cuento a nadie más ya que solo allí me relaciono con gente. Tengo pocas amistades que no están en recuperación, pero dentro del grupo tengo un montón. Estar con gente que no está en recuperación es bien difícil porque no comprenden muchas cosas.

20. **ENTREVISTADOR:** Desde su punto de vista ¿Cómo es la comunicación con su esposo? Cuando suele discutir con su pareja, ¿Qué sentimientos tiene después?

S4: Si tenemos comunicación pero normalmente me cuesta mucho por el carácter de él porque ya sé que normalmente no paramos bien porque o me va a llevar la contra o me va a decir que yo lo hice mal. La mayoría de veces cuando discutimos siento enojo después, ahora he optado por salirme de la casa un rato a tomar aire fresco y caminar para que se me baje el enojo y no herirlo por lo que yo pueda decirle.

21. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo se siente cada vez que su pareja no cumple con lo que usted espera de él?

S4: Ahora ya casi no siento nada porque dejé de tener mis expectativas puestas en él, trato de no esperar nada de él porque muchas veces me desilusioné y después me sentía mal.

22. **ENTREVISTADOR:** ¿Desde su punto de vista, le reprocha a su esposo las consecuencias de su alcoholismo? ¿Con qué frecuencia?

S4: No. No lo hago, ni lo hice cuando estaba en consumo, en cambio él a mí sí me dice que chingo a mis hijos diciéndome que no trabajo el programa. En cambio a mí no me gusta hacer sentir mal a las personas, no sé si es mi misma codependencia pero no me gusta eso.

23. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo se siente al expresar su opinión delante de su esposo? Puede dar algún ejemplo

S4: Me da mucho miedo cuando comparto muchas cosas, ya sé qué decir cuando él está y cuando no, a veces cuando él está ni voy a hablar cosas que me hicieron sentir mal en el consumo. Si él sabe que estoy hablando del programa le pela, porque sabe que allí no se puede meter.

24. **ENTREVISTADOR:** Durante el día, ¿cuántas veces hace llamadas telefónicas a su esposo? ¿Cuáles son las razones para comunicarse con él?

S4: Mira a veces es que es como... Cuando tomaba lo llamaba hasta 20 o 30 veces por día, pero ahorita ponele solo cuando necesitamos algo de los hijos. Días normales lo llamo solo para ver si va a llegar a almorzar, pero unas tres veces al día. Pero es él el que más me llama más que yo. Pero ponele...cuando me entra desconfianza de él, cuando me arrancan los celos de que él se vaya a juntar a alguna amiga del grupo o algo así me da celos, tenemos hablado de que él no puede apadrinar a alguna mujer porque puede afectar nuestra relación, allí si lo llamo más veces al día. Esos mis arranques de celos me dan así como una vez al mes o una vez cada dos meses.

25. **ENTREVISTADOR:** ¿En alguna ocasión se ha visto obligada a tener relaciones sexuales con su pareja, estando él bajo efectos de alcohol?

S4: No, o bueno tal vez cuando estaba en consumo teníamos relaciones sexuales cuando él había tomado o se había metido drogas pero era bajo mi consentimiento que él estaba tomado. Pero nunca me obligó a nada.

26. **ENTREVISTADOR:** ¿Podría indicar si durante el alcoholismo de su esposo, usted ha dejado de recibir apoyo económico de él?

S4: No lo sé, porque nunca le he manejado la plata pero imagino que sí, prefería consumir que pagar las cuentas. No me daba cuenta porque el colegio y las cosas de la casa siempre las ha pagado él, ni me meto en eso.

27. **ENTREVISTADOR:** ¿Qué beneficios ha experimentado en su vida luego de haber ingresado a Al – Anon?

S4: Uno... que ya no me volví a deprimirme, cuando estoy triste no dejo que eso pase a más. Se me han ido las ganas de lastimarme, dejé de vomitar si me sentía gorda, ahora llevo mi dieta bien. Cuidarme más a mí misma en todo sentido, en lo emocional, física, espiritual. Ahora ya puedo escoger cuando quiero algo y cuando ya no. Aprendí a poner límites, a hablar cuando tengo miedo, animarme a opinar cuando se que probablemente no gane pero igual lo digo y mucho más confiar en Dios, el amor incondicional a él de saber que él te va a sacar de ese problema que podas estar viviendo.

28. **ENTREVISTADOR:** ¿Ha habido algún cambio en su relación de pareja, desde que usted asiste al grupo de Al - Anon?

S4: Sí. A nivel de pareja es como ubicarme a que tengo yo mi responsabilidad de mi vida y aprendí que lo que él hace lo hace porque él quiere no es porque sea mala persona. Al entender eso me tengo que mantener estable, dejé de echarle culpas. Me ha ayudado a aceptarnos como somos para quitarme los resentimientos.

Guía de entrevista

Fecha: _____ Guatemala, 1 de septiembre de 2015 _____

Hora: _____ 8:30 am _____

Lugar: _____ Restaurante Campero _____

Entrevistador: _____ Ana Sofía de Souza _____

Instrucción: A continuación encontrará una guía de preguntas, la cual es de utilidad para aquellos que deseen profundizar en el tema de los roles que cumple una mujer codependiente pareja de un alcohólico. Para lograr una entrevista exitosa, se sugiere que la misma tenga un tiempo estimado de una hora con treinta minutos, crear un ambiente de confianza y empatía para que el entrevistado sienta seguridad y grabar las entrevistas para fines personales.

DATOS GENERALES DEL ENTREVISTADO:

Sujeto No. _____ 5 _____

Edad: _____ 45 años _____

Sexo: _____ Femenino _____

Profesión: _____ Educadora _____

Tiempo de asistir a AI – Anon: _____ 5 años _____

Pareja abstemia _____ activa en consumo _____ en recuperación X

1. **ENTREVISTADOR:** ¿Cuántos años lleva de casada o unida?

S5: 16 años.

2. **ENTREVISTADOR:** Historia del noviazgo. (¿Cómo se conocieron, años de noviazgo, relación con la familia?)

S5: Te puedo decir que él es mi segundo esposo, es un hombre que físicamente no hubiese sido atractivo a primera vista, sin embargo me bastó platicar un par de horas con él para darme cuenta que tenía las características parecidas a mi papá y ese fue el flechazo, él había tenido problemas con la bebida y llevaba 6 años sin consumir y mi papá era un alcohólico crónico, que incluso murió de eso y la infancia fue muy dura, él nos dejó a mi mamá, a mis

hermanos y a mí por el alcohol. Identifiqué su personalidad con la de mi papá, solo que en ese entonces él estaba abstemio. Fuimos novios muy poco tiempo, como ocho meses y mira como era una relación ya siendo yo una mujer con un hijo, no era como que yo dijera les voy a presentar a mi novio a mis papás, él tenía un apartamento y allí la pasábamos la mayor parte del tiempo. A mis papás les cayó bien pero no era una relación íntima lo que tenían.

3. ENTREVISTADOR: ¿Tiene hijos/as? (¿Cuántos, de qué edad?)

S5: Sí, tengo cuatro hijos, uno de 21 él es de mi primer matrimonio y con él tengo uno de 14, una de 10 y otro de 7.

4. ENTREVISTADOR: ¿Cuáles fueron sus motivos para asistir a un grupo de Al – Anon?

S5: Emm... Yo creo que debido... en realidad ya encontrarme en una situación en que ya no echaba ni para adelante ni para atrás, ya cuando mi hijo grande empezó a desarrollar neurosis, la vida que había llevado con mi papá y con mi esposo era horrible. El pasado, presente y futuro estaban topados con el contacto al alcohol y allí fue cuando con mi mamá nos metimos a Al -Anon, ella siempre me apoyó e incluso ella sigue en recuperación aunque mi papá ya haya muerto, porque ésta es una enfermedad para siempre.

5. ENTREVISTADOR: ¿Cómo define usted codependencia?

S5: Es la necesidad de ser aceptada y apreciada por aquella persona en quien depositaste tu amor, tu confianza y tu intimidad, pero es una necesidad. Que no necesariamente pueda ser sana, sino que estas adicta al adicto.

6. ENTREVISTADOR: ¿Cómo considera que es su relación de pareja?

S5: Emm, mi esposo solo tiene dos años en recuperación después de que vivió doce años en abstinencia, sin grupo, desarrolló una neurosis espantosa, luego tuvo una recaída de dos años y digamos que nos ha servido para darnos cuenta de muchos aspectos que todavía nos hacen tropezar y vemos todavía los problemas... No se han desarrollado por completo pero ya estamos en una etapa de conciencia y ya sabemos de dónde viene mucha problemática.

7. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo ha afectado el alcoholismo de su esposo en su vida? (En el ámbito social, emocional y espiritual).

S5: Debido a su enfermedad, es un hombre antisocial entonces nosotros no tenemos una vida social normal ni compartimos en pareja ya que él es completamente cerrado, a él no le gusta ir a reuniones, nos salimos rápido de donde vamos siempre. Yo no me involucro en su ambiente social, no es una relación social sana, yo tengo que ir muy sola a todos lados, a bodas, cumpleaños y eso. En el ámbito emocional definitivamente ahora trabajando el programa, he trabajado los diferentes temas de lo que es el cuarto paso y he descubierto que en lo que más ha afectado es en mi autoestima. En la parte espiritual gracias a Dios me he acercado muchísimo más y eso me regocija. El programa me ha acercado mucho a mi Poder Superior, lo siento, le converso, me responde y me siento conectada.

8. **ENTREVISTADOR:** ¿Cuales considera que son las razones por las que su esposo bebe?

S5: En el caso de él, lo veo puramente... como me preguntas desde mi punto de vista, considero que es pura cosa de personalidad, él ya lo traía, es una predisposición genética que él ya traía porque en su familia la mayoría bebe. Me atrevería a decir que por algún complejo porque tal vez no se sentía lo suficientemente apto por ser un sexto hijo. Siento que le faltó el afecto de su mamá, por ser el sexto hijo. Él dice que nunca recibió un afecto de la mamá, un abrazo o tal vez él no era lo que ella esperaba.

9. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo se siente cada vez que su pareja bebe?

S5: Fíjate que es algo curioso que yo nunca, él sabiendo el gran padecimiento que tuve con mi papá, porque él fue el alcohólico grueso, él me dijo que nunca lo iba a ver tomar y dicho y hecho, cuando recayó él tenía su negocio en la Antigua y empezó con que a quedarse más y más allá y era porque estaba en consumo. Él respetó todo mi pasado con el sufrimiento con mi papá. Solo una vez lo vi bolar, que creía que se había suicidado por las penas económicas porque no me contestaba y fui con sus papás a buscarlo y estaba re bolar en su apartamento y él tenía una vergüenza espantosa. Ese fue un tocar fondo para él, porque allí fue cuando en diciembre tomó la decisión de ingresar a AA. Y es bien contradictorio porque su negocio es un bar. Y él vive con la tentación a la par, o sea necesita mucha

voluntad para mantenerse limpio cada día. Es tremendo porque todo el tiempo está hablando de su negocio que son los licores.

10. ENTREVISTADOR: ¿Qué pensamientos tiene acerca de las actitudes de su esposo hacia usted?

S5: En un principio me victimizaba mucho, si pensaba mucho que yo era la buena y él egoísta y pensaba que no me atiende como yo merezco. Hoy en día entiendo que es minusválido emocionalmente, él es incapaz de darme mucho. La felicidad que él me daba, solía ser la felicidad que yo tenía, hoy en día te puedo decir que no puedo esperar de él nada. Él me va a dar en su momento lo que pueda pero tal vez no es lo que yo necesito. Es que entender la enfermedad es vital, para que los sentimientos al enfermo hagan que tengas una relación sana. Cuando entendés la enfermedad en su dimensión empezás a crear pensamientos más positivos.

11. ENTREVISTADOR: ¿Ha pensado en algún momento separarse de su pareja?
Explique

S5: Si lo he pensado, como soy tan enferma y tengo curvas tan extensas, me siento superior y pienso que lo voy a dejar y después empiezo en picada y pienso en mis tres hijos y empiezo a trabajar sentimientos de mucha tristeza de soledad, tristeza y desasosiego, pero últimamente he intentado mantener esos picos más cortos y cuando los tenés y te das cuenta de ellos, te estabilizas. Hoy ya sé que todos esos sentimientos tienen que ver conmigo, no con él y como pareja estamos haciendo todo lo posible por que la relación funcione. Yo trabajando mi programa por mi lado y él el suyo.

12. ENTREVISTADOR: ¿Ha habido ocasiones en que usted quisiera el reconocimiento de su pareja?

S5: En ese sentido fijate que yo recibo mucho reconocimiento de él, ninguna persona en ésta vía me dice que soy tan linda como me lo dice él, a él le parezco bella, me dice que le encanto y si algo me queda rico en la cocina por ejemplo, me dice que me quedo rico. Y también me dice cosas que pueden destrozarme y esas cosas me destrozaban más cuando yo se las compraba. Y te digo que yo soy una mujer simple en mi arreglo personal, para la

única persona que me gusta arreglarme es para él, es un motivante, si voy a salir a cenar con él o que vayamos juntos a algún lado si me arreglo más.

13. **ENTREVISTADOR:** ¿Considera que usted es indispensable en la vida de su pareja?
Explique

S5: Siempre he pensado que no porque él tiene una personalidad tan autosuficiente, una conversación tan interesante, conoce a gente tan interesante, o sea veo su vida como si lo veo puesto en una estrellita tan alta pero ahora te puedo reconocer que soy indispensable para él. Siempre está allí, o sea nunca se ha ido desesperadamente. A veces lo veo metido como en una aureola y a veces me siento menos que él pero luego se le da vuelta a la tortilla y regresan a la familia. Cuando analizo, me doy cuenta que soy libre de él, yo no dependo económicamente de él. Soy bastante libre en cuanto a lo que es material, soy muy desapegada a las cosas materiales, por otro lado sé que tengo un programa más trabajado que él, tengo una relación con Dios más espiritual que él.

14. **ENTREVISTADOR:** ¿Considera que el alcoholismo de su esposo ha ocasionado daño a su familia? ¿De qué manera?

S5: Yo diría primero emm... No quisiera echar la culpa solo al alcoholismo de mi esposo, quisiera hablar de la enfermedad y de mi enfermedad que traigo de la niñez y creo que cada uno tiene su 50 por ciento, hemos afectado muchísimo a los niños, que aparentan ser niños normales pero veo las características definidas, uno ya es neurótico, mi hija su personalidad está bien definida pero es difícil pero puede ser una bomba de tiempo. Pero lo que me queda es enfocarme en ver para adelante. Para que en un futuro mis hijos más adelante encuentren las herramientas para hacerles frente. A mis hijos siempre les hemos hablado con honestidad, ellos saben todos que su papá es alcohólico y que asiste a grupos de Alcohólicos Anónimos y también saben que soy codependiente y voy a grupos de Al – Anon. Incluso mi hija a empezado a asistir hace unos meses a Al – Ateen que son grupos para familiares de alcohólicos, pero familiares adolescentes.

15. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo reacciona cada vez que con su esposo se encuentra en estado de ebriedad?

S5: Ya la mayor cantidad de tiempo era quedarme en mi casa y llevar mi dolor y soltar las riendas. Ya que yo me interpusiera en su alcoholismo...jamás, nunca me metí en nada. Uno de los temores que tal vez tenía era que pudiera dar lugar a la infidelidad. Él dice que no lo hizo nunca, lo creeré, no lo sé porque los hombres mienten pero por el momento eso creo.

16. **ENTREVISTADOR:** ¿Desde su punto de vista, ha intervenido en solucionar problemas de su esposo, sin que él lo haya solicitado? Explique

S5: Sí. Sobre todo de carácter económico. Hoy día ya no, digamos él estaba atrasado para pagar la cuenta de luz y agua de la casa y yo pagaba.

17. **ENTREVISTADOR:** ¿Siente usted la necesidad de corregir el comportamiento de su esposo? Explique

S5: A veces sí. Lo quiero corregir o le quiero dar como una enseñanza. Esa necesidad ha ido disminuyendo conforme yo he ido trabajando mi programa, porque me enseña que debo enfocarme en los defectos de carácter míos y no los de otras personas

18. **ENTREVISTADOR:** ¿Considera que en algún momento ha hecho sentir culpable a su esposo?

S5: Tal vez no lo he hecho por autoprotección porque si yo hecho una puntita, me caen cinco. Entonces eso genera más conflicto. Tal vez uso el sarcasmo algunas veces, que lleva un nombre de hecha culpa pero no tan directa.

19. **ENTREVISTADOR:** Por lo regular, ¿acostumbra compartir con los demás el problema de alcoholismo de su esposo? ¿En qué le ayuda?

S5: Solamente en el grupo, no me da vergüenza el alcoholismo. Pero con gente de afuera no entro en detalles más que en el grupo porque es un lugar seguro. De hecho, ni con mis amigas cercanas, nunca saben del carácter que es el problema y no se los cuento mucho porque no lo entienden, mucha gente que no está en recuperación le es difícil comprender la dinámica de la enfermedad del alcoholismo.

20. **ENTREVISTADOR:** Desde su punto de vista ¿Cómo es la comunicación con su esposo? Cuando suele discutir con su pareja, ¿Qué sentimientos tiene después?

S5: Es casi nula. Te podría decir que hay conversación pero no comunicación. Podemos conversar de temas de los hijos pero a veces caemos fácilmente en conflicto. En cuanto a los sentimientos después, puede ser una mezcla de todo, dependiendo de cómo fue, si fue mi culpa me disculpo y a veces el orgullo no te lo permite. Para pedir una disculpa tenés que ser honesto, tenés que bajar a un nivel de humildad bien grande para que la disculpa tenga valor.

21. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo se siente cada vez que su pareja no cumple con lo que usted espera de él?

S5: Antes sentía muchísima frustración, sentía decepción, hoy día después de haber estudiado un folleto que dice “una carta a un alcoholico”, allí dice “no creas en mis promesas, no creas en lo que te digo”. Pero creo que ni ellos mismos se lo creen, ellos no tienen fundamento.

22. **ENTREVISTADOR:** ¿Desde su punto de vista, le reprocha a su esposo las consecuencias de su alcoholismo? ¿Con qué frecuencia?

S5: Fijate que casi nunca lo reprocho como consecuencia del alcoholismo. Casi siempre que por ti...tal cosa. Su enfermedad no se la menciono como tal, salvo como un comentario bueno.

23. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo se siente al expresar su opinión delante de su esposo? Puede dar algún ejemplo

S5: No me da miedo, más me da enojo que no la tome en cuenta, suponte mi opinión, a veces siento que él si necesita que yo lo escuche muchas veces pero cuando yo le cuento algo, siempre es así como muy rápido y siento que no le presta mucha atención.

24. **ENTREVISTADOR:** Durante el día, ¿cuántas veces hace llamadas telefónicas a su esposo? ¿Cuáles son las razones para comunicarse con él?

S5: Hoy en día ninguna, espero que sea él que me llame. Hoy día que él llame... y me causa conflicto cuando no llama en todo el día, todavía siento malestar y le digo como: “no llamaste”, se lo hecho ver y me dice porque no me llamaste tu y ya no llamo. Entonces que él llame cuando tenga el tiempo. Si pongo mensajes de texto pero no para controlar sino para informar algo de los hijos.

25. **ENTREVISTADOR:** ¿En alguna ocasión se ha visto obligada a tener relaciones sexuales con su pareja, estando él bajo efectos de alcohol?

S5:No, como te digo solo una vez lo vi bolo en mi vida. Así que nunca tuvimos ningún problema con eso.

26. **ENTREVISTADOR:** ¿Podría indicar si durante el alcoholismo de su esposo, usted ha dejado de recibir apoyo económico de él?

S5: No. Con dificultad pero él siempre ha cumplido. A veces me daba un poco menos porque le falta, he sido comprensiva en ese aspecto y si necesito ayudar ayudo porque yo también trabajo.

27. **ENTREVISTADOR:** ¿Qué beneficios ha experimentado en su vida luego de haber ingresado a Al – Anon?

S5: Yo diría que uno de los beneficios más grandes es la parte espiritual de mi vida, que antes por eso mismo de las religiones que se sentía uno ambivalente, el poder ser libre con la parte espiritual y el poder recuperar la serenidad más fácilmente, he aprendido a vivir más el hoy.

28. **ENTREVISTADOR:** ¿Ha habido algún cambio en su relación de pareja, desde que usted asiste al grupo de Al - Anon?

S5: Yo diría que sí en cuanto a que puedo comprender más el origen de sus defectos o tropiezos, pero cuando me concentro en pensar que es un enfermo puedo verlo con más compasión. El entender que es enfermo me permite verlo con más misericordia. Casi nunca

busco dañarlo con el látigo del desprecio. Reacciono a la paz. Hay que comprometerse al programa para hacer que el programa funcione.

Guía de entrevista

Fecha: _____ Guatemala, 13 de septiembre de 2015 _____

Hora: _____ 2:30 pm _____

Lugar: _____ Restaurante San Martin _____

Entrevistador: _____ Ana Sofía de Souza _____

Instrucción: A continuación encontrará una guía de preguntas, la cual es de utilidad para aquellos que deseen profundizar en el tema de los roles que cumple una mujer codependiente pareja de un alcohólico. Para lograr una entrevista exitosa, se sugiere que la misma tenga un tiempo estimado de una hora con treinta minutos, crear un ambiente de confianza y empatía para que el entrevistado sienta seguridad y grabar las entrevistas para fines personales.

DATOS GENERALES DEL ENTREVISTADO:

Sujeto No. _____ 6 _____

Edad: _____ 30 años _____

Sexo: _____ Femenino _____

Profesión: _____ Licenciada en Mercadología _____

Tiempo de asistir a AI – Anon: _____ 5 años _____

Pareja abstemia activa en consumo _____ en recuperación _____

1. **ENTREVISTADOR:** ¿Cuántos años lleva de casada o unida?

S6: llevaba ocho años casados hasta hace un mes que nos separamos con mi esposo, más novios como nueve.

2. **ENTREVISTADOR:** Historia del noviazgo. (¿Cómo se conocieron, años de noviazgo, relación con la familia?)

S6: Fijate que yo lo conocí desde que yo era re pequeña, yo tenía 13 años y fue por el colegio que lo conocí. Lo conocí en una fiesta de 15 años, pero él era más grande que yo, me lleva cuatro años y él me empezó a gustar poco a poco, pero casi no hablábamos nada y luego él me buscaba y me quería ir a ver a mi casa, hasta que yo también cedí un poco y ya

empezó como más formal todo pero no éramos novios, sino más amigos, después salimos de vacaciones y cuando regresamos al colegio lo volví a ver y mis amigas me empezaron a presionar de porqué yo le decía que no, porque él y yo sabíamos que nos gustábamos pero yo nunca me atrevía a decírselo. Pero después de un tiempo de coqueteo, me comencé a enfocar más en él y en las fiestas donde lo veía y así siempre estábamos juntos, así pasamos cuatro años de colegio y él se graduó antes que yo y luego me di cuenta que tenía como una fijación con él y siempre estaba como viendo hacia él desde el principio de la relación, él desde joven tomaba porque lo hacía con su mamá, pero para mí era lo normal, nunca vi como que fuera la gran cosa, pero ya ves que sí... El empezó a insistir hasta que caí, allí empezamos a ser novios, nos hicimos novios en el 2006 así súper formal. Fuimos novios un año, pero ya nos conocíamos, entonces por eso nos casamos rápido. Mira... la relación de él con mi familia siempre se llevaron muy bien, como soy hija única ellos se alegraron que yo tuviera una pareja y él siempre fue una persona muy respetuosa con ellos.

3. ENTREVISTADOR: ¿Tiene hijos/as? (¿Cuántos, de qué edad?)

S6: Si, tengo dos, uno de siete y una niña de cinco.

4. ENTREVISTADOR: ¿Cuáles fueron sus motivos para asistir a un grupo de Al – Anon?

S6: Porque él bebía mucho y me molestaba mucho su manera de beber, mi suegra me llevó al grupo porque ella es Alcohólica Anónima, actualmente es seca, eso quiere decir que dejó de tomar pero está sin un programa de recuperación. Él tomaba con su mamá y vino la mamá y toco un fondo bien grueso y ella empezó a ir a AA, y luego él empezó por acompañarla y después él recayó, porque iba al grupo pero nunca trabajó su programa. Entonces mi suegra a mi me sugirió ir a grupos porque a mí me estaba afectando un montón todo su alcoholismo.

5. ENTREVISTADOR: ¿Cómo define usted codependencia?

S6: Ala gran, es como vivir a través de otra persona, o ver a otra persona sin verme a mí, es no cuidarme a mí, sino es vivir al cuidado de otra persona y no de mí, estar pendiente de esa persona, ver a cada rato que hace, que no hace y ante todo, controlar su tiempo, con quien está y así.

6. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo considera que es su relación de pareja?

S6: Lo que pasa es que mi relación cambió, a raíz de una enfermedad en el corazón que él tuvo, después que lo diagnosticaran fue más afectiva pero siento que en general mi relación... no sabíamos comunicarnos, siempre estábamos en desacuerdo y entonces habían momentos en que yo me ponía en mi lugar y no me movía de mi postura, o habían momentos en que yo dejaba que pasaran las cosas y me ponía en una postura sumisa. Para no entrar en mayor conflicto, pero luego de su enfermedad todo cambió porque estuvo en intensivo mucho tiempo, hubo muchas operaciones entonces yo empecé a hacerme cargo de él y empecé a olvidarme de mí, hasta que regresé al grupo y pude volver a concentrarme en lo que en realidad me corresponde, que es mi bienestar emocional.

7. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo ha afectado el alcoholismo de su esposo en su vida? (En el ámbito social, emocional y espiritual).

S6: En el ámbito social... Totalmente, quise manipular de todas maneras. Inventaba, manipulaba y controlaba, yo muchas veces tomaba con él con tal de que el licor se acabara y nunca funcionó, u otras veces yo me inventaba que me sentía mal para no salir y así poder evitar que él se pusiera bolo, era un estrés total todo el tiempo. En lo emocional me dio muchísima inseguridad, baja autoestima, desconfiar, mucho miedo, ese falso creer que puedo controlar... que me frustraba muchísimo, pero de lo que más sentía era tristeza e impotencia. Te puedo decir que en lo espiritual, desde hace rato que me separé de Dios, pero al entrar a Al - Anon y avanzando en el programa pude encontrar y sentir esa necesidad de Dios. Antes lo veía como un Dios de miedo, sentía mucho enojo hacia Él, porque yo lo culpaba de todo lo que yo vivía con mi esposo, hoy puedo agradecer a la enfermedad del alcoholismo, porque sin ella jamás hubiera conseguido la recuperación. Ahora Dios es el centro de mi vida, sin ese Poder Superior no sé qué hubiera pasado.

8. **ENTREVISTADOR:** ¿Cuales considera que son las razones por las que su esposo bebe?

S6: Creo que es genético, emocional, lo que él vivió en su niñez, lo que él vivió de pequeño y aparte aprendido porque él vio alcohol todo el tiempo en su casa, miraba como su abuelita vomitaba cuando estaba bola pues, casi todos en su familia son alcohólicos, aparte de la

abuelita, la mamá de él también desarrolló alcoholismo y muchos de sus tíos también lo son, por eso creo que también es aprendido.

9. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo se siente cada vez que su pareja bebe?

S6: Horrible, ni me digas...Uy, enojo, frustración, esa ansiedad, ese enojo por querer controlar pero no puedes controlarlo, una desesperación horrible, pero ante todo impotencia de no poder hacer literalmente nada. Él dejó de tomar hace tres años, pero como te dije sin un programa de recuperación y ahora con su enfermedad menos puede tomar. Pero vive mal me entiendes, porque el alcohólico tiene conductas bien marcadas como la manipulación y si él no trabaja esos defectos de carácter nos pasan llevando a todos en la familia.

10. **ENTREVISTADOR:** ¿Qué pensamientos tiene acerca de las actitudes de su esposo hacia usted?

S6: Pensaba siempre que él me quería manipular, como que pobrecito yo... Aquí estoy y usted tiene que complacerme, consentirme, se hacía la víctima, era muy manipulador y muy ego centrista hasta cierto punto, porque siempre quería mi atención en todo momento. Obviamente esto se incrementó luego de enfermar del corazón.

11. **ENTREVISTADOR:** ¿Ha pensado en algún momento separarse de su pareja? Explique

S6: Si, mira hace un mes y medio que nos separamos. Yo no podía seguir con eso, la enfermedad del corazón sirvió para darme cuenta que había caído nuevamente en la codependencia, fue una cosa horrible porque él empezó a manipular como nunca. Fijate que ha sido el mes y medio más tranquilo que tengo desde hace años. Yo lo sigo amando, pero juntos ya no podemos estar.

12. **ENTREVISTADOR:** ¿Ha habido ocasiones en que usted quisiera el reconocimiento de su pareja?

S6: Todo el tiempo, en todos los aspectos, quería buscar su aprobación, quisiera siempre que él dijera que lo que estoy haciendo está bien, pero el esperar siempre las expectativas

de él, hacía que yo pasara sobre mí todo el tiempo, porque no era congruente con lo que yo pensaba, sentía y hacía.

13. ENTREVISTADOR: ¿Considera que usted es indispensable en la vida de su pareja?
Explique

S6: Creía, hasta que se fue hace un mes de la casa, nos acabamos de separar porque yo no podía continuar con la relación, estaba cansada de todo. Que duro va... Pero también que bueno porque me di cuenta que no soy indispensable y por crearme la indispensable sufría y me desgastaba mucho, creía que yo podía con todo y que él dependía de mí, pero me di cuenta que yo no era feliz así que no separamos porque la relación después de un tiempo se convirtió muy disfuncional. Yo estaba en recuperación y él no, eso afectó muchísimo.

14. ENTREVISTADOR: ¿Considera que el alcoholismo de su esposo ha ocasionado daño a su familia? ¿De qué manera?

S6: El alcoholismo sí, claro que ha ocasionado pero más que todo en actitudes de él, en la manipulación, en la neurosis de mi esposo y la mía porque yo me convertí en eso, remataba con mis hijos porque yo estaba enojada con él, y con ellos era más fácil sacar mi enojo por ser chiquitos. También afectó mucho porque cuando él tomaba, dejó de ser un padre que estaba presente, él a veces se pasaba dormido todo el día, todo deprimido porque lo habían despedido y como estaba mal, mis hijos aunque fueran pequeños se daban cuenta. En este mes que ha pasado hemos estado más tranquilos, ellos ven seguido a su papá y nosotros quedamos bien, o sea no terminamos peleando ni nada.

15. ENTREVISTADOR: ¿Cómo reacciona cada vez que con su esposo se encuentra en estado de ebriedad?

S6: Hubo un antes y un después del grupo, porque cuando yo no estaba en grupo eran gritos todo el tiempo, peleas, una vez hasta lo pateé porque yo estaba embarazada y él llegó bolo a hablar muladas, otra vez también le tiré unas rosas en la cara, le saqué la ropa al garaje para que se fuera, uff era una disfuncionalidad total, yo me volvía loca y agresiva, le gritaba, me le tiraba encima, si...grueso. Pero luego, después de Al - Anon empecé a ya no hacer nada, si me enojaba pero ya no lo agredía y yo me hacía la dormida cuando él llegaba

bolo, él cuando se ponía bolo no era de hacer relajo pero antes del grupo yo pelaba cables y allí era donde había conflicto, luego aprendí que cuando él estuviera tomado mejor me callaba porque era por gusto si le hablaba y hubo un tiempo hasta donde le ofrecía comida y él bolo. Lo que yo hacía mejor era hacerme la loca, yo tenía miedo de mí misma porque yo soy una persona muy explosiva e impulsiva, hasta ahora en recuperación estoy aprendiendo a pensar antes de actuar. Me di cuenta que yo era la que ocasionaba pelea muchas veces, la que alegaba y gritaba era yo, porque él tomaba pero llegaba tranquilo, yo antes alteraba todo. Cuando yo cambié gracias a la aplicación del programa a mi vida, ya no hubo peleas porque yo dejé de reaccionar ante todo lo que él hiciera.

16. **ENTREVISTADOR:** ¿Desde su punto de vista, ha intervenido en solucionar problemas de su esposo, sin que él lo haya solicitado? Explique

S6: Sí, todos los roles que él tenía que cumplir, yo lo hacía. Digamos él perdió el trabajo y yo empecé a hacer jabones y cosas para vender y así poder mantenernos a nosotros y a los niños. Creo que toda relación es de doble vía, pero ponele...yo tampoco lo dejé por mi carácter y yo dejé de no tomarlo en cuenta en la mayoría de los aspectos de la familia. Yo tomaba las decisiones de la casa, del colegio de los nenes y así, incluso hasta mentía con sus jefes, llamaba a decir que estaba enfermo y que por eso no iba a poder ir al trabajo, y lo que pasaba era que estaba de goma, él no me pedía que lo hiciera pero yo sentía necesidad de hacerlo para que él no perdiera su trabajo.

17. **ENTREVISTADOR:** ¿Siente usted la necesidad de corregir el comportamiento de su esposo? Explique

S6: Todo el tiempo porque sí...O sea porque sentía desconfianza en él, porque yo veía que las decisiones que él tomaba no era buenas, siempre la regaba. Y lo hacía porque yo creía que él no sabía y que egocentrista yo y también cada cosa que yo hago, que eso es parte de lo que yo he ido trabajando, mi soberbia y mi necesidad de que todo lo él hacía tenía que pasar como bajo mi filtro. Yo siempre tenía un comentario para todo, siempre le decía de qué manera llevar a cabo algo y eso fue deteriorando el matrimonio.

18. **ENTREVISTADOR:** ¿Considera que en algún momento ha hecho sentir culpable a su esposo?

S6: Sí. Le echaba en cara muchas cosas de su alcoholismo, como el haber perdido el trabajo, el que no convivía con sus hijos y su inestabilidad emocional.

19. **ENTREVISTADOR:** Por lo regular, ¿acostumbra compartir con los demás el problema de alcoholismo de su esposo? ¿En qué le ayuda?

S6: No, yo no suelo decirlo a amigas que no estén en recuperación, hasta en el grupo me costaba y hasta vergüenza me daba en un principio, cuando empecé a ir fue que me pasó esto porque yo no estaba acostumbrada a hacerlo porque yo me guardaba todo. Pero en el grupo siento esa libertad de expresar cómo me siento y es tan lindo saber que nadie me va a juzgar porque la mayoría han pasado lo mismo que yo. El compartirlo me ayuda porque varias personas comparten su experiencia y fortaleza, me ayuda porque no me siento nada sola. Son mis amigos en recuperación, amigos que yo escojo y ahora son mi familia.

20. **ENTREVISTADOR:** Desde su punto de vista ¿Cómo es la comunicación con su esposo? Cuando suele discutir con su pareja, ¿Qué sentimientos tiene después?

S6: Yo no le decía nada, teníamos momentos en que hablábamos pero llegó un punto en que exploté, me harté de todo. Yo no me comunicaba por el miedo a cómo iba a reaccionar él, ¿te das cuenta que todo era en función a él? Esa era la relación y por eso tronó, porque dejé de enfocarme en mí para enfocarme en él y como tenía de excusa su enfermedad, rápido caí en el patrón de empezar a controlar. Y después me sentía culpable, manipuladora, enojada, frustrada e impotente.

21. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo se siente cada vez que su pareja no cumple con lo que usted espera de él?

S6: Frustrada, enojada, triste, decepcionada, desencantada, es como quitarme la admiración que tenía que tener hacia mi esposo, pero también son las expectativas que me traicionan. Yo hubiera querido... y bueno todavía quisiera que él cambiara un montón de cosas pero ya me di cuenta que si él va a cambiar no es por mí o por nuestros hijos, él debe cambiar por él y no por nadie más.

22. **ENTREVISTADOR:** ¿Desde su punto de vista, le reprocha a su esposo las consecuencias de su alcoholismo? ¿Con qué frecuencia?

S6: Sí lo he hecho, con su alcoholismo activo más que todo, ya de último ya no se lo decía mucho, a veces no era con decirle nada verbalmente, sino que con mis actitudes decían todo. Mi lenguaje corporal me traiciona porque a veces yo quería demostrar que yo estaba bien, pero él rápido se daba cuenta que yo o estaba enojada o triste. Fijate que cuando él dejó de tomar y yo entré a grupo, dejé de reprocharle porque entendí que era una enfermedad y no era que él quisiera tenerla, es como el cáncer o tener una gripe, es exactamente lo mismo, su naturaleza era beber, ese era el síntoma.

23. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo se siente al expresar su opinión delante de su esposo? Puede dar algún ejemplo

S6: Fijate que sí expreso mi opinión a veces, creo que nunca fui así la calladita que no decía nada, a veces era sumisa pero para no entrar a mayor discusión pero esto era cuando él estaba bolo, era tonto hablarle si él estaba así, de nada me servía. Mira, había mucho de los dos, o que si decía o que mejor me quedaba callada, porque ya sabía que si hablaba sabía que íbamos a parar peleando por pensar diferente, nosotros casi nunca llegábamos a un acuerdo mutuo, siempre teníamos mentalidades o pensamientos diferentes.

24. **ENTREVISTADOR:** Durante el día, ¿cuántas veces hace llamadas telefónicas a su esposo? ¿Cuáles son las razones para comunicarse con él?

S6: Ninguna, lo llamo solo cuando necesito algo, como que me recoja a los niños en el colegio porque no me da tiempo o algo así. Él es de mucho llamarme, incluso ahorita que estamos separados continúa llamándome, no todos los días pero si a veces y como él era el que me llamaba seguido entonces yo no necesitaba llamarlo porque sabía pronto iba a recibir una llamada de él.

25. **ENTREVISTADOR:** ¿En alguna ocasión se ha visto obligada a tener relaciones sexuales con su pareja, estando él bajo efectos de alcohol?

S6: Mmm pocas veces, o sea a veces cedía aunque no tuviera muchas ganas pero eso casi no pasaba. Porque te quiero decir, pocas veces pasó porque cuando él tomaba me gustaban

más las relaciones sexuales no sé porque, tal vez él estaba más relajado o la verdad no sé pero cuando él tomaba me gustaba más que cuando estaba sobrio.

26. ENTREVISTADOR: ¿Podría indicar si durante el alcoholismo de su esposo, usted ha dejado de recibir apoyo económico de él?

S6: No, lo que pasa es que él siempre ha sido... Sí, bueno debido a su alcoholismo al principio sí, y lo difícil era cuando perdía su trabajo, cuando tenía trabajo no porque le iba muy bien. Pero gracias a Dios lo económico nunca nos ha faltado, aparte que yo trabajo y eso me ha ayudado mucho.

27. ENTREVISTADOR: ¿Qué beneficios ha experimentado en su vida luego de haber ingresado a Al – Anon?

S6: Creo que el más importante fue el que me pude verme a mí, yo siempre he dicho que antes estaba en una burbujita y como que me pincharon y eso me hizo ver mi realidad, el poder conocerme aunque a veces no me gusta y también ver mi parte y no solo la de él. Ver todo en su justa dimensión y no exagerando, poder conocer a Dios a través del programa, conocer a amigas con las que en ningún lado me había sentido tan segura, tan comfortable, no sentirme juzgada, ver esa esperanza que me da el ver que otras personas lo han enfrentado. Más que nada ha sido poderme conocerme.

28. ENTREVISTADOR: ¿Ha habido algún cambio en su relación de pareja, desde que usted asiste al grupo de Al - Anon?

S6: Sí, ya no peleaba como lo hacía antes, le di su lugar a mi esposo, comencé a respetarlo y a tratarlo como la persona enferma que es, porque el hecho de que sea alcohólico no le quita todo lo maravilloso que es. Lo que pasa es que sin tener un programa de recuperación, los defectos de carácter salen a relucir y allí es donde se friega todo. Pero te quiero decir que el programa me devolvió mi vida, es lo mejor que me pudo haber pasado. Y sí, hubo un cambio, que fue el haberme dado cuenta después de tantos años, que yo había dejado de querer como antes a mi esposo y que estaba con él solo por control. En Al – Anon te sugieren no separarte, divorciarte o tomar una decisión importante en tu vida, antes de haber cumplido un año de asistir al grupo y trabajar tu programa. Yo no me separé por

cómo el bebía, porque él hace tres años que dejó de tomar, me separé porque yo ya no vivía para mí, sino para él y eso no es vida.

Guía de entrevista

Fecha: _____ Guatemala, 14 de septiembre de 2015 _____
Hora: _____ 5:00 pm _____
Lugar: _____ Restaurante Barista _____
Entrevistador: _____ Ana Sofía de Souza _____

Instrucción: A continuación encontrará una guía de preguntas, la cual es de utilidad para aquellos que deseen profundizar en el tema de los roles que cumple una mujer codependiente pareja de un alcohólico. Para lograr una entrevista exitosa, se sugiere que la misma tenga un tiempo estimado de una hora con treinta minutos, crear un ambiente de confianza y empatía para que el entrevistado sienta seguridad y grabar las entrevistas para fines personales.

DATOS GENERALES DEL ENTREVISTADO:

Sujeto No. _____ 7 _____
Edad: _____ 45 años _____
Sexo: _____ Femenino _____
Profesión: _____ Maestra de educación primaria _____
Tiempo de asistir a AI – Anon: _____ 3 años _____
Pareja abstemia X activa en consumo _____ en recuperación _____

1. **ENTREVISTADOR:** ¿Cuántos años lleva de casada o unida?

S7: Llevo 24 años de casada.

2. **ENTREVISTADOR:** Historia del noviazgo. (¿Cómo se conocieron, años de noviazgo, relación con la familia?)

S7: Nos conocimos en la casa de los tíos de él porque yo era amiga de una prima y nos conocimos así, cuando yo iba a la casa a alguna actividad él siempre estaba con su familia y pues así empezó todo y fuimos novios por cuatro años. Desde que éramos novios él ya tomaba, pero yo no sabía qué significaba eso porque mi papá no tomaba y yo no sabía lo

grave que podía ser la enfermedad, lo que pasaba era que en mi familia nadie bebía y para mí era muy normal que él tomara de esa manera porque todos en su familia lo hacían así y por venir de una familia de militares, eso era lo más común pero hace tres años me di cuenta que no. Mira ya que me preguntas de la relación de él con mi familia... Con mi papá al principio cuando empezamos a ser novios, no tenía relación porque mi papá no estaba de acuerdo con que estuviéramos juntos porque no le simpatizaba que él era hijo de militar. Ya después mi papá vio que él se graduó y se metió a la universidad y mi papá empezó a aceptarlo más cuando vio que él ya no tenía relación con nada de lo militar, allí fue cuando empezó a ser buena. Y pues con mi mamá siempre se llevó bien, igual que con mis hermanos.

3. ENTREVISTADOR: ¿Tiene hijos/as? (¿Cuántos, de qué edad?)

S7: Si dos, una hija de 23 y mi hijo de 19.

4. ENTREVISTADOR: ¿Cuáles fueron sus motivos para asistir a un grupo de Al – Anon?

S7: Bueno yo llegué porque un amigo me invitó ya que sabía la disfuncionalidad con la que vivíamos antes con mi esposo y él me dijo que yo necesitaba ayuda porque sabía que la relación con mi esposo era muy disfuncional porque él tomaba y este mi amigo es un AA, entonces me habló de Al – Anon y a mí me llamó la atención porque yo no sabía dónde más buscar ayuda porque yo un psicólogo no puedo pagarlo. Mira aunque mi esposo haya dejado de tomar ya, a veces nos cuesta muchísimo porque él no tiene un programa de recuperación, entonces así como se dice en los grupos... el solo “cerró la botella” y eso no sirve de nada porque ésta enfermedad es más que consumir el alcohol. Pues cuando éste amigo me habló y me comentó del grupo yo fui y eso fue mi salvación porque yo estaba perdiendo la paciencia con él y te digo... no por su manera de beber porque yo siempre fui sumisa con eso y no me metía, sino más bien con la neurosis que su enfermedad desencadena.

5. ENTREVISTADOR: ¿Cómo define usted codependencia?

S7: Pues para mí es vivir en función de lo que otros quieren y hacen, sin pensar en lo que yo quiero hacer, es estar siempre al cuidado de alguien más y dejar de enfocarme en mí. Es

como dejar de vivir mi vida para complacer a los otros. En los grupos se dice que la persona codependiente es aquella que depende de la persona que depende de una sustancia, en este caso puede ser alcohol o drogas, o bueno lo que sea. Ellos se toman la botella, pero yo me consumo y me tomo a la persona completa. La codependencia es lo mismo que el alcoholismo, solo que el síntoma para la persona alcohólica es el alcohol, para las personas codependientes el síntoma es controlar.

6. ENTREVISTADOR: ¿Cómo considera que es su relación de pareja?

S7: Mmm mi relación es de poca comunicación y digamos cuando él tomaba, yo prefería mantenerme al margen y llevar una vida sin reclamos, o sea yo trataba de no meterme mucho con lo que él hacía, si llegaba tarde o con tragos, nunca decía nada, yo nunca le preguntaba donde andaba ni con quién y eso fue lo que me hizo tanto daño también. Porque mira, yo me hacía la loca, había veces que no llegaba a dormir y yo ni preguntaba por miedo a lo que él me fuera a decir y el quedarme callada fue lo que empezó a destrozarme, yo ahora tengo que tomar pastillas para la ansiedad y así porque ponete... me dan ataques de pánico y esto se empezó a desarrollar cuando yo empecé a callarme y a callarme más. Después que él dejó de tomar pues si mejoró algo, él dejó de tomar porque se enfermó y estuvo a punto que le diera cirrosis, pero igual nunca ha querido entrar a un programa de recuperación. Nuestra relación es como que seguimos juntos solo porque sí, o sea no es que siga el enamoramiento, sino que ya nos acostumbramos uno del otro y por eso seguimos.

7. ENTREVISTADOR: ¿Cómo ha afectado el alcoholismo de su esposo en su vida? (En el ámbito social, emocional y espiritual).

S7: En lo social siento que no me afectó porque yo siempre iba a reuniones y él era el alma de la fiesta, siempre íbamos a todos lados juntos y ponete él no era de esos que no podían ni manejar, entonces nunca tuve problema con eso, todas mis amistades y reuniones sociales siguieron estando como estables me entendés. Ahora... en el ámbito emocional sí me afecto porque yo me guardaba todo, por temor a que él actuara de una manera violenta y agresiva, yo me convertí en una mujer completamente sumisa, nunca decía cómo me sentía, lo que me caía mal y lo que me afectaba y también como te digo, me afectó incluso físicamente, o sea yo me enfermé de los nervios y por eso me agarra esa ansiedad espantosa que ahora

estoy tratando de controlar. Y bueno en lo espiritual te podría decir que me acerqué mucho más a Dios, yo comencé a sentirme fortalecida, esperanzada y con fe, que es algo que yo había perdido. A mí su enfermedad del alcoholismo trajo muchos aspectos positivos a mi vida y uno de esos fue el poder haberme acercado más a Dios.

8. **ENTREVISTADOR:** ¿Cuales considera que son las razones por las que su esposo bebe?

S7: Una de las cosas era porque en su casa, o sea en su casa desde chiquito, él creció en el ambiente de militares y en ese ambiente era muy normal beber, siempre tenían reuniones sociales en su casa y lo común en ellos es que se pongan bolos y es como un grupo bien machista y es como que...todos los hombres tienen que tomar porque eso hacen los verdaderos hombres. Otra de las cosas era que su papá era muy mujeriego antes, ahora ya no y creo esa era una de las razones porque él veía como su mamá sufría, pienso yo que ese como trauma marcó su vida y su infancia y allí es donde empezó a tomar más.

9. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo se siente cada vez que su pareja bebe?

S7: Mira, en ese entonces me sentía frustrada, sin esperanza, desilusionada, decepcionada y enojada. Sentía que no debía decirle nada de su manera de beber para que él no se enojara, por eso es que soy codependiente, porque muchos años estuve al pendiente de él, dejé de enfocarme en mí para enfocarme en él, por eso dicen que el control es una ilusión porque no pude hacer nada al final de cuentas.

10. **ENTREVISTADOR:** ¿Qué pensamientos tiene acerca de las actitudes de su esposo hacia usted?

S7: Pues yo pienso que mi esposo es una persona bien enferma, que a veces no me hace daño porque quiere, sino porque primero yo lo permito y segundo porque como él está mal, es lo único que me puede dar. No puedo esperar nada de él, porque si ni él se ama, cómo voy a pretender yo que me ame.

11. **ENTREVISTADOR:** ¿Ha pensado en algún momento separarse de su pareja?
Explique

S7: Mmm mira yo nunca he pensado en separarme o divorciarme, yo no. Hasta que él fue el que prácticamente tomo la decisión un día de irse, porque él se involucro con otra persona y se fue con ella, pero después regresó y me pidió perdón y pues nimodo...regresó. Pero yo no he pensado en dejarlo, creo que vamos a seguir estando juntos. Cuando él me fue infiel fue cuando estaba tomando, que yo sepa ahora ya no.

12. **ENTREVISTADOR:** ¿Ha habido ocasiones en que usted quisiera el reconocimiento de su pareja?

S7: Si, todo el tiempo esperaba su reconocimiento, era bien ilusa, creía que él me podía dar felicidad y que con un poco de amor que yo recibía de él, yo me sentiría mejor. Pero en el grupo estoy aprendiendo a satisfacer yo misma mis necesidades y trato de no esperar que sea él, el que me diga que hago bien las cosas, sino que yo sola me dé cuenta.

13. **ENTREVISTADOR:** ¿Considera que usted es indispensable en la vida de su pareja?
Explique

S7: Si yo antes creía eso, ahora ya no tanto. Y lo creía porque como yo soy la mamá de sus hijos, pensaba que por eso yo era indispensable. Hoy me doy cuenta que no es así, él puede hacer lo que él quiera sin la necesidad de que yo esté allí todo el tiempo.

14. **ENTREVISTADOR:** ¿Considera que el alcoholismo de su esposo ha ocasionado daño a su familia? ¿De qué manera?

S7: Si, el alcoholismo afecta a todos en una familia. Pues comenzó a afectar porque empezamos a ver cosas que eran anormales, como normales, como que nos acostumbramos a eso y nos afecto con un ambiente tenso porque cuando él bebía ya todo era temor, de sus reacciones, de sus actitudes, que se iba a enojar, se volvió como neurótico. No se le podía hablar, entonces mis hijos dejaron como de confiar en él, aparte que se enteraron de la infidelidad porque ya estaban grandecitos y se dieron cuenta de los pleitos que teníamos por eso. Mira, gracias a Dios ninguno de mis hijos toman por ahora, porque vieron el ejemplo de su papá y creo que por eso les da miedo, así que eso es bu

15. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo reacciona cada vez que con su esposo se encuentra en estado de ebriedad?

S7: Yo nunca me puse a pelear con él, como te digo yo lo ignoraba, trataba de que se le pasara solito la embriaguez, no me metía con él para nada. Así que nunca reaccioné mal, tampoco le recriminaba cuando ya se le había pasado la borrachera, en mi casa todo eso empezó a ser como lo normal, que obviamente era anormal.

16. **ENTREVISTADOR:** ¿Desde su punto de vista, ha intervenido en solucionar problemas de su esposo, sin que él lo haya solicitado? Explique

S7: No. En eso si no, no me metía ni me he metido nunca. Si él tiene cosas que resolver porque se mete a algún problema, que mire cómo sale de él pero no le soluciono sus cosas.

17. **ENTREVISTADOR:** ¿Siente usted la necesidad de corregir el comportamiento de su esposo? Explique

S7: Sí, antes sentía más la necesidad pero me abstenía de decirlo muchas veces y ahora si quisiera que hiciera las cosas diferente pero igual él las va a seguir haciendo como él quiera. Me dan ganas de decirle que está equivocado pero ya para qué sino me sirve de nada, mejor me esfuerzo por cambiar yo, antes yo quería controlar todo en la casa, lo que él hacía, a dónde iba, cómo se sentía y hasta lo que pensaba, lo más chistoso de eso es que él nunca me lo permitió y era como una ilusión mía porque yo lo pensaba pero nunca me metía.

18. **ENTREVISTADOR:** ¿Considera que en algún momento ha hecho sentir culpable a su esposo?

S7: No. Yo no le digo cosas ofensivas, yo no lo insulto ni nada de eso. Mucho menos lo hacía sentir culpable de su alcoholismo, esa es su enfermedad y él no pidió tenerla. Y no le echo la culpa porque yo espero que a mí me traten como yo trato, con respeto. Y aunque no lo hagan conmigo, yo por eso no dejaré de respetar.

19. **ENTREVISTADOR:** Por lo regular, ¿acostumbra compartir con los demás el problema de alcoholismo de su esposo? ¿En qué le ayuda?

S7: No, yo me lo guardaba todo, ni a mi familia le podía decir lo que estaba viviendo porque me daba vergüenza por eso yo no decía nada, ahora solo en el grupo y con gente de recuperación comparto lo que vivo.

20. **ENTREVISTADOR:** Desde su punto de vista ¿Cómo es la comunicación con su esposo? Cuando suele discutir con su pareja, ¿Qué sentimientos tiene después?

S7: Antes no había comunicación, para nada, solo hablábamos cosas de nuestros hijos pero todo era como superficial, jamás hablábamos de cómo nos sentíamos. Ahora te puedo decir que hablamos un poco más, yo he aprendido a ser comprensiva con él y ser más paciente. Y mira cuando peleamos, lo que más siento es frustración, enojo, impotencia de no poder hacer más, inseguridad y miedo.

21. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo se siente cada vez que su pareja no cumple con lo que usted espera de él?

S7: Decepcionada, desilusionada, frustrada siempre, enojada, me ponía mucho de mal humor y ahora pues sigo enojándome un poco pero he aprendido a desengancharme un poco más rápido, sé que a veces mis expectativas hacia él son bastantes altas y no puedo hacer eso porque sé que él, así como yo, hacemos un esfuerzo por hacer lo mejor que podamos.

22. **ENTREVISTADOR:** ¿Desde su punto de vista, le reprocha a su esposo las consecuencias de su alcoholismo? ¿Con qué frecuencia?

S7: Yo trataba de hacerle conciencia pero nunca en son de reclamo, yo siempre lo traté con mucho respeto, traté de no agredirlo verbalmente en cuanto a se refiere al alcoholismo. Y si, lo hacía re seguido, de cómo hacerle saber y entrar en conciencia que tal cosa no estaba bien hecha por ejemplo y que eso era consecuencia de su manera de beber.

23. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo se siente al expresar su opinión delante de su esposo?
Puede dar algún ejemplo

S7: Uy, antes me daba un gran miedo, por eso era que no le decía nada, no podía expresarme porque sabía que él siempre iba a tener una opinión distinta a la mía y que eso llevaría a más conflicto. Hoy en día la expreso, no tan seguido y con cautela porque he aprendido a cuidarme, a no decir comentarios que sé que pueden afectar la dinámica de él conmigo o la de los cuatro en la casa. Ahora me siento un poco más cómoda que antes, porque no es como que ya haya dejado completamente de tener miedo.

24. **ENTREVISTADOR:** Durante el día, ¿cuántas veces hace llamadas telefónicas a su esposo? ¿Cuáles son las razones para comunicarse con él?

S7: No llamo, yo no acostumbro a ser controladora, yo espero a que él me llame. No me gusta andar detrás de él, él que haga lo que quiera y no llamo porque él es el que me llama entonces no tengo como esa necesidad de estar controlando y viendo qué hace.

25. **ENTREVISTADOR:** ¿En alguna ocasión se ha visto obligada a tener relaciones sexuales con su pareja, estando él bajo efectos de alcohol?

S7: Si, cuando él llegaba en la noche a mi casa bolo, me levantaba solo para tener relaciones, aunque yo no quisiera pero yo cedía con tal de que él no fuera a hacerme problema. No sé cómo no se me pegó alguna enfermedad porque yo sí sabía en ese entonces, que él me era infiel. Qué locura la mía permitir que él se acostara conmigo, sabiendo que andaba con otras mujeres, pero esa es la enfermedad, permitir que pasara encima de mí, sin ponerme ningún límite.

26. **ENTREVISTADOR:** ¿Podría indicar si durante el alcoholismo de su esposo, usted ha dejado de recibir apoyo económico de él?

S7: No nunca. Eso no, él siempre cumplía con sus responsabilidades económicas.

27. **ENTREVISTADOR:** ¿Qué beneficios ha experimentado en su vida luego de haber ingresado a Al – Anon?

S7: Sentí que yo no estaba loca, que me comprendían y que habían personas que habían pasado lo mismo que yo y me sentí comprendida, menos frustrada porque llegué al grupo sin esperanza alguna. Creía que no iba a poder salir de lo que estaba viviendo y me veía encerrada como en un cuarto oscuro del cual nadie iba a rescatarme, hasta que encontré este maravilloso programa que me devolvió las ganas de vivir y de ser feliz.

28. **ENTREVISTADOR:** ¿Ha habido algún cambio en su relación de pareja, desde que usted asiste al grupo de Al - Anon?

S7: Si, comenzó a haber más comunicación, fue más expresiva, pude comenzar a ser mas cariñosa, más genuina, pude quitar un montón de límites que yo misma me había puesto. Porque cambié radicalmente en mi personalidad porque me volví más segura de mí misma, me volví menos generosa ante cosas que pasaban sobre mi integridad y lo que yo no quería, hay muchas cosas positivas de haber empezado en el grupo.

Guía de entrevista

Fecha: _____ Guatemala, 16 de septiembre de 2015 _____
Hora: _____ 10:00 am _____
Lugar: _____ Restaurante San Martin _____
Entrevistador: _____ Ana Sofía de Souza _____

Instrucción: A continuación encontrará una guía de preguntas, la cual es de utilidad para aquellos que deseen profundizar en el tema de los roles que cumple una mujer codependiente pareja de un alcohólico. Para lograr una entrevista exitosa, se sugiere que la misma tenga un tiempo estimado de una hora con treinta minutos, crear un ambiente de confianza y empatía para que el entrevistado sienta seguridad y grabar las entrevistas para fines personales.

DATOS GENERALES DEL ENTREVISTADO:

Sujeto No. _____ 8 _____
Edad: _____ 49 _____
Sexo: _____ Femenino _____
Profesión: _____ Ama de casa _____
Tiempo de asistir a AI – Anon: _____ 6 años _____
Pareja abstemia ____ activa en consumo ____ en recuperación X

1. **ENTREVISTADOR:** ¿Cuántos años lleva de casada o unida?

S8: llevo 23 años casada.

2. **ENTREVISTADOR:** Historia del noviazgo. (¿Cómo se conocieron, años de noviazgo, relación con la familia?)

S8: Conocí a mi esposo en mi colonia, porque vivíamos allí mismo. A veces lo miraba y me gustó desde un principio pero no me atrevía a hablarle, pero cada vez que hacían actividades o algo así lo veía, hasta que él se me acercó a hablar. Yo siempre estaba con mi prima y un amigo de él también le gustaba a ella entonces así empezó todo. Fuimos novios

tres años y en ese entonces pues todo empezó muy bien, en ese tiempo comenzamos a hacer ejercicio juntos, íbamos a las fiestas juntos y así porque él solo me lleva a mí dos años entonces teníamos como las mismas amistades. Él desde que éramos novios tomaba, pero tranquilo, nunca me imaginé que después iba a tomar más. Aparte si lo hacía, a mi no me importaba mucho en ese tiempo porque estaba completamente enamorada, fue mi primer novio. Ya cuando nos casamos, él empezó a beber más y pues por algo dicen que la enfermedad es progresiva... cada fin de semana era más y más hasta que empezó a afectarme. Cuando nosotros éramos novios él se llevaba muy bien con mi familia, bueno hasta ahora se llevan bien. A ellos les gustaba que él era profesional y siempre fue una persona con valores y educado y mis papás valoraban un montón eso.

3. ENTREVISTADOR: ¿Tiene hijos/as? (¿Cuántos, de qué edad?)

S8: Si, cuatro. La mayor tiene 21, después le sigue la de 19, después el de 17 y la mas chiquita de 15.

4. ENTREVISTADOR: ¿Cuáles fueron sus motivos para asistir a un grupo de Al – Anon?

S8: Yo entré porque mi esposo entró a recuperación después de haber tocado un fondo bien fuerte. Y él fue el que me dijo que yo también necesitaba ayuda, yo no quería ir porque pensaba que el que tenía el problema era él y yo empecé a ir creyendo que iba para aprender a cómo hacer para que él dejara de tener un montón de conductas que yo quería que cambiara, porque él ya había dejado de tomar. Yo empecé por él y me quedé por mí. Iba a las sesiones equivocadamente por eso que te digo que creía que iba para ayudarlo a él y al estar allí me di cuenta que la codependiente era yo y también que estaba enferma como él. En grupo entendí que el alcoholismo es una enfermedad familiar, me dolió y me costó mucho aceptarlo porque en mi familia nuclear no había alcohólicos, solo mi abuelo pero yo ni vivía con él entonces era bien difícil para mí.

5. ENTREVISTADOR: ¿Cómo define usted codependencia?

S8: La codependencia para mí es querer solucionarle todo ya sea al alcohólico o a cualquier persona, como a mis hijos por ejemplo. Es meterme en lo que no me importa, es querer dar mi opinión todo el tiempo, es la ilusión de control, es inseguridad, es baja autoestima. Es estar al tanto de todo lo que hace la persona enferma, el codependiente vive para otras

personas, ésa es su enfermedad, es emocional. Es dejar de amarme a mí misma, creyendo que amo a otra persona... eso es mentira porque ser codependiente es no amarme. El control es solo el síntoma de algo más profundo, así como el alcohol es el síntoma de la persona alcohólica.

6. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo considera que es su relación de pareja?

S8: Hoy gracias a la recuperación y a un Poder Superior, muchísimo mejor. Claro que nos peleamos y que a veces no estamos de acuerdo con un montón de cosas pero mira... el programa ha sido un milagro en mi vida y para la vida de mi esposo. Sin el programa ya nos hubiéramos divorciado hace años y no es que me quedé por codependiente, si no que cuando las mujeres y hombres porque se da también, llegamos muy desesperadas al grupo buscando soluciones rápidas y diciendo que nos queremos divorciar, nos sugieren que trabajemos el programa por aproximadamente un año y que luego de eso tomemos una decisión. Esto se hace porque cuando digamos yo llegué, iba muy aturdida y allí se enseña a no tomar decisiones que después me pueda arrepentir, de manera impulsiva. La cosa es que ahora mi relación es linda, hay comunicación, hay respeto, hay apoyo mutuo entre todos, hay afecto y no sabes lo que eso me llena. Hoy mi familia es el resultado de un programa trabajado. Ya dejé de joder a mi esposo y eso me trajo tanta tranquilidad.

7. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo ha afectado el alcoholismo de su esposo en su vida? (En el ámbito social, emocional y espiritual).

S8: Socialmente creo que no afectó mucho, fue más familiar. Pero siento que no afectó tanto porque pues a los dos nos gusta ir a reuniones sociales y todo eso, pero él cuando estaba en las reuniones sí tomaba y a veces se ponía así jalado como dicen pero el problema era cuando nos íbamos, llegábamos a la casa y allí era donde se ponía a tomar más. No creas que él era de tomar todos los días o todos los fines de semana, él tomaba tal vez una vez al mes, pero cuando lo hacía se ponía bolo y por varios días. Así que los amigos casi nunca se daban cuenta. Pues en lo emocional te puedo decir que me afectó porque cada vez que él tomaba, había pleito después porque pasaba tomando como tres o hasta cinco días seguidos. Entonces ponete en ese tiempo mis hijos se daban cuenta de todo y yo siempre trataba de ocultarlo, empecé a mentirles a mis hijos y a toda la familia de lo que pasaba,

cuando yo no había aprendido a ser una mujer mentirosa, se empezó a vivir una locura en la casa, yo me mantenía enojada y me desquitaba con los niños que no tenían la culpa de lo que pasaba. Y pues espiritualmente... yo había perdido la fe completamente y me preguntaba ¿por qué? Porque pasaba en mi casa esas cosas, porque él siempre estaba enojado y solo pasaba victimizándome todo el tiempo, buscándole una solución cuando jamás iba a encontrarla yo sola por mi cuenta. Yo cuestionaba a Dios, lo retaba. Lo que me gustó de Al – Anon es que no me imponen nada de lo que tengo que hacer, allí no es un programa ni grupo religioso, es espiritual y eso me encantó, aprendí y conocí más que todo a un Dios de amor que no me castiga y me acepta como soy. Cuando yo ya tuve mi concepto claro de Dios, pude comenzar a ir a la iglesia católica, como lo hacía de pequeña.

8. ENTREVISTADOR: ¿Cuales considera que son las razones por las que su esposo bebe?

S8: Creo que es porque en su familia hay antecedentes de alcoholismo y drogadicción entonces él ya traía esa predisposición. El alcoholismo es una enfermedad que se controla pero no se cura. Por eso el programa dice solo por hoy, por 24 horas porque por hoy no van a beber y así se van día a día.

9. ENTREVISTADOR: ¿Cómo se siente cada vez que su pareja bebe?

S8: Pues sentía miedo de que yo sabía que él iba a tomar más y más conforme fueran pasando las horas. Me sentía impotente porque no había nada que yo podía hacer para que dejara de chupar, era bien frustrante ver cómo se hacía daño a él y pues también a mí y a mis hijos. Yo no entendía por qué cada vez que tomaba no podía parar de hacerlo y creía que tenía poca fuerza de voluntad, pero ésta enfermedad no trata de la fuerza, porque la enfermedad es más grande que eso.

10. ENTREVISTADOR: ¿Qué pensamientos tiene acerca de las actitudes de su esposo hacia usted?

S8: Yo siempre he creído que mi esposo es una persona maravillosa, lo es. Lo que pasaba es que su enfermedad sacaba todos sus defectos de carácter y allí era donde la cosa se ponía

fea. Pero él me respeta, ahora me da mi lugar como esposa, ayuda en la casa con las cosas de nuestros hijos, me apoya en todo lo que hago y eso me gusta porque antes no era así.

11. **ENTREVISTADOR:** ¿Ha pensado en algún momento separarse de su pareja?
Explique

S8: Sí. Cuando él todavía tomaba yo sí me quería ir de la casa, no lo hice por mis hijos, creyendo que si crecían con su padre iba a ser lo mejor pero hoy me doy cuenta que no es así. Gracias a Dios él entro a recuperación, antes de que ms hijos crecieran así muchísimo más entonces cuando él entró empecé a ver cambios en su vida y después cuando yo entré...Uff fue lo mejor. Ahora ni pienso en separarme porque antes la relación que teníamos era muy disfuncional, puedo decirte que ahora es funcional. Aparte de que cada uno lleva su proceso de recuperación, estuvimos algún tiempo en terapia de pareja y eso ayudó a que la relación cambiara y hasta mejorara.

12. **ENTREVISTADOR:** ¿Ha habido ocasiones en que usted quisiera el reconocimiento de su pareja?

S8: Por la gracia de Dios ya no. Dejé de esperar que sea él quien me dice comentarios bonitos o halagos, sí lo hace pero yo no estoy a la espera de eso. Porque en recuperación aprendí a darme amor yo y recibir amor de mi Poder Superior, dando es como recibimos... así se dice en el programa y me encanta porque mientras yo empecé a dar, empecé a recibir.

13. **ENTREVISTADOR:** ¿Considera que usted es indispensable en la vida de su pareja?
Explique

S8: No. Antes si lo creía, pero ya no. Como dejé de controlar, él se sintió más libre de hacer de su vida lo que quiera, me refiero a que ya no me tiene encima fregándolo todo el tiempo y eso ayudó un montón. Yo dejé de necesitarlo tanto como lo hacía antes, yo me di cuenta que era más necesidad que amor, y te digo necesidad por mi poca capacidad para estar sola conmigo misma, porque me daba miedo. Ahora sigo aprendiendo a amarme, para amarlo a él también.

14. **ENTREVISTADOR:** ¿Considera que el alcoholismo de su esposo ha ocasionado daño a su familia? ¿De qué manera?

S8: Si, ocasionó bastante daño. De qué manera... nos convertimos en una familia disfuncional, donde los roles estaban invertidos, mis hijas mayores empezaron a jugar un papel que no les correspondía a X edad, yo estaba más enfocada en el alcohólico que en ellos al principio. Como te dije, lo bueno es que su alcoholismo no transcurrió por un largo tiempo, entonces todavía se pudo empezar a poner límites claros, que hubieran reglas en la casa, que mi esposo se involucrara en sus vidas y que todos pudiéramos confiar en él. Creo que afectó también porque su familia empezó a meterse en nuestras vidas y eso hizo que nos paráramos alejando de ellos porque querían controlar todo.

15. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo reacciona cada vez que con su esposo se encuentra en estado de ebriedad?

S8: Yo me metía a decirle cosas, creyendo que me iba a escuchar y hacer caso. Le alegaba porque yo no entendía que existía una enfermedad que se llama alcoholismo. Creía que era solo un vicio y no... yo le alegaba pero a la misma vez nunca le puse como límites, digamos... le seguía sirviendo su comida, le facilitaba mucho sabes.

16. **ENTREVISTADOR:** ¿Desde su punto de vista, ha intervenido en solucionar problemas de su esposo, sin que él lo haya solicitado? Explique

S8: Mmm pienso que no mucho. O sea económicamente no, porque estamos estables y eso no ha sido problema, él tiene un buen trabajo. Pero digamos a veces si le facilito en cosas como hacer llamadas que a él le corresponden y yo lo hago sin que él me lo pida. Y cuando se da cuenta yo ya lo hice, no estoy segura si eso es facilitar o simplemente apoyar. Tengo que tener mucho cuidado porque esa línea entre la codependencia y apoyo es bien delgada y si no estoy yo presente en todo lo que hago, o sea consciente, rápido caigo en eso.

17. **ENTREVISTADOR:** ¿Siente usted la necesidad de corregir el comportamiento de su esposo? Explique

S8: No, ya lo acepto como es. Sé cuáles son sus defectos y sus cualidades, ha sido un proceso lindo de conocerme a mí y conocerlo a él, porque antes veía mucho sus comportamientos como malos o tal vez como incorrectos. Ya no le digo nada, ni quiero corregirlo porque primero tengo que arreglar yo mi propio comportamiento, es ilógico que

yo intente cambiar a otra persona, si conmigo misma como me cuesta, esto lo fui a aprender al programa. Antes si todo el tiempo estaba fregando, haciéndole ver qué cosas hacía mal y que las corrigiera.

18. ENTREVISTADOR: ¿Considera que en algún momento ha hecho sentir culpable a su esposo?

S8: Si, lo hacía únicamente durante el alcoholismo activo. Tendía a echarle en cara un montón de cosas porque era mi manera de sacar mi enojo y mi tristeza.

19. ENTREVISTADOR: Por lo regular, ¿acostumbra compartir con los demás el problema de alcoholismo de su esposo? ¿En qué le ayuda?

S8: Antes si lo hacía con mis amigas, las llamaba para contarles lo que él había hecho, cómo la estábamos pasando en la casa y todo era un chisme, porque yo les hablaba mal de él y después ellas tenían una imagen distorsionada de él por lo que yo les decía, y claro como no estaban en recuperación ni ellas ni yo...nadie entendía nada. Desde que entré al grupo yo he dejado de hacerlo, eso si me lo quité completamente. Una de las cosas que estanca la recuperación es el chisme... pero yo hoy solo en el grupo comparto mi experiencia y las cosas personales o privadas lo hago con mi madrina que es re linda, me apoya, me escucha y trabajamos juntas los doce pasos.

20. ENTREVISTADOR: Desde su punto de vista ¿Cómo es la comunicación con su esposo? Cuando suele discutir con su pareja, ¿Qué sentimientos tiene después?

S8: Hoy es muy buena, te puedo decir que la comunicación es asertiva, o sea es afectiva y con respeto. Y cuando discutimos, es poco ahora porque como nos mantenemos en constante comunicación, hay veces en que si me guardo cosas y cuando pasa algoito, allí exploto y empiezo a decirlas. Hay yo siento alivio luego de que discutimos, porque aunque el tema haya sido fuerte, yo me siento aliviada y tranquila de haber podido decir todo lo que quería. Si digamos yo cometí un error pido perdón y hago enmiendas, cambio mi actitud.

21. ENTREVISTADOR: ¿Cómo se siente cada vez que su pareja no cumple con lo que usted espera de él?

S8: A veces como desilusionada, pero ya es poco. Cuando me pasa esto yo reviso dentro de mí qué es lo que siento porque muchas veces cuando me pasa es porque hay algo dentro de mí que no está muy estable.

22. **ENTREVISTADOR:** ¿Desde su punto de vista, le reprocha a su esposo las consecuencias de su alcoholismo? ¿Con qué frecuencia?

S8: Como te decía, antes sí y lo hacía seguido. Ahora ya no porque no me sirve de nada echarle más culpa a él, si ya de por sí él tiene que lidiar con eso. Lo bueno de todo es que él está en recuperación y se ha dado cuenta de las consecuencias que el alcoholismo ha traído a la vida de todos en la familia, entonces él ha hecho muchos cambios para arreglarlo, por eso es que no me corresponde a mí.

23. **ENTREVISTADOR:** ¿Cómo se siente al expresar su opinión delante de su esposo? Puede dar algún ejemplo

S8: Yo me siento bien, hay algunas cosas que me reservo para no hacer más daño. Pero la mayoría de cosas yo las digo, ya no me gusta quedarme callada porque eso me hace mal, incluso físicamente porque me enfermo hasta del estómago cuando me quedo callada algo por mucho tiempo. Me siento cómoda diciendo las cosas, esto de expresarme ha sido todo un proceso porque yo antes era re sumisa y me daba miedo y vergüenza hablar, ahora ya se me ha ido quitando y es delicioso hablar.

24. **ENTREVISTADOR:** Durante el día, ¿cuántas veces hace llamadas telefónicas a su esposo? ¿Cuáles son las razones para comunicarse con él?

S8: Yo lo llamo como dos o tres veces, pues al medio día lo llamo para ver cómo está, cómo ha ido su día y en las tardes muchas veces para avisarle algo de nuestros hijos o para ver si pasa comprando pan antes de llegar a la casa, para cosas así lo llamo.

25. **ENTREVISTADOR:** ¿En alguna ocasión se ha visto obligada a tener relaciones sexuales con su pareja, estando él bajo efectos de alcohol?

S8: No. Nunca pasó, cada vez que teníamos relaciones sexuales él estaba sobrio o a veces había tomado pero poco. Jamás me obligó o me insistió para hacerlo cuando estaba bolo.

26. **ENTREVISTADOR:** ¿Podría indicar si durante el alcoholismo de su esposo, usted ha dejado de recibir apoyo económico de él?

S8: No, como te digo, económicamente estamos bien. El siempre fue un alcohólico funcional, se les llama así a los que no dejaron de trabajar y otras cosas más pero no... con eso si no hubo problema.

27. **ENTREVISTADOR:** ¿Qué beneficios ha experimentado en su vida luego de haber ingresado a Al – Anon?

S8: Hay...me cambió todo. Es lo mejor que me pudo haber pasado, mira los mayores beneficios podrían ser el que ahora me amo, me respeto, me pongo límites a mí misma. Aprendí mucho sobre la enfermedad del alcoholismo y bueno sigo aprendiendo todavía y también de mi enfermedad que es la codependencia.

28. **ENTREVISTADOR:** ¿Ha habido algún cambio en su relación de pareja, desde que usted asiste al grupo de Al - Anon?

S8: Si, ha habido bastantes pero de los principales es el poder tener una mejor comunicación, mayor respeto y amor. Te puedo decir que el grupo de doce pasos trajo a mi vida y a mi relación de pareja... vida. Antes era como una relación muerta y ahora aunque con mi esposo tengamos diferencias y discutamos, es otra cosa. Porque ni modo ninguna pareja es perfecta, pero los problemas los podemos arreglar de mejor manera.