

Índice

1. Introducción
2. Historia
3. Alcohol y alcoholismo
4. Estructura de AA
5. Financiación
6. ¿Soy alcohólico?
7. Hacerse miembro
8. Anonimato
9. Reuniones
10. Relaciones con otros
11. Jóvenes y AA
12. Programa de recuperación
13. Literatura
14. Datos estadísticos
15. Bibliografía



Introducción

Alcohólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que han perdido la capacidad para controlar la bebida y, como consecuencia, se han visto envueltos en dificultades de diversos tipos. Tratan, la mayoría con éxito, de construir una vida satisfactoria sin alcohol, y para ello necesitan la ayuda y el apoyo de otros alcohólicos en AA. Con ellos comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

Esto es lo que hace Alcohólicos Anónimos, pero también se puede definir por lo que NO hace:

1. No ofrece motivación inicial para la recuperación de los alcohólicos, ni trata de persuadir a nadie para que pertenezca a la comunidad.
2. No mantiene archivos o historias clínicas.
3. No toma parte en investigaciones, ni las patrocina.
4. No se une a consejos de agencias sociales, a pesar de que los miembros y grupos de Alcohólicos Anónimos frecuentemente cooperan con ellos.
5. No trata de controlar a sus miembros.
6. No hace diagnósticos médicos o psicológicos.
7. No proporciona servicios de hospitalización, ni enfermería, drogas o cualquier tipo de tratamiento médico o psiquiátrico.
8. No ofrece servicios religiosos o espirituales.
9. No interviene en propagandas o educación acerca del alcoholismo.
10. No proporciona casa, alimento, ropa, trabajo, dinero o cualquier otro tipo de servicio social o de caridad.
11. No proporciona consejos de tipo vocacional o doméstico.
12. No acepta dinero por sus servicios, ni cualquier otro tipo de contribución provenientes de fuentes distintas a la de Alcohólicos Anónimos.

Historia

Alcohólicos Anónimos tuvo su comienzo en Akron, en Estados Unidos, en 1935, cuando un hombre de negocios de Nueva York, que había conseguido permanecer sin beber por primera vez tras haberlo intentado en varias ocasiones durante varios años, buscó a otro alcohólico para compartir con él sus experiencias en un esfuerzo por superar un mal momento que estaba atravesando y que temía que lo llevase a una recaída.

Durante los escasos meses de su recién adquirida sobriedad, este alcohólico de Nueva York había observado que sus deseos de beber disminuían cuando trataba de ayudar a otros «borrachos» a permanecer sobrios.

En Akron le dieron la dirección de un médico de esta localidad que tenía problemas con la bebida. Trabajando juntos, el hombre de negocios y el médico descubrieron que su capacidad para permanecer sobrios estaba muy relacionada con la ayuda y estímulo que ellos pudieran dar a otros alcohólicos. Así como el compartir entre ellos su experiencia.

Durante los primeros años la Comunidad se fue desarrollando lentamente. Carecía de nombre, de organización y de material impreso que la describiera. Se formaron reuniones de alcohólicos en Nueva York, Akron, Cleveland y en otros lugares.

En 1939, con la publicación del libro «Alcohólicos Anónimos», del que la Comunidad tomó su nombre, y con la ayuda de amigos no alcohólicos, A.A. empezó a llamar la atención de la gente, tanto en Estados Unidos como en el extranjero.

Con el tiempo se estableció una oficina de servicio en Nueva York desde donde se contestaban los miles de cartas que llegaban cada año solicitando información y literatura.

Historia de A.A. en España

Según los datos que obran en poder del Servicio General de Alcohólicos Anónimos en España, en el año 1955 un médico de Madrid, solicitó información sobre el Programa de Recuperación de Alcohólicos Anónimos a la oficina del Servicio General de Nueva York, estando interesado en formar un Grupo en la Residencia Sanitaria de la Paz, en Madrid. De la oficina en Nueva York, le enviaron todos los folletos que había en español y le pusieron en contacto con Ray C., un miembro de A.A. que residía en Madrid.

Este mismo año, Ray C. se reúne con otro compañero alcohólico y comunica a la oficina de Nueva York que han abierto el primer Grupo de Alcohólicos Anónimos en España, al que denominaron «Grupo Madrid» y que estaba formado por dos miembros. En el mes de Agosto ya cuenta con otros dos nuevos miembros e inician contacto con médicos y sacerdotes. En Diciembre de ese mismo año, otro alcohólico americano, Dan C. escribe a Nueva York para comunicar la apertura

de otro Grupo en la Residencia del Dr. Peláez.

En el año 1959 se crea un Grupo en Valladolid; en 1960 nace otro en Málaga y en 1962 surgen varios en Barcelona, Las Palmas, Rentería y Tenerife. Los Grupos van desarrollándose y, en 1974, se abre en Málaga la primera Oficina Nacional de Servicios Generales (O.N.S.G.) de España y, entre los Grupos entonces existentes se va creando una <<conciencia Colectiva>>.

Es en 1976 cuando se reúnen en Madrid los Representantes de los Servicios Generales de los Grupos (R.S.Gs). Esta reunión resultó histórica en la vida de Alcohólicos Anónimos en España, pues en ella el destino de A.A. en nuestro país pasan a manos de la «Conciencia de los Grupos».

En 1977, debido a diversas circunstancias, se convoca una nueva reunión de Delegados. Y se analizan en profundidad todas las deficiencias existentes, tomándose la decisión de ubicar la O.N.S.G. en Avilés, Asturias.

El 10 de Junio de 1978 se celebra otra reunión de R.S.Gs. en Avilés, y se decide nombrar una Junta Provisional de Servicios Generales, con el compromiso de elaborar un anteproyecto de Estatutos para dichos Servicios.

El 25 de Octubre de 1979, el Ministerio del Interior, por medio del Servicio de Asociaciones, comunica la legalización de los Estatutos de los «Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos en España» y, en 1980, tiene lugar en Oviedo, durante los días 3,4 y 5 de Abril, la Primera Conferencia (Asamblea) del Servicio General de A.A. en España, bajo el Lema:

«SERVIR UNIDOS PARA CRECER».

En estas fechas, la Comunidad (Asociación) estaba formada por 12 Áreas. Con 114 Grupos y 2.500 miembros aproximadamente.

Desde entonces se sigue celebrando anualmente la Conferencia del Servicio General.

Actualmente la Comunidad está formada por más de 24 Áreas con un total de 488 Grupos en los que se recuperan, aproximadamente 10.000 miembros.

Alcohol y alcoholismo

El alcohol es la droga occidental más difundida. En España se calcula que el número de alcohólicos se aproxima a los 4.000.000, de los que sólo unos 4.000 siguen un tratamiento. A pesar de su popularidad, el alcohol produce un daño social muy superior al de todas las demás drogas juntas.

Precisamente, dada su aceptación social y a diferencia de otras drogas, por regla general el alcohólico niega su adicción y no tiene conciencia de su enfermedad. Resulta habitual que un alcohólico consuma alcohol indiscriminadamente durante toda su vida, terminando sus días de forma trágica a causa de un accidente o de enfermedades vinculadas al alcoholismo como cirrosis o pancreatitis.

EFECTOS

Los efectos que la ingesta de alcohol produce en una persona sana son los siguientes:

En un primer momento se produce sensación de euforia y desinhibición de la conducta y emociones, con repercusiones en el área sexual y de la agresividad, seguidos de sueño y cansancio.

Produce visión borrosa, pérdida de la capacidad de autocontrol, lenguaje farfullante, descoordinación psicomotora y deterioro de la atención, memoria y concentración.

También provoca deterioro de la capacidad de juicio y de percepción de riesgo y falsa sensación de seguridad.

La ingesta de dosis importantes de alcohol provoca intoxicación aguda o borrachera, acompañada de náuseas y vómitos. En ocasiones, el consumo abusivo de alcohol se acompaña de pérdida de conciencia y coma etílico.

CONSECUENCIAS

El alcohol (etanol) es una sustancia tóxica que daña todos los tejidos corporales. La afectación comienza por su vehículo de absorción que es el aparato digestivo.

Desde que entra en contacto con la mucosa bucal, esofágica y gástrica la afectación puede ir desde las obvias acciones irritativas (estomatitis, esofagitis, gastritis) hasta favorecer la aparición de cáncer en estos distintos niveles del aparato digestivo. Al llegar al hígado, órgano encargado de su transformación en sustancias inocuas, ya que el alcohol no se elimina por el riñón, si la cantidad ingerida excede su capacidad de transformación, comienza el proceso de inflamación hepática llamado hepatitis alcohólica. Consiste en un proceso de destrucción del tejido hepático que ocasiona la liberación a la sangre de los

fermentos contenidos en los hepatocitos, que son las transaminasas. Por eso aumenta el nivel de éstas en sangre, lo que nos indica que existe una hepatitis alcohólica.

Si este proceso de destrucción hepática continúa, el hígado se va fibrosando perdiendo su estructura 'filtrante' y convirtiéndose en un órgano cada vez más atrofiado que impide que la sangre lo atraviese con facilidad. A este hígado enfermo se le da el nombre de cirrosis hepática. Ese aumento de la presión de la sangre produce dificultades de la circulación que ocasiona consecuentemente la dilatación de las venas del esófago, las llamadas varices esofágicas y la salida del agua de los vasos de la zona abdominal, con lo cual se hincha el vientre de una forma particular denominada ascitis, que no se debe confundir con el abdomen graso de los obesos.

Todos estos síntomas de cirrosis son muy graves. Afortunadamente el hígado tiene una gran capacidad de recuperación 'si no se vuelve a beber' nunca más. Aun así, la cirrosis alcohólica es una de las principales causas de muerte en nuestro país.

Otro órgano importante del aparato digestivo es el páncreas. Es bien conocido que el exceso de alimentación acompañado del exceso de alcohol puede precipitar un ataque de pancreatitis aguda, cuadro bastante grave.

ALCOHOLISMO

Existen muchas definiciones acerca del alcoholismo. Vamos a ver diferentes definiciones desde distintos puntos de vista del problema.

El alcoholismo ha sido considerado por centros sanitarios como *"...toda forma de embriaguez que excede el consumo alimenticio tradicional y corriente o que (...) sobrepasa los linderos de costumbres sociales..."* Enfermedad que afecta no sólo al adicto sino también la vida de todo aquel que se encuentre a su alrededor.

Un experto en el tema, el Dr. David L. Ohlms, lo define como: *"El alcoholismo es una enfermedad crónica, progresiva e incurable, caracterizada por la pérdida del control sobre el alcohol."*

El grupo de Alcohólicos Anónimos lo define de la siguiente manera: *"La mayoría de nosotros estamos de acuerdo en que se podría describir como una compulsión física unida a una obsesión mental, es decir, un deseo de consumir alcohol más allá de nuestra capacidad para controlarlo, desafiando todas las reglas del sentido común."*

Aceptamos la idea de que, hasta el punto en que nos interesa, el alcoholismo es una enfermedad progresiva y que no se puede "curar", pero al igual que muchas otras enfermedades, se puede detener. No es una vergüenza padecer esta enfermedad, siempre que se enfrente con honestidad el problema y se intente hacer algo al respecto.

El alcohólico pierde el control de la bebida originando reacciones y comportamientos negativos, por lo que se le considera un enfermo que pone en

riesgo su salud física y mental así como su relación familiar y social. Muchos alcohólicos que son incapaces de dejar de beber piensan que son moralmente débiles o que quizá tienen un desequilibrio mental. Cuando el alcoholismo se ha presentado no existe perversidad moral acerca de estar enfermo.

En esta etapa, la libre voluntad no se encuentra presente, el que sufre ha perdido ante el alcohol el poder de decidir, lo importante es enfrentar los hechos de la propia enfermedad y aprovechar la ayuda que está disponible con el firme deseo de recuperarse. El criterio de Alcohólicos Anónimos es que los alcohólicos son personas enfermas que pueden recuperarse si siguen un sencillo programa que ha demostrado tener éxito para más de dos millones de hombres y mujeres. La experiencia demuestra que el programa de Alcohólicos Anónimos funcionará para todos los alcohólicos que son sinceros en sus esfuerzos por dejar de beber y que, por lo general, no funcionará para aquellos que no tienen la certeza absoluta de que quieren hacerlo."

El alcoholismo sigue muchos caminos. Algunos miembros de Alcohólicos Anónimos bebieron en una forma fuera de control desde su primer trago. Otros progresaron lentamente durante décadas hasta beber sin control. Algunos alcohólicos son solamente bebedores diurnos. Algunos pueden ser capaces de abstenerse por largos períodos, que luego entran en una etapa en la que beben sin ningún control (a estos últimos se les llama bebedores periódicos).

Una cosa que todos los alcohólicos parecen tener en común es que, con el tiempo, empeora su manera de beber. No existe evidencia confiable de que alguien que haya bebido alcohólicamente haya sido capaz de volver, a la larga, a beber normal y socialmente. No hay tal cosa como "ser un poco alcohólico". A causa de que la enfermedad progresa por etapas, existen diversos tipos de bebedores y síntomas característicos de la enfermedad:

Bebedor Social: Suele beber en reuniones de trabajo o amigos. A menudo, este tipo de bebedores toma dos o tres copas sin causarle ningún problema el decir que no a la próxima invitación. Tiene la capacidad de decidir si bebe o no.

Bebedor Fuerte: Este tipo de bebedor, bebe en exceso. Puede tener el hábito en tal forma que gradualmente llegará a perjudicarlo en lo físico y en lo mental. Si se presenta una razón bastante poderosa –mala salud, enamoramiento, cambio de medio ambiente, o la advertencia de un médico- puede dejar de beber o hacerlo con moderación, aunque esto le resulte difícil o tal vez necesite ayuda médica.

Bebedor Problema: Pudo haber pasado por las etapas anteriores. Pero en alguna parte de su ciclo como bebedor, empieza a perder todo control sobre su consumo de alcohol una vez que comienza a beber, y empieza a preocuparse por ello. Hace cosas absurdas o trágicas cuando bebe. Rara vez se embriaga a medias. Mientras bebe, su modo de ser se parece muy poco a su naturaleza normal. Puede ser una magnífica persona; pero si bebe un día, se volverá hasta peligrosamente antisocial.

Tiene verdadero talento para emborracharse exactamente en el momento más inoportuno y, particularmente, cuando tiene alguna decisión importante que tomar o compromiso que cumplir.

Ha perdido amigos, es incapaz de conservar un trabajo y varias de sus relaciones más íntimas se encuentran en ruinas. Quizá ha consultado a doctores y

empezado a visitar hospitales y sanatorios. Entiende perfectamente bien que no puede beber normalmente, pero es incapaz de comprender por qué. Pierde todo el interés en las relaciones sociales del mundo que le rodea, gradualmente, en la vida misma. La única emoción que muestra con alguna consistencia es la auto-lástima. En muchos puntos, estos bebedores parecen "carecer de esperanza". Pero la experiencia de Alcohólicos Anónimos, demostrado que sin importar qué tan bajo hayan llegado los bebedores en escala del alcoholismo, existe una esperanza de recuperarse siempre que ellos así deseen con sinceridad.

Estructura de AA

La estructura de los servicios generales es un método por medio del cual la conciencia colectiva de grupos de Alcohólicos Anónimos puede expresarse plenamente, y poner en efecto sus deseos y recomendaciones para el servicio nacional. Es la estructura la que asume el papel de dirección de Alcohólicos Anónimos, y sean representadas tanto las mayorías como las minorías. De esta forma, AA está organizada de una manera informal donde los grupos eligen a los miembros para servir, no para gobernar, por un período de tiempo limitado.

Cada Área está formada por los Grupos ubicados en su ámbito geográfico. Generalmente éstos tienen un Representante de Servicios Generales (R.S.G.). Uno de los tipos de reuniones que tienen los Grupos son las llamadas «Reuniones de Trabajo», donde los miembros opinan sobre los temas que consideran oportuno. Durante estas reuniones mientras alguien está hablando no es interrumpido. Los demás escuchan y piden la palabra para hablar cuando les toca el turno.

El R.S.G. recoge las opiniones de la conciencia del Grupo y las debate en la Asamblea de Área con los R.S.G. de los demás Grupos de la misma. Tras los debates de la Asamblea surge la Conciencia de Área. Esto puede servir para que se lleven a cabo acciones en común en un Área o para que el Delegado acuda a la Conferencia de Servicios Generales (Asamblea General) a debatirla con los Delegados de las demás Áreas y con la Junta de Servicios Generales (Junta Directiva), con lo que se forma la Conciencia de A.A. en España. Este es el denominado camino de ida.

El camino de vuelta se realiza al revés: a su vuelta de la Conferencia anual, el Delegado informa a los R.S.Gs. del Área y estos a sus Grupos respectivos acerca de las Recomendaciones surgidas de la Conferencia. Estas son sólo sugerencias. Los Grupos tienen el poder en A.A. y siguen las sugerencias que les parecen adecuadas.

Para propósitos puramente administrativos, A.A. ha dividido a España en cuatro Regiones: Norte, Sur, Este y Centro-Oeste; estas Regiones, a su vez, se dividen en Áreas siendo la meta que algún día cada provincia constituya un Área.

La Junta del Servicio General está formada por diez personas que se denominan Custodios, y de éstos hay dos tipos: No Alcohólicos (Custodios Clase A) y Alcohólicos (Custodios Clase B).

De los Custodios Clase B hay otros dos tipos: de la Ciudad Sede (que residen en el Área donde está ubicada la Oficina de Servicios Generales, es decir, Avilés, Asturias) y Regionales, que son cuatro, uno por cada Región.

- CUSTODIOS CLASE A (NO ALCOHÓLICOS):

- Presidente
- Vicepresidente

- CUSTODIOS CLASE B (ALCOHÓLICOS):

Ciudad sede:

- Secretario General.
- Vicesecretario.
- Tesorero.
- Vicetesorero.

Regionales:

- Región Norte (Vocal).
- Región Sur (Vocal).
- Región Este (Vocal).
- Región Centro-Oeste (Vocal).

La O.S.G.(Oficina de Servicios Generales) es el depositario de la experiencia y los conocimientos compartidos de A.A. Facilita información y experiencia a los Grupos, publica literatura y revistas y las distribuye, es la Sede de la Junta del Servicio General, lleva a cabo las recomendaciones pertinentes hechas por la Conferencia del Servicio General, lleva a cabo la información pública a nivel nacional, etc.

Está ubicada en:

AVILÉS, ASTURIAS.

Avda de Alemania, nº 9-3ª Izda.

Tfno: 985 566 345 - Fax: 985 566 543

E-Mail: aa@alcoholicos-anonimos.org

osg@alcoholicos-anonimos.org

Mantiene una estrecha relación con la General Service Office (la G.S.O. mundial) de Nueva York y con las O.S.G. del resto del mundo y envía representantes a las Reuniones de Servicios a nivel mundial y europeo.

Dentro del Grupo también se establecen unos servicios que potencian la participación de los miembros del grupo y sirven de estímulo, ya que se determina una duración mínima de sobriedad para ser propuesto como candidato a cualquier puesto. Como regla general, puede ser desde seis meses hasta un año o más. Estos servicios son:

Secretario:

- Anunciar, y/o enviar por correo información sobre las actividades o eventos importantes de A.A.
- Llevar y mantener las actas de las reuniones.
- Llevar y mantener actualizado un archivo estrictamente confidencial de nombres, direcciones y números de teléfono de los miembros del grupo con permiso de cada miembro interesado, y saber quiénes están disponibles para visitar a los alcohólicos que aún sufren (visitas de Paso Doce).
- Mantener una lista de las fechas de sobriedad de los miembros, si el grupo lo desea.
- Mantener un tablón de anuncios para anuncios y boletines de A.A.
- Procurar que la Oficina de Servicios Generales y otras entidades de servicio estén informadas, por escrito, de cualquier cambio de dirección, lugar de reunión u oficiales de grupo.
- Atender las llamadas de Paso Doce y asignar a alguien a responder a ellas (a menos que tenga un coordinador de Paso Doce para hacerlo).
- Compartir con los miembros del grupo la correspondencia recibida de otros grupos y del intergrupo (oficina central) a menos que lo haga el representante de intergrupo.

Tesorero:

Normalmente, los fondos del grupo se asignan a cubrir diversos servicios, como por ejemplo:

- El alquiler.
- La literatura de A.A. 21
- Las listas de reuniones locales, que normalmente se compran al comité del intergrupo (oficina central) más cercano, o al comité de distrito o de servicios generales.
- Café y refrescos.
- Mantenimiento de todas las entidades de servicio de A.A., normalmente por contribuciones mensuales o trimestrales.

Normalmente los tesoreros llevan las cuentas claras (puede ser útil tener un libro mayor) y mantienen informados a los grupos sobre las entradas y los gastos.

Los miembros de A.A. pueden contribuir la cantidad que deseen, dentro de los límites establecidos por las entidades de servicio de A.A. La contribución individual máxima a la Oficina de Servicios Generales es de \$2,000 al año.

Representante de Servicios Generales (R.S.G.):

Normalmente, son elegidos para cumplir mandatos de dos años y entre sus funciones se incluyen las de:

- Representar al grupo en las reuniones del distrito y las asambleas del área.
- Mantener a los miembros del grupo informados sobre las actividades de servicios generales de sus áreas locales.
- Recibir y compartir con los grupos toda correspondencia recibida de la O.S.G., incluyendo el boletín Box 4-5-9 que sirve como conducto principal de la O.S.G. para comunicarse con la Comunidad.

Financiación

Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera, privadas o del gobierno.

Los principiantes no pagan honorarios para ser miembros, y los miembros no pagan cuotas. Pero *sí* se necesita el dinero para algunas cosas: alquilar la sala de reunión, comprar café y otros refrescos, comprar libros, folletos y revistas de A.A. Por lo tanto, normalmente se hace una colecta en la reunión, y los miembros contribuyen lo que puedan o deseen dar. Los grupos contribuyen dinero también para mantener las oficinas centrales, la Oficina de Servicios Generales y otras actividades de A.A. Los miembros de A.A. nunca son pagados por la ayuda que prestan a otros alcohólicos.

¿Soy alcohólico?

Si a usted le parece que la bebida le está causando algún inconveniente, o su forma de beber ha llegado a un punto en que le preocupa un poco, puede que le interese saber algo acerca de Alcohólicos Anónimos y del programa de A.A. de recuperación del alcoholismo. Después de leer este breve resumen, es posible que usted decida que A.A. no tiene nada que ofrecerle. Si este fuera el caso, solo le pedimos que mantenga una mentalidad abierta respecto al asunto. Considere cuidadosamente su forma de beber; decida por sí mismo si el alcohol se ha convertido en un problema para usted.

Síntomas

No todos los alcohólicos tienen los mismos síntomas, pero muchos manifiestan alguno de estos caracteres según la etapa de la enfermedad:

- Comprueban que sólo con el alcohol se sienten seguro de sí mismos y pueden relacionarse con los demás.
- Al finalizar una fiesta, frecuentemente quieren "sólo un trago más", "la arrancada".
- Cuando se aproxima una ocasión o acontecimiento propicio para consumir alcohol, le esperan ansiosos y piensan mucho en ello.
- Se emborrachan cuando no tenían intención de hacerlos, o beben "de más" e momentos en que había suficientes razones para estar serenos.
- Tratan de controlarse cambiando de bebida, diciendo no beber haciendo solemnes promesas.
- Beben a escondidas.
- Mienten sobre la cantidad y la frecuencia con que beben.
- Esconden las botellas.
- Beben en sus lugares de trabajo (o de estudio).
- Tienen lagunas mentales. Es decir, no pueden recordar lo que pasó, qué hicieron, con quién estuvieron, dónde dejaron su coche...
- Beben para aliviar la resaca y los sentimientos de culpa o los temores.
- Comienzan a dejar pasar algunas comidas, pudiendo llegar a no comer y sufrir desnutrición.
- Contraer cirrosis y otras dolencias del aparato digestivo.
- Llegan a tener temblores y a padecer convulsiones o alucinaciones al carecer de alcohol.

Los miembros de A.A. llegan al programa porque reconocen finalmente que no pueden controlar su forma de beber. Tomaron la decisión de tratar de hacer frente a la realidad de los efectos del alcohol en sus vidas. A continuación se encuentran algunas de las preguntas que trataron de

responder con sinceridad... si respondieron sí a cuatro preguntas o más, se entiende como una indicación de un problema grave con la bebida.

1 ¿Ha tratado alguna vez de dejar de beber durante una semana o más, sin haber podido cumplir el plazo?

La mayoría de los A.A. hicimos todo tipo de promesas a nosotros mismos y a nuestras familias. No pudimos cumplirlas. Luego llegamos a A.A., y A.A. nos dijo:

Trate de no beber hoy. (Si no bebe hoy, hoy no se emborrachará.)

2 ¿Le fastidian los consejos de otras personas en cuanto a su forma de beber—le gustaría que dejasen de entrometerse en sus asuntos?

En A.A. no decimos a nadie lo que tiene que hacer. Hablamos simplemente de nuestras experiencias con la bebida, los líos en que nos metíamos, y cómo logramos dejar de beber. Nos agradecería ayudarlo si así lo desea.

3 ¿Ha cambiado de una clase de bebida a otra con objeto de evitar emborracharse?

Intentamos multitud de trucos. Nos hacíamos bebidas suaves. Tomábamos solamente cerveza. No tomábamos cócteles. Bebíamos solamente los fines de semana. Todo lo que se pueda imaginar, ya lo hemos probado. Pero si tomábamos algo que contuviera alcohol, generalmente acabábamos por emborracharnos.

4 ¿Se ha tenido que tomar algún trago al levantarse por la mañana durante el año pasado?

¿Necesita un trago para ponerse en marcha, o para quitarse los temblores? Esta es una indicación bastante segura de que usted no es un bebedor "social".

5 ¿Tiene envidia de las personas que pueden beber sin meterse en líos?

Casi todos nosotros nos hemos preguntado alguna vez por qué no somos como la mayoría de la gente, que pueden realmente tomarlo o dejarlo.

6 ¿Ha tenido algún problema relacionado con la bebida durante el año pasado?

¡Sea sincero! Los médicos dicen que si se tiene un problema con el alcohol y se sigue bebiendo, el problema va a empeorar, nunca mejorar. Al final, morirá, o acabará en una institución para pasar confinado lo que le quede de vida. La única esperanza está en dejar de beber.

7 ¿Ha causado su forma de beber dificultades en casa?

Antes de llegar a A.A., casi todos solíamos decir que lo que nos impulsaba a beber eran nuestros problemas familiares o las personas con quienes vivíamos. No se nos ocurrió nunca que la bebida lo hacía todo cada vez peor, que nunca solucionó problema alguno.

8 ¿Trata usted de conseguir tragos “extras” en las fiestas, por temor de no tener suficiente?

La mayoría de nosotros solíamos tomarnos “unos cuantos” tragos antes de ir a una fiesta, si creíamos que no nos iba a bastar la ración. Y si no nos servían con la suficiente rapidez, íbamos a otra parte para conseguir más.

9 ¿Persiste usted en decir que puede dejar de beber en el momento que quiera, a pesar de que sigue emborrachándose cuando no quiere?

Muchos de nosotros nos engañábamos, diciendo que bebíamos porque queríamos beber. Después de unirnos a A.A., llegamos a saber que una vez que empezábamos a beber, no podíamos parar.

10 ¿Ha faltado a su trabajo o a la escuela a causa de la bebida?

Muchos de nosotros ahora reconocemos que a menudo nos ausentábamos “por estar enfermos” cuando en realidad estábamos con resaca o borrachos.

11 ¿Ha tenido “lagunas mentales”? ¿Ha pasado horas o días bebiendo sin poder acordarse de lo que hizo o qué le pasó?

Al llegar a A.A., descubrimos que esa era una indicación bastante segura del alcoholismo.

12 ¿Ha pensado que llevaría una vida mejor si no bebiera?

Muchos de nosotros empezamos a beber porque la bebida hacía que la vida nos pareciera más agradable, al menos por algún tiempo. Luego nos sentimos atrapados. Estábamos bebiendo para vivir y viviendo para beber. Estábamos hartos de estar hartos y recurrimos a A.A.

Cómo hacerse miembro del grupo

El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber. Por lo tanto, no se requiere ninguna solicitud formal para hacerse miembro de un grupo. Al igual que son miembros de A.A., si así lo dicen, son miembros de un grupo.

Todos los alcohólicos se ven enfrentados por un mismo problema básico, da igual de donde vengan (barrios bajos, hospitales, empresas grandes...) En las reuniones, todos son alcohólicos con la virtud de comprender sus problemas de manera compasiva y sin voluntad de juzgar.

No hay honorarios ni cuotas para ser miembro de A.A. Generalmente, el grupo de A.A. hace una colecta durante la reunión para cubrir sus gastos, como, por ejemplo, el alquiler del local, el café... Todos los miembros son libres para contribuir con lo que deseen o puedan.

La ayuda de A.A. está disponible gratis y sin obligación; tienen grupos en muchas ciudades y zonas rurales del mundo. No obstante, si vive en un lugar aislado y no hay ningún grupo en las cercanías, le explicarán cómo algunos miembros "solitarios" logran mantenerse sobrios, aprovechando el programa y los principios de A.A.

Cómo iniciar un nuevo grupo de A.A.

De gran importancia para el establecimiento de un grupo de A.A. es la necesidad de hacerlo expresada al menos por dos o tres alcohólicos; la cooperación de otros miembros de A.A.; un local para reuniones; una cafetera; listas de reuniones y literatura de A.A. y otros materiales.

Una vez que el grupo ha hecho un buen comienzo, sería de utilidad notificar su existencia a los grupos vecinos; a la oficina central o de intergrupo local, si la hay; a sus comités de distrito y área; y a la Oficina de Servicios Generales. Estas entidades les pueden prestar mucho apoyo. Cada nuevo grupo recibe gratis un manual y una pequeña provisión de literatura cuando está inscrito en el registro de la O.S.G.

Apadrinamiento

Para hacerse socio de algunas organizaciones, hay que tener un padrino—una persona que responde por usted, le presenta como apto para ser miembro. No obstante, no es así en A.A. Cualquier persona que desea dejar de beber puede juntarse a la comunidad sin necesidad de ser apadrinado.

Tipos de apadrinamiento:

-Apadrinamiento individual: un alcohólico que ha hecho algunos progresos en el programa de recuperación, comparte esta experiencia de una forma continua y personal con otro alcohólico que está esforzándose por alcanzar o mantener la sobriedad por medio de A.A. Aunque la gente en las reuniones responde a las preguntas que se hacen, puede que alguien necesite un apoyo adicional constante entre una reunión y otra mientras empieza a aprender a "vivir en sobriedad." Así que escoge a un miembro de A.A. con quien pueda sentirse cómodo, una persona con quien pueda hablar abiertamente y con confianza, y le pide a esta persona que sea su padrino.

El apadrinamiento no debe ser entendido solo como una relación que únicamente se da entre padrino- principiante. Incluso los que han sido miembros de la Comunidad desde hace muchos años descubren que encontrar un buen padrino, hablar francamente y escuchar, pueden abrir las posibilidades del programa.

El apadrinamiento puede ser la solución para la persona que ha podido alcanzar la sobriedad solamente a intervalos, para esta persona un padrino que tiene una buena base en la sobriedad en A.A. puede darle lo que necesita para cambiar de conducta.

La experiencia de A.A. sugiere que es mejor si los hombres apadrinan a los hombres, las mujeres a las mujeres. Esta costumbre facilita usualmente y acelera la comprensión y disminuye la posibilidad de que las emociones le distraigan al principiante del objetivo de A.A.

Los alcohólicos recuperados en A.A. quieren ser padrinos compartir lo que han aprendido con otros alcohólicos. Por experiencia se sabe que su propia sobriedad se fortalece cuando se la entregan otro.

-Apadrinamiento en grupo puede significar también la responsabilidad que tiene el grupo, en su totalidad, de ayudar al principiante.

Funciones del padrino:

- Muestra con su conducta actual y con su historia de bebedor, lo que el programa de A.A. ha significado para él.
- Anima al principiante a asistir a distintos tipos de reuniones de A.A.
- Presenta al principiante a otros miembros, especialmente afinidad profesional o socialmente.
- Procura que el principiante conozca las publicaciones de A.A.
- Está a la disposición del principiante cuando éste tenga problemas especiales.
- Nunca intenta imponer sus propias ideas al principiante.
- No duda en ayudar al principiante a obtener la ayuda profesional (médica, jurídica, ocupacional).

- Puede hablar con la familia del alcohólico para decirles que el alcohólico necesita compasión y comprensión y paciencia (especialmente durante los primeros días de la sobriedad) ;Sugerirles que el alcohólico pero no debe ser mimado, ni tratado como héroe o heroína porque no bebe También, el padrino querrá que la familia se entere delos Grupos Familiares de Al-Anon, y de Alateen .
- No deben de colmar de atenciones ya que en algún momento el principiante tendrá que ser autosuficiente y llegar a tomar sus propias decisiones
- Debe seguir un rumbo intermedio en cuanto a las recaídas de sus apadrinados entre la crítica dura, que sólo haría aumentar el remordimiento del principiante, y la compasión que aumentaría su lástima por sí mismo

Cese de la relación padrino- apadrinado.

La mayoría de las veces, la relación no se termina en un punto definido. Sin discusión, se transforma gradualmente según el principiante se desarrolla en A.A. Un padrino prudente se alegra cuando un miembro nuevo empieza a tomar la iniciativa para extender el círculo de sus amigos, haciéndose un miembro activo del grupo y acogiendo a los últimos recién llegados. La relación padrino-principiante es un vínculo especial, el cual ambos recuerdan con gratitud, incluso cuando ya no son íntimos. Pero puede convertirse en una amistad duradera.

Anonimato

El anonimato tiene dos funciones :

- A nivel personal, el anonimato les da protección a todos los miembros contra ser identificados como alcohólicos esto es de especial importancia para el recién llegado.
- A nivel de prensa, TV, radio, cine y nuevas tecnologías mediáticas tales como el Internet, el anonimato hace destacar la igualdad de todos los miembros dentro de la Comunidad, refrenando a las personas que pudieran explotar su afiliación A.A. para ganar fama, poder o provecho personal.

El Anonimato a nivel personal

En los orígenes de A.A la mayoría de los alcohólicos se sentían avergonzados de haber sido bebedores y muchos tenían miedo de que se descubriera su alcoholismo públicamente ya que el estigma social del alcoholismo era muy grande. Por esto los primeros miembros se dieron cuenta de que una firme garantía del anonimato sería esencial para poder atraer a los demás alcohólicos. A lo largo de los años, aunque el estigma ha ido disminuyendo, a la mayoría de los recién llegados, el admitir su alcoholismo todavía les resulta penoso que lo pueden hacer solamente en un ambiente protegido. El anonimato es esencial para crear este ambiente de confianza y franqueza.

El Anonimato a nivel de los medios de comunicación

Después de sus primeros años de éxito, A.A Comunidad recibió mucha atención favorecedora en la prensa. La llegada de nuevas tecnologías tales como el Internet ofreció nuevos medios para llevar el mensaje de A.A. al público. Conforme crecía la conciencia del público acerca del alcoholismo, el estigma fue disminuyendo, y algunos miembros empezaron a revelar su afiliación a A.A. en la prensa. Uno de los primeros que lo hizo fue un famoso jugador de béisbol creyendo que podía ayudar a A.A. revelando su pertenencia ,él la discutió abiertamente. Incluso los fundadores de A.A. aprobaron sus acciones. Luego, otros miembros decidieron romper su anonimato en los medios de comunicación—algunos por motivo de su buena voluntad, otros con motivo de ganancia personal. Algunos miembros ingeniaran estratagemas para relacionar su pertenencia a A.A. con toda clase de negocios—ventas de seguros, granjas de secado, incluso una revista de temperancia, para nombrar unos pocos. Al poco tiempo, se dieron cuenta en la sede de A.A. que miembros que estaban rompiendo su anonimato, podrían poner en peligro la buena reputación de la Comunidad, lograda con tanta dificultad. Para asegurar la unidad, la eficacia y el bienestar de A.A., el anonimato tendría que ser universal. Era el protector de todo lo que representaba A.A. En 1946, nuestro El

co-fundador Bill W. escribió: "La palabra 'anónimo' tiene para nosotros una inmensa significación espiritual. De una manera sutil, pero no obstante enérgica, nos recuerda que siempre debemos anteponer los principios a las personalidades; que nuestro movimiento no solamente preconiza sino practica la verdadera humildad."

El anonimato en la práctica.

-El anonimato personal

Por lo general, la familia y los amigos íntimos se alegran de saber que alguien es miembro de A.A. Con respecto a los compañeros de trabajo, lo más prudente podría ser decirles que ha dejado de beber, aplazando por unos meses la decisión de revelar su pertenencia a A.A.

En cuanto a revelar nuestro anonimato a personas que parecen tener problemas con el alcohol, es una decisión personal. Sin embargo, el espíritu del programa es el de compartir, y los resultados de una encuesta reciente de los miembros de A.A. indican que una gran proporción de los A.A. vinieron a la Comunidad por medio de otra persona.

Pedir trato especial por ser miembro de A.A. no está conforme con el espíritu de las tradiciones de anonimato(por ejemplo un empleado no puede decir a un jefe que lo deje salir antes del trabajo para asistir a una reunión de A.A)

-El Anonimato a nivel de los medios de comunicación

A.A recomienda a sus miembros que den charlas que lo hagan "en persona, en vez de grabarlas, en vista de la tentación presentada por la grabación de anteponer las personalidades a los principios", que podría contribuir al establecimiento de un "sistema de estrellas" en A.A.

Los miembros de A.A. pueden revelar su identidad y hablar como alcohólicos recuperados en entrevistas de radio, TV e Internet, sin violar las Tradiciones—mientras que no revelen su pertenencia a A.A.

Los miembros de A.A. pueden hablar *como miembros de A.A.* siempre y cuando no den a conocer sus apellidos o se vean sus caras. No hablan por A.A., sino como miembros particulares.

Reuniones

Las reuniones de A.A. pueden hacerse de diversas formas; no obstante, en cualquier reunión, verá a alcohólicos hablar acerca de los efectos que la bebida tuvo en sus vidas y en sus personalidades, de las medidas que tomaron para ayudarse a sí mismos y de las formas en que hoy llevan sus propias vidas.

Procedimientos sugeridos para las reuniones de A.A.

No hay ningún formato ni tipo óptimos para una reunión; pero algunos funcionan mejor que otros.

Normalmente el coordinador abre la reunión leyendo el Preámbulo de A.A. y haciendo algunas observaciones. Algunos piden un momento de silencio y/o recitan la Oración de Serenidad. Otros tienen una lectura del libro Alcohólicos Anónimos (a menudo unos párrafos del capítulo 5, "*cómo funciona*"; o del capítulo 3, "*más acerca del alcoholismo*").

En muchas de las reuniones de grupo, se lee en voz alta un capítulo, de *Doce Pasos* y *Doce Tradiciones*. Hacer que diversos miembros o miembros visitantes lean estos textos contribuye a que los principiantes, especialmente, tengan la impresión de estar participando en la vida de grupo.

El coordinador puede recalcar la importancia de mantener el anonimato de los miembros de A.A. fuera de la sala de reunión y puede, además, advertirles a los asistentes que "dejen aquí, cuando salgan de esta sala, cualquier confidencia que oigan decir". (Tarjetas tamaño billetera que tratan del asunto, y el folleto "*Comprendiendo el Anonimato*" están disponibles en la O.S.G.)

Muchas reuniones se cierran con un momento de silencio seguido por una oración, o tal vez la recitación de la Declaración de Responsabilidad u otro texto de A.A.

La diferencia entre reuniones abiertas y cerradas de A.A.

El propósito de todas las reuniones de A.A., como dice el Preámbulo, es deparar a los miembros la posibilidad de compartir su "experiencia, fortaleza y esperanza unos con otros para resolver su problema común y ayudar a otros con su alcoholismo." Con este fin, los grupos de A.A. realizan reuniones *abiertas* y *cerradas*.

Las reuniones cerradas son solamente para los miembros de A.A. o para aquellos que tienen un problema con la bebida y un deseo de "dejar de beber".

Las reuniones *abiertas* son para todos los que tienen un interés en el programa de recuperación del alcoholismo de Alcohólicos Anónimos. Personas no alcohólicas pueden asistir a las reuniones abiertas como observadores.

Los tipos más comunes de reuniones de A.A. son los siguientes:

Reuniones de Discusión. Pueden ser cerradas o abiertas. Un miembro de A.A. que sirve como "líder" o "coordinador", abre la reunión de la manera acostumbrada y selecciona un tema para discusión. Entre los posibles temas sugeridos se incluyen:

- actitud
- defectos de carácter
- miedo
- libertad por medio de la sobriedad
- gratitud
- poder superior
- sinceridad
- humildad
- reparaciones
- resentimientos
- apadrinamiento
- rendición
- las herramientas de la recuperación
- tolerancia
- buena voluntad

Reuniones de Orador. Uno o más miembros, escogidos de antemano, "comparten", como esto se describe en el Libro Grande, contando cómo eran, lo que les sucedió y cómo son ahora. Algunos grupos, dependiendo de la conciencia de grupo para guías generales, prefieren que los que hablan lleven un tiempo mínimo especificado de sobriedad ininterrumpida. Las reuniones de orador a menudo son "abiertas".

Reuniones para Principiantes. Estas reuniones normalmente son coordinadas por un miembro que se ha mantenido sobrio por un tiempo. A menudo son sesiones de preguntas y respuestas para ayudar a los principiantes. (Un Paquete Para Reuniones de Principiantes está disponible en la O.S.G.)

Reuniones de Pasos, de Tradiciones o del Libro Grande. Ya que los Doce Pasos forman la base de la recuperación en A.A., muchos grupos dedican una o más reuniones cada semana a un estudio de los Pasos, pasando de uno al otro por rotación; algunos grupos discuten sobre dos o tres Pasos a la vez. Estos mismos formatos se pueden aplicar a las reuniones de grupo dedicadas a las Tradiciones o al Libro Grande.

Reuniones de Negocios. Algunos grupos tienen programadas a lo largo del año sesiones especiales, aparte de las reuniones regulares, para recibir informes de los oficiales del grupo, discutir sobre los asuntos del grupo y obtener el consejo del grupo. Normalmente, en estas reuniones se eligen a los oficiales del grupo.

Reuniones de Inventario del Grupo. Estas son las reuniones en las que los miembros se dedican a reflexionar sobre lo eficaz que el grupo ha sido en realizar su objetivo primordial: ayudar a los alcohólicos a recuperarse por medio de los Doce Pasos sugeridos de A.A. para la recuperación. Algunos grupos hacen su inventario estudiando nuestras Doce Tradiciones, una a una, para determinar hasta qué grado están viviendo de acuerdo con estos principios.

Las preguntas que aparecen a continuación, recogidas de la experiencia compartida de A.A., pueden contribuir a llegar a una conciencia de grupo informada. Es probable que los grupos deseen formular otras preguntas para añadirlas a las siguientes:

1. *¿Cuál es el propósito básico de nuestro grupo?*
2. *¿Qué más puede hacer nuestro grupo para llevar el mensaje?*
3. *¿Atrae nuestro grupo a alcohólicos de diferente procedencia social y profesional? ¿Vemos una muestra verdaderamente representativa de nuestra comunidad?*
4. *¿Se quedan con nosotros los nuevos miembros? o, ¿parece excesiva la cantidad que no vuelve? Si es así, ¿por qué? ¿Qué podemos hacer para que los miembros se queden?*
5. *¿Recalcamos la importancia del apadrinamiento? ¿Con qué eficacia? ¿Cómo podemos hacerlo mejor?*
6. *¿Tenemos suficiente cuidado de proteger el anonimato de los miembros de nuestro grupo, así como de otros A.A. fuera de las salas de reunión? ¿Dejamos en las salas las confidencias que los miembros pudieran compartir allí?*
7. *¿Hacemos un esfuerzo para explicarles a todos los miembros lo importante que es que el grupo tenga al día los quehaceres de la cocina y de la preparación de la sala así como las demás tareas de limpieza que son esenciales para nuestros trabajos de Paso Doce?*
8. *¿Se depara a todos los miembros la oportunidad de hablar en las reuniones y de participar en otras actividades del grupo?*
9. *¿Escogemos a nuestros servidores con cuidado, teniendo en cuenta que sus funciones suponen una gran responsabilidad, y que no se deben considerar las elecciones como concursos de popularidad?*
10. *¿Hacemos todo lo posible para tener un lugar de reuniones activo y accesible?*
11. *¿Cumple el grupo con su parte correspondiente en contribuir a realizar el objetivo de A.A. — tal como se relaciona con nuestros Tres Legados de Recuperación, Unidad y Servicio?*
12. *¿Qué ha hecho el grupo recientemente para llamar la atención de la gente profesional de la comunidad sobre A.A. — los médicos, los clérigos, los funcionarios de los tribunales, los maestros y otras personas que, a menudo, son los primeros en ver a los alcohólicos que necesitan ayuda?*

13. ¿Cómo está cumpliendo el grupo con su responsabilidad respecto a la Séptima Tradición?

Relaciones con otros

A.A. en centros de tratamiento

“La experiencia práctica demuestra que no hay nada que asegure tanto la inmunidad a la bebida como el trabajo intensivo con otros alcohólicos. Funciona cuando fallan otras actividades”.

¿Cómo ayuda a fortalecer la sobriedad, el llevar el mensaje de A.A. a los alcohólicos en las instituciones de tratamiento?

Miles de miembros de A.A. felizmente sobrios han descubierto que el mejor remedio para la “borrachera seca” es trabajar con otro alcohólico que aún sufre. Ver a otros alcohólicos progresar en su recuperación, cuando así ocurre, es una recompensa casi tan grande como nuestra propia sobriedad. ¿Qué mejor lugar para buscar a esos alcohólicos que aún sufren, que un hospital o alguna otra institución de tratamiento del alcoholismo?

La idea es más vieja que la misma Comunidad. En 1934, un alcohólico sobrio llamado Bill W. intentó repetidamente ayudar a los alcohólicos en el Hospital Towns, de la ciudad de Nueva York. En aquellos tiempos, ninguno de ellos pareció interesarse, pero Bill permaneció sobrio. Unos seis meses después, Bill W. y otro alcohólico sobrio, el Dr. Bob S., visitaron a los alcohólicos de un hospital de Akron, Ohio. Aunque al principio fueron rechazados, ellos continuaron intentándolo, con objeto de proteger su propia sobriedad. Funcionó, y Bill y el Dr. Bob llegaron así a convertirse en los co-fundadores de una reacción en cadena definida como “ayudarse- los-unos-a-los-otros” y llamada ahora Alcohólicos Anónimos.

Hoy día, a diferencia de lo que ocurría en las décadas de los treinta y los cuarenta, los alcohólicos pueden obtener tratamiento profesional en muchas clases de centros diferentes. Prácticamente dentro de todos ellos, los A.A. podemos llevar nuestro mensaje de esperanza y recuperación.

Así que los miembros de A.A. que quieren fortalecer su sobriedad o quieren más alegría de A.A. en su vida, pueden fácilmente encontrarla. En el hospital o en el centro de tratamiento más cercano a usted, están los alcohólicos que aún sufren.

¿Qué requisitos debe reunir un miembro de A.A. para llevar el mensaje a las instituciones de tratamiento?

1. Una sólida sobriedad. Por cuanto tiempo, nadie lo puede decir. Algunos miembros se manejan perfectamente en esta clase de actividad de A.A. poco después de haber logrado la sobriedad, especialmente si van acompañados de un miembro experimentado. Pero otros necesitan más tiempo antes de entrar en este tipo de trabajo.

2. Experiencia personal del alcoholismo y la recuperación. Este es, por supuesto, el principal y único requisito de su especie que tienen. Para hacer el trabajo de Paso Doce en una institución de tratamiento no tienen que haber estado hospitalizados. Lo importante es compartir el dolor que una vez sufrieron y la alegría que ahora sienten a causa de la recuperación.

3. Un enfoque con sentido común. Su Comunidad de no profesionales se resiste firmemente a estar organizada. Como bien sabemos los en A.A. no tiene

reglas ni jefes. Sin embargo, las instituciones de tratamiento profesionales tienen que estar bien organizadas para hacer su trabajo y satisfacer los diversos requisitos legales.

4. Una alegre humildad. Sencillamente llevan el mensaje al alcohólico en tratamiento. Lo que el alcohólico haga con este mensaje no es de su incumbencia. Él o ella puede ignorarlo o utilizarlo. El alcohólico necesita tener la libertad para elegir sin que se envanezca si se utiliza el mensaje, o se enojen o nos descorazonen si se ignora.

5. Capacidad para seguir instrucciones. Al llevar su mensaje a las instituciones de tratamiento, su voluntad personal se verá sometida a otra autoridad cuando menos de dos maneras: En primer lugar, la autoridad fundamental para el trabajo de A.A. es, por supuesto, un Poder Superior tal como se exprese en la conciencia del grupo. A veces, por el bien de A.A. y por el bien de aquellos a quienes están intentando ayudar, ellos como individuos tienen que hacer cosas de forma diferente de cómo les gustaría. Segundo, la institución de tratamiento profesional es quien está a cargo de sus pacientes o clientes y es responsable de ellos. Si los miembros de A.A. no se ajustan a las normas y reglamentos de la institución, es posible que no se les pida que vuelvan. Así que, llevar el mensaje a estos lugares requiere paciencia y autodisciplina, y tener presente que no tienen que hacer concesiones en lo que respecta a sus Tradiciones.

6. Ser de absoluta confianza. Una vez que se establece un compromiso de A.A. con cualquier institución u organización, no pueden desacreditar a la Comunidad no actuando plenamente conforme a lo acordado. Harán todo lo que sea posible para llevar a cabo puntualmente los servicios prometidos en nombre de A.A. Intentamos no dejar que ninguna cosa interfiera con el cumplimiento de nuestra palabra. Lo que la gente piense de A.A. depende de ellos. Si son de confianza, también A.A. parecerá serlo. Si no lo son, eso hará que A.A. salga perjudicada. Ya que la política de relaciones públicas de A.A. se basa en la atracción y no en la promoción, les corresponde a cada uno hacer que la forma de vida de A.A. parezca atractiva.

7. Amplio conocimiento de A.A. Los miembros que sólo han asistido a reuniones de uno o dos grupos de A.A. de una comunidad puede que no tengan una gran familiaridad con nuestra Comunidad. Para ser un buen portador del mensaje, trata de visitar otros grupos locales. Además, un amplio conocimiento de la literatura y materiales de A.A. será muy útil a la hora de llevar el mensaje. Cuanto más profunda y amplia sea nuestra comprensión de todos los aspectos de su Comunidad (incluyendo nuestros tres legados: Recuperación, Unidad y Servicio), más tendrán que ofrecer al atribulado recién llegado.

8. Capacidad para apegarse a sus propios asuntos. Llevar el mensaje a los alcohólicos en las instituciones de tratamiento puede presentar un reto a su capacidad para mantenerse enfocados en el objetivo primordial de A.A., que es "mantenerse sobrios y ayudar a otros alcohólicos a lograr la sobriedad. No se ocupan de educar a los no alcohólicos acerca del alcoholismo, de la religión, de la medicina o cualquier otra cosa. La forma de llevar el mensaje de A.A. es

compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza. No les corresponde criticar a ninguna agencia o persona profesional, o decirles cómo tratar o no tratar a los alcohólicos. Esos no son los objetivos de A.A. Tienen la experiencia personal del alcoholismo, la cual comparten ahora, junto con lo que hayan aprendido acerca de la recuperación. Su sufrimiento y la recuperación que ahora disfrutan pueden dar una valiosa esperanza a otros alcohólicos que aún sufren. Más aún—dándolo gratuitamente, sin pensar en ninguna recompensa, fortalecen nuestra sobriedad.

Algunas sencillas sugerencias—sobre lo que SE DEBE y NO SE DEBE hacer

1. Aténganse cuidadosamente a todos los reglamentos de la institución. Los miembros de A.A. son invitados de la institución. Los A.A. no deben intentar reclamar exenciones o privilegios especiales, ni tratar de manipular a la agencia para que haga concesiones.

2. Asegúrense de que toda promesa de A.A. se cumpla al pie de la letra. No haga ningún compromiso que no pueda cumplir. Las excusas no hablan bien de A.A., pero la puntualidad y los resultados sí.

3. Limitense a llevar su propio mensaje sincero de la recuperación del alcoholismo. No hablen de la medicación, la psiquiatría, o las teorías científicas del alcoholismo.

4. Cuando menos, escuchen tanto como hablen. No discutan acerca de nada, ni con los pacientes ni con el personal. Las discusiones nunca ganan amigos.

5. Vivan el espíritu de la Tradiciones de A.A. No esperen que ninguna organización profesional se gobierne a sí misma por nuestras Tradiciones. Ni pueden ni tienen necesidad de hacerlo.

6. Recuerden que para la gente de esa institución ustedes son A.A. Su lenguaje, apariencia, conducta y humor afectan las opiniones de otra gente acerca de nuestra Comunidad. Su comportamiento puede asegurar que A.A. sea siempre bienvenida.

7. Mantengan siempre una alegre humildad acerca de cómo funciona A.A. No se jacten de A.A. Dejen que los resultados hablen por nosotros.

8. Recuerden que ustedes “son responsables.” Den a conocer a los pacientes las ventajas del apadrinamiento, así como de los programas de contactos temporales que puedan estar disponibles en su área. No lleven el mensaje a la institución sólo para dejarlo allí. Miles de veces, estas sugerencias han ayudado a mantener las relaciones de A.A. con los profesionales en un clima de cooperación y cordialidad. Cuando un miembro de A.A. asume la responsabilidad de las reuniones en una institución profesional, es necesario mantener un frecuente contacto amistoso con los funcionarios de la institución para eliminar los problemas antes de que surjan.

A.A en instituciones correccionales

Reuniones de política

Se efectúa una reunión preliminar entre la administración y la gente de A.A. que trabajará con el nuevo grupo, para establecer las *normas básicas*

para el grupo. Entre los asuntos de política están incluidos el de decidir dónde y cuándo el grupo va a reunirse, y el de establecer las condiciones bajo las cuales se permitirá asistir a las reuniones a los visitantes de A.A.

Comienzo:

Hay tres formas en que el grupo puede comenzar:

- (1) respuestas voluntarias al anuncio de la formación del grupo
- (2) invitación formal por el capellán u otro funcionario de la prisión;
- (3) selección de ciertos individuos por algún funcionario.

Padrinos del grupo

El siguiente paso es poner el grupo en marcha. Normalmente esta responsabilidad se asigna a dos padrinos:

- miembro del personal de la institución, a menudo el capellán, un asistente social o un consejero.
- miembro de A.A. de afuera.

Si se va a formar el grupo por medio de respuestas voluntarias, habrá necesidad de anunciar su formación a través: del periódico de la prisión; por el sistema de altavoces, en el tablón de anuncios; o de viva voz.

Reunión de organización(1ª reunión)

El padrino de la prisión puede actuar como coordinador y abre la reunión. El administrador da la bienvenida a los asistentes, y explica por qué se

ha invitado a Alcohólicos Anónimos a la institución.

A menudo facilita información, como por ejemplo, estadísticas referentes a la correlación entre el abuso del alcohol y el crimen. Después, si el padrino A.A. es el coordinador de la reunión, él o ella habla acerca de Alcohólicos Anónimos, explicando tal vez cómo se inició la Comunidad, cómo se ha desarrollado, cómo funciona en otras instituciones carcelarias, y cómo ayuda a los reclusos a hacer una transición más fácil y cómoda a la vida del mundo exterior. El padrino de A.A. debe prepararse para esta charla de antemano, solicitando por correo a la Oficina de Servicios Generales un paquete para prisiones gratuito, con literatura de A.A.

Puede que también sea conveniente recalcar al comienzo del nuevo grupo correccional que A.A. no promete ningún favor especial de afuera, ni ningún trato especial adentro. A.A. es para la *sobriedad*.

Cuando el padrino de A.A. termine su charla, es deseable invitar a los asistentes a hacer preguntas.

Oficiales y comités

Al comienzo, puede ser conveniente elegir solamente oficiales temporales—un secretario y un comité de planificación para servir hasta que el grupo esté realmente funcionando. Así se consigue que algunos miembros empiecen a trabajar inmediatamente y se ayuda a que todos sientan que el grupo pertenece a los miembros. Más tarde, al haber entrado en pleno funcionamiento, el grupo puede elegir los oficiales que necesite. En cuanto a estos oficiales, la mayoría de los grupos practican la rotación en un plan regular y como cuestión de principio. En la mayoría de los grupos en correccionales, el *secretario* normalmente es el oficial clave; sirve como el contacto del grupo con los padrinos del mismo y con los funcionarios de la prisión, y es el vínculo de comunicación con el resto de A.A. El secretario es responsable de: hacer arreglos para las reuniones, con la ayuda de los padrinos; tomar disposiciones para que aparezcan oradores; nombrar cada semana a un miembro diferente del grupo para ser coordinador, o *líder*, de la reunión. El secretario también asegura que el grupo tenga libros y folletos de A.A. La parte tal vez más importante del trabajo del secretario es la *comunicación*. El contacto más inmediato será con los grupos y miembros de A.A. cercanos.

Al principio, el grupo puede tener un solo oficial (el secretario) y un solo comité—el *comité de planificación*. Será la responsabilidad de este comité hacer todo lo necesario para dar comienzo al grupo. Más tarde, el grupo puede desear formar un *comité de servicios* para asegurar que la sala de reunión esté preparada de antemano. Puede que se necesite un *comité de programación* para programar con antelación las reuniones de oradores y asegurar que las autoridades estén informadas sobre quién viene, cuándo, y de dónde. Un *comité de refrescos* procura que haya café (y/o té) para todos. A propósito, el *tiempo para café* después de la reunión no es únicamente una costumbre de A.A. sino también una parte importante del compañerismo de A.A. Las conversaciones e intercambios informales acerca del programa de A.A. que se tiene en estos momentos son a menudo tan valiosos como lo es la misma reunión.

Grupos en las cárceles

Ya que las sentencias son generalmente de corta duración, A.A. en las cárceles locales y municipales es algo distinto de A.A. en prisiones. Existen menos grupos de A.A. permanentes, en las cárceles. En los casos en que la población carcelaria cambia rápidamente, los A.A. de *afuera—siempre* en cooperación con los funcionarios de la cárcel—facilitan reuniones y siguen trabajando con los individuos después de que sean puestos en libertad.

Identificación con la Comunidad

Es importante que, además del miembro individual, el grupo mismo tenga un fuerte sentimiento de *pertenecer* a A.A. Los padrinos deben hacer todos los esfuerzos para que el grupo funcione de forma autónoma tan pronto como sea posible, y también por presentar a tantos A.A. de afuera como se pueda. La literatura es de ayuda. El texto básico de A.A. es el libro *Alcohólicos Anónimos* narra la experiencia de alguna gente que encontró A.A. mientras estaba en prisión, y cuenta cómo se mantenían sobrios después de ser puestos en libertad. Lo más deseable es que los miembros del grupo recojan el dinero necesario para comprar la literatura y suscripciones a la revista. Sin embargo, si no les es posible hacerlo, los padrinos pueden buscar formas de ayudarles por medio de los comités de instituciones o de instalaciones correccionales al nivel del área, del distrito y local.

Servicio de Correspondencia de Correccionales, (SCC)— una clase especial de servicio, de A.A.

Mediante el Servicio de Correspondencia de Correccionales, la Oficina de Servicios Generales pone en contacto a un preso con un miembro de A.A. de afuera para que compartan por correo el uno, con el otro su experiencia, fortaleza y esperanza en lo que se refiere a la sobriedad y a la recuperación en A.A.

Trabajos complementarios—los reclusos A.A. puestos en libertad

Cuando los miembros de un grupo correccional son puestos en libertad, casi siempre tienen la intención de seguir con A.A. en el pueblo o ciudad adonde vayan. No obstante, debido a la inquietud, la emoción o la novedad de su libertad, a veces aplazan el buscar el grupo de A.A. local— y resulta que no lo hacen nunca. En cuanto a esta posibilidad, el padrino puede obtener el permiso del recluso, antes de ser puesto en libertad, y haciendo arreglos para que gente de A.A. reciba al nuevo en el grupo local de A.A. y puede facilitar la transición del miembro de *adentro* al mundo de A.A. *afuera*. Este último paso puede que sea el más importante de todos, porque la experiencia indica que las primeras horas después de ser puesto en libertad pueden ser las más decisivas. Cuando un recluso, hombre o mujer, después de ser puesto en libertad va directamente al grupo de A.A. en su ciudad de residencia, se reduce grandemente la probabilidad de una recaída—y un retorno a la prisión.

Opiniones

- El Dr. Gabriel R. Martínez Sierra Ex-director del Hospital Psiquiátrico y ex-profesor de psiquiatría en la Facultad de Medicina de Oviedo, comenta:

“Al igual que otros veteranos en la atención a los alcohólicos me ha correspondido trabajar en dos épocas diametralmente opuestas: cuando comenzamos sólo realizábamos tratamientos biológicos de desintoxicación

seguidos de algunos consejos moralizantes junto a manifestaciones atemorizantes, enumerando los nefastos riesgos si proseguían en su conducta, el resultado era desalentador: múltiples y frecuentes recaídas acompañadas de la disminución de su maltrecha autoestima.

La implantación de los grupos A.A. en nuestro ámbito y el conocimiento de sus concepciones nos hizo cambiar radicalmente la relación con los alcohólicos y su tratamiento: comprensión de su problema ante el alcohol, ayuda para estar en condiciones de reconocer su impotencia ante el alcohol y preparación para su integración en A.A. Desde entonces nuestra actitud ante el alcoholismo ha cambiado: sin dejar de considerarlo un problema muy serio, trabajamos con más esperanza e ilusión, al ver como mejora el pronóstico en una parte muy considerable de los pacientes, que manteniéndose en abstinencia alcanzan una calidad de vida más que aceptable en lo personal, familiar y social.

Está muy claro, sin lugar a duda, que después de la imprescindible recuperación biológica y de que el alcohólico alcance a comprender las reacciones entre sus dificultades de la vida con el consumo del alcohol es necesario orientarle a la búsqueda de ayuda para que consiga mantenerse abstinentemente y protección contra el desánimo y la desesperanza.

En el grupo de A.A. el alcohólico va a encontrar ayuda para su intolerable soledad, en él puede expresar de forma sincera sus sentimientos personales sin ser juzgado ni rechazado, puede encontrar modelos de identificación con otros que ya han pasado por su situación y que se mantienen abstinentes, igualmente valorizar su identidad individual librándose de sentimientos de marginalidad y alcanzar una desculpabilización que le permita albergar una esperanza con aceptación de la realidad y recuperación de la autoestima”.

- La Dra. Alicia Rodríguez Martos de Barcelona, considera a A.A. como la Comunidad pionera en el campo de la recuperación del alcoholismo, así como en el de la atención a los familiares del enfermo:

“Hoy los a.as. no están ya solos. Afortunadamente para todos, existe ya una amplia experiencia y un estudio científico y continuado sobre estos temas. Los profesionales seguimos en la brecha, atendiendo a los enfermos... y aprendiendo cada vez un poco más... Al enfermo alcohólico se le ofrecen muchas respuestas, desde diferentes perspectivas y orientaciones. Pero ninguna sobra... Aquí todos tenemos cabida porque todos somos necesarios: no somos mutuamente excluyentes, sino complementarios». Recomendando que las familias se interesen por Al-Anon y Alateen .Esta participación, junto con el ánimo que el médico continúa dando, aumenta el apoyo que el alcohólico necesita desesperadamente en los primeros días de la recuperación.

Los Grupos Familiares de Al-Anon, aunque totalmente independientes de A.A., hacen uso de un Programa parecido, para ayudar a personas cercanas a alcohólicos, tanto los que están recuperándose, como los que todavía beben. Alateen, para los hijos adolescentes de los alcohólicos, es una parte de Al-Anon”.

- Salvador Pascual. Periodista

“Hace ya unos diez años, entré en contacto con Alcohólicos Anónimos para recabar información con destino a un reportaje que preparaba para un programa de televisión. Esta tarea era una más de las que habitualmente realizamos los periodistas, pero mis interlocutores consiguieron que lo que yo me planteaba como rutina, llegara a hacerme meditar sobre sus planteamientos. Claro que no pude evitar esa especie de recelo profesional que te lleva a pensar que la teoría es muy bonita, pero....”

El paso del tiempo me ha llevado a conocer y tratar, de forma esporádica y puntual, a más miembros de Alcohólicos Anónimos. Cotejando sus experiencias y nuevas formas de vida creo, sinceramente, que pese a las innumerables dificultades que debe afrontar una persona que decide dejar la bebida, el oscuro túnel tiene un resquicio de luz y esperanza. Luz y esperanza que se agrandan a medida que vas tomando conciencia de la realidad de tu situación y estado. Y no me refiero a soluciones milagrosas o totales, que mis interlocutores afirman no existen.

El planteamiento de Alcohólicos Anónimos, ya con muchos años de experiencia y efectividad, me parece ciertamente interesante. Precisamente por ello, no llego a comprender por qué la clase médica no amplía el campo de información a sus pacientes, y especialmente a los familiares más allegados de los alcohólicos, para que por lo menos conozcan las actividades de los grupos que tienen en común la misma problemática.”

Los jóvenes y A.A

Muchas personas jóvenes están manteniéndose sobrias y participando en las actividades de A.A. A menudo pasa que la primera aproximación de los jóvenes a A.A son fallidas ya que no se sienten identificados con la mayoría de las personas que asisten a estas reuniones. Debido a que muchos de los miembros tienen varias generaciones más que ellos y por ello piensan que no pueden comprenderlos. Por eso los grupos de jóvenes son de una gran utilidad a este respecto y por supuesto, son muy importantes para ayudar a otros jóvenes a identificarse como alcohólicos. Es una realidad que los jóvenes tienen problemas especiales para los que se necesitan soluciones apropiadas. No obstante, A.A es una Comunidad abierta a todas las edades donde cada generación contribuye con sus propios dones, talentos y creencias.

Julia

Se unió a A.A. a los 20 años

“Llegué a la conclusión de que me estaba volviendo loca.”

Me tomé una cerveza a los 13 años, y una vez en la escuela secundaria bebí un vaso de vino — sin duda, algo que se encuentra muy lejos del alcoholismo. Me gradué de la escuela secundaria relativamente joven, y con honores. Me casé a los 17 años, con intención de ir a la universidad mientras mi marido, que era marinero, se encontraba navegando. Ocho meses más tarde, mi matrimonio se había acabado. Veo este período de mi vida como una época de gran confusión, pensamientos conflictivos, profunda desesperación y el comienzo de mi alcoholismo. Por primera vez, me emborraché y me sentía todopoderosa, liberada de todos los temores y tensiones, como si hubiera encontrado el secreto de tener éxito en la vida. Me desagradaba el olor y el sabor del licor—pero, qué maravillosos efectos tenía. Bebía tan a menudo como fuera posible, tratando siempre de emborracharme y de llegar a aquella maravillosa sensación de felicidad y liberación. Si tenía que causar una buena impresión, o si la cantidad de bebida que tenía no era suficiente para obtener el efecto deseado, no bebía en absoluto. El beber me produjo varias resacas y algunos lapsos de memoria, los cuales yo atribuía a mi depresión y mis trastornos emocionales. En varias ocasiones, también experimenté temblores incontrolables. Supuse que esto se debía a algún mal cardíaco — a la tierna edad de 18 años. Al darme cuenta de haber entrado en un círculo vicioso, de haber relajado mis principios morales y de estar gastando en “diversiones” el dinero que debería estar dedicado a otras cosas, traté de ocultar mis temores bebiendo aún más. Mi trabajo

estaba en peligro, y mi madre, a 2,000 millas de distancia, me enviaba cartas amenazadoras, exigiéndome que volviera a casa. Así que volví a casa, y bajo la insistencia de mi madre, busqué ayuda psiquiátrica. Por supuesto, nunca le mencioné al médico la bebida. Porque estaba convencida de que todos mis problemas eran el resultado directo del divorcio de mis padres. Hablé con él solamente de mis años preescolares. Resentida de lo que consideraba una intromisión familiar, decidí cambiarme de residencia. Mi padre vivía en Missouri, y me aceptaron en una universidad de su ciudad. Así que, con bastante recelo, mi madre me ayudó a hacer las maletas. ¡Qué tremenda suerte! A mi padre le gustaba beber antes y después de cenar y no le importaba servirme mis tragos. Yo tenía grandes esperanzas de asistir a la universidad y tener un trabajo de media jornada. Y aquí estaba el alcohol para liberarme de las tensiones hasta que pudiera resolver mis trastornos mentales. Sucedió que pasaba tanto tiempo bebiendo que pospuse por otro semestre el inscribirme en la universidad. Durante esos meses, mis borracheras "alegres y festivas" empezaron a convertirse en depresiones suicidas. Esto lo atribuí a no beber la marca apropiada, así que seguía experimentando con cualquier cosa que tuviera alcohol. Pero siempre acababa como una borracha sensiblera, llorona, solitaria y apestosa. Mis temores aumentaron así como mis lapsos de memoria, y mi "mal cardíaco" empeoró. Tras consultar con otros dos siquiátras, llegué a la conclusión de que me estaba volviendo loca. Sabía que algún día me derrumbaría por completo. No tenía el valor de suicidarme, porque lo consideraba un pecado imperdonable. El Dios temible y castigador que me había imaginado no toleraría tal acción. Pero, ¿una depresión nerviosa? Seguro que El no me iba a culpar por esto. Las lagunas mentales empezaron a agradarme, porque no eran más que una señal de que el fin se encontraba cercano. Mi mayor problema era conseguir suficiente alcohol, píldoras o ambas cosas para arreglármelas hasta el colapso final. Pero mi depresión nerviosa no progresaba con suficiente rapidez, así que al año siguiente fui a ver otro psiquiatra. Si tan siquiera él pudiera ayudarme hasta que cumpliera 21 años — ¡aún faltaba un año y medio! Seguí viendo a este médico porque me daba píldoras gratis. Sin que él lo supiera, yo tenía otras fuentes. Luego llegó el día terrible en que me dijo, "Para la persona normal, estas píldoras no son adictivas. Pero para ti, con tu personalidad adictiva, sí lo son." El había mencionado antes el alcoholismo, y ahora hablaba del valor, la fortaleza y la ayuda que la gente de A.A. obtenían unos de otros. La idea de que yo fuera alcohólica era, por supuesto, absurda. No obstante, por temor a que se acabara mi provisión gratuita de píldoras, y para aliviar las presiones familiares, asistí a una reunión de A.A. Me impresionaron la amabilidad, sinceridad y la franqueza de la gente. Les oí contar sus historias de cárceles y alucinaciones, y me dije que sin duda me uniría a ellos si algún día me encontrara tan mal. Cuando en unas vacaciones volví de nuevo a beber, volví a buscar la ayuda de A.A. Pero sentía que ese no era mi lugar, como no lo era

ningún otro. Me parecía que entre los otros y yo había una separación de una generación — a veces dos. Escuchaba sus relatos de sus años de grandes bebedores, de una guerra de la que yo había leído en la historia, de los días de la Ley Seca de los que también había leído, y de otras épocas y problemas que no tenía ninguna relación conmigo. Las mujeres trataban de mostrar invariablemente empezaban a tratarme como a una hija. A veces casi quería gritarles: “No me hablen como a una niña sino como a una de ustedes.” (Desde aquel entonces, algunas de ellas me han dicho que les parecía tan joven y confundida que tenían miedo de decirme algo inapropiado, por lo que algunas simplemente no decían nada. Ahora lo entiendo. Conozco a alguien de 14 años y, si lo puedes creer, alguien de nueve años en A.A. Y a mis 25 años, me encuentro mostrando mis instintos maternales cuando hablo con ellas.) Nunca sentía intimidación con nadie, rechazaba la amistad, escuchaba con una mente cerrada, seguía sus sugerencias a la buena de Dios. Seguía creyendo que tenía un problema mental, no alcohólico. Y empecé otra vez a beber. Instalada en mi propio cuarto, cerca del trabajo y de los bares, durante dos meses vivía hundida en las viejas depresiones, angustias y molestias. Observaba a otros en las cantinas baratas, y silenciosa y desesperadamente gritaba, “¡No, no soy alcohólica, no estoy tan mal!” Finalmente me encontré en un cuarto de un hotel barato, con píldoras, vino, vodka y ginebra. Una muchacha de 20 años, tirada en el suelo vomitando en una caja de zapatos, demasiado enferma para llegar hasta el baño. Otra vez, la muda petición de socorro. Y esa vez, las alucinaciones. Pero con la ayuda de una residente no-alcohólica del hotel, logré por fin volver a A.A. Después de solamente ocho meses de sobriedad, me casé con otro miembro de A.A. Me he visto bendecida con el nacimiento de dos hijos, y hay otro en camino para dentro de poco tiempo. Después de cinco años de sobriedad continua, voy andando con pasos más ligeros, con el corazón más tranquilo. ¿Cómo funciona A.A.? No sé. Solo sé que sí funciona. He tenido la oportunidad de reconstruir *toda* mi vida, un día a la vez, en lugar de limitarme a dejar pasar los pocos años que me quedaban. Ahora muchos de mis amigos de A.A. son de una o dos generaciones anteriores, pero no hay separación. A.A. tiene cabida suficiente para todos. Cada generación contribuye a A.A. con sus propios dones, talentos y pensamientos. Cada una aporta sus propias ideas y creencias. Todos tenemos nuestra enfermedad común del alcoholismo, nuestro libre albedrío y el derecho de practicar los principios de A.A. tal y como *nosotros* los entendemos, por la mediación de un Poder superior a nosotros mismos. Creo en Dios, en la bondad de la gente, en la perfección del universo. Sobre todo creo que soy una alcohólica que, por hoy, y por la gracia de Dios, puede andar sobria por la tierra.

Alfonso

Se unió a A.A. a los 21 años

“Yo sabía para qué iba a la universidad — para pasarlo bien.”

Comencé a tener problemas con la bebida desde el principio. En el segundo año de la secundaria fui a mi primer baile de gala. Llevamos a las chicas a casa temprano y después fuimos a casa de uno de los muchachos. Sus padres se habían ido a pasar fuera el fin de semana. Todos bebimos mucho, y acabamos bebiendo directamente de la botella. Esa noche, a los 14 años de edad, experimenté mi primera laguna mental. Durante los siete años siguientes, mi forma de beber y mis dificultades empeoraban progresivamente. Todo el tiempo que estuve en la escuela secundaria, bebía siempre que se presentaba la oportunidad de hacerlo. A los 15 años, me las arreglé para obtener un documento falso para que me sirvieran en los bares. A los 16 compré mi primer automóvil y empecé a mezclar el beber con el manejar, con los resultados típicos. Logré ingresar en una buena universidad. Yo sabía para qué iba a la universidad — para pasarlo bien y obtener un título. Si además aprendía algo, eso sería un beneficio complementario. Me hice miembro de la mejor fraternidad de estudiantes. La mayoría de los hermanos eran atletas; los demás juerguistas. Ya que yo tenía pocas aptitudes para el atletismo, me uní a los juerguistas. En la universidad, el éxito se medía por la cantidad de fiestas a las que asistía, las citas que tenía con las muchachas y las veces que me emborrachaba. Nunca trabajaba más de lo necesario para que no me expulsaran. Hacer más que lo mínimo para aprobar habría sido un desperdicio de esfuerzos, y podría dedicarse mejor a “pasarlos bien.” Las lagunas mentales eran más frecuentes. No les hacía caso, excepto para considerarlas como indicación de haberme divertido mucho la noche anterior. En esa época, el encargado de la disciplina me llamó a su despacho. Un amigo y yo habíamos ido al apartamento de una secretaria después de que cerraran el bar, y ella no nos trató con el debido respeto. Para darle una lección, nos fuimos con la mitad de sus pertenencias. Nos denunció a las autoridades, y recibimos una amonestación. Eso ocurrió en mi primer año. El segundo año, llevé un automóvil a la escuela. Ahora podía tener más citas e irme los fines de semana a otras universidades. En la primavera, el presidente de la fraternidad me advirtió que a los compañeros les parecía una buena idea que me refrenara un poco, porque estaba criando mala fama a la fraternidad por toda la universidad. Le dije que no era asunto suyo; ellos me tenían envidia por lo mucho que yo me divertía, mientras que ellos tenían que trabajar para poder seguir en la universidad. Poco después, el encargado de disciplina me llamó otra vez a su despacho. Mi tercer año fue con mucho el peor. Para empezar, fui a la escuela una semana antes de tiempo y no estuve sobrio ni un solo día de esa semana. Ya se había iniciado la progresión. Después de empezar el curso, la mayoría de los días ni siquiera intentaba asistir a las clases. En diciembre, me llamaron de nuevo al despacho del encargado de la disciplina, y me enviaron a

la clínica de salud mental para que viera a un psiquiatra y me sometiera a unas cuantas pruebas. El médico me dijo que tendría que abandonar la universidad y hacer algo con respecto a mi problema con la bebida. Me quedé estupefacto. ¿Qué problema con la bebida? Le dije que dejaría de beber si me permitieran quedarme; pero él trató de convencerme de que yo había perdido el control. Se me quitaron las ilusiones. De pronto, la fiesta había llegado a su repentino fin. Esa tarde me fui de la universidad. El día después de la Navidad, me ingresaron en una clínica psiquiátrica de Manhattan. El mejor adjetivo para describir mi estado sería "confuso," respecto a lo que había pasado y lo que iba a pasar. Cuando alguien trataba de hablar conmigo, mi única respuesta era llorar. Con el paso del tiempo, llegué a poder hablarle al médico con bastante franqueza acerca de mi forma de beber. Por fin llegó el día en que pude admitir la *posibilidad* de ser alcohólico. Después de seis meses, me dieron el alta. Hacía años, en 1959, mi padre había asistido a su primera reunión de A.A., y mi madre era miembro de Al-Anon (para parientes y amigos de los alcohólicos). Yo había asistido a muchas reuniones con mis padres. No obstante, cuando salí del hospital, no hice el menor esfuerzo para ponerme en contacto con A.A. Me mantuve sobrio durante dos meses y luego me tomé el primer trago, tratando de encontrar las "diversiones" que me estaba perdiendo. Seguí bebiendo dos meses y las cosas iban cada vez peor. Por fin llegó el día en que me convencí de que el alcohol me tenía derrotado, y que necesitaba ayuda. Esa noche asistí a mi primera reunión, tratando de encontrar una solución a *mi* problema. Eso sucedió hace más de dos años. No me he tomado un trago desde entonces, un día a la vez. La comprensión que la gente de A.A. me mostró fue lo primero que me impresionó. No se sorprendieron por mi historia de bebedor. Simplemente hicieron un gesto para indicar que sabían de lo que yo estaba hablando. Capté inmediatamente la importancia de dos cosas: asistir asiduamente a las reuniones, y quedarme con los ganadores. Todas las noches iba a las reuniones y trataba de asistir a las reuniones de medianoche siempre que podía. Al cabo de dos meses, le pedí a un hombre que fuera mi padrino. Resultó ser de gran ayuda, dándome las respuestas y el aliento que yo necesitaba para cuajar en el programa. Al principio me molestaba ser joven. Pero los hombres que se unieron al programa cuando y eran mayores y se quedaron, me daban aliento para hacer lo mismo. Me di cuenta de que un hombre de 60 años o más se enfrentaba al mismo problema que yo, pero al otro extremo del espectro. A.A. me ha dado la vida y la cordura, dos cosas que hoy tengo en gran aprecio. Ha sido un proceso lento el construir una nueva vida, vida que nunca había soñado que pudiera existir para mí. Mucha gente dedicó gran cantidad de tiempo y esfuerzo para que yo llegara a ser quien soy, y siempre me es grata la oportunidad de pasarle a otros lo que yo tengo. He vuelto a la universidad, y probablemente este año mi nombre aparecerá en la lista de estudiantes distinguidos. Mi concepto de "pasarle bien" ha cambiado mucho. Hoy día hay un

equilibrio en mi vida entre los estudios, A.A. y hacer otras cosas que me gustan. Tengo todo esto manteniéndome alejado del primer trago, un día a la vez. Existe la posibilidad de que pueda emborracharme una vez más, pero de ser así, no estoy seguro de que tenga otra oportunidad de recuperarme.

Programa de recuperación

Alcohólicos Anónimos se basa para la rehabilitación de los enfermos de alcoholismo en los Doce Pasos, que se basan a su vez en la experiencia de los primeros miembros que analizaron juntos lo que habían hecho para lograr y mantener la sobriedad.

LOS DOCE PASOS

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podrá 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 liberase de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase 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 lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Además, para mantener cada uno de los valores de AA, no solo con uno mismo sino también con los compañeros, están las Doce Tradiciones, que son la columna vertebral del programa de rehabilitación.

LAS DOCE TRADICIONES

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia, la recuperación personal depende de la unidad de A.A.
2. Para el propósito de nuestro Grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso que puede manifestarse en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza, no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a alcohólicos, considerando como un todo.
5. Cada Grupo tiene un solo objetivo primordial: Llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.
6. Un Grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar su nombre a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Todo Grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. A.A. como tal nunca debe ser organizada, pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. A.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción, necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

En el proceso de rehabilitación del alcohólico, en el que se apoya en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones como hemos comentado anteriormente, podemos establecer cinco puntos básicos por los que suelen pasar durante el proceso:

1. Admisión del alcoholismo

En términos generales, al ser humano no le gusta perder o aceptar que está equivocado. En el caso del alcohólico, por lo regular, siempre trata de justificar su forma anormal de ver y argumenta que no tiene problemas al respecto. Sin embargo, puede darse cuenta de su situación real si analiza cuidadosamente y con honestidad su manera excesiva de beber y los daños que esto le ocasionó tanto a él como a los demás.

En virtud de que la ciencia médica dictaminó que el alcoholismo es una enfermedad, la persona deberá tomar en cuenta que nadie puede rehabilitar, o tratarse, si no se acepta la enfermedad. Entonces la persona, que con sinceridad quiere dejar de beber, debe aceptar su incapacidad por controlar la bebida.

2. Análisis de la personalidad

A través de un análisis de la personalidad, o un examen de conciencia, el enfermo podrá descubrir las causas que lo llevaron a beber en forma destructiva.

3. Reajuste de las relaciones interpersonales

El enfermo, dada su incontrolable forma de beber y conducta equivocada, deterioró sus relaciones personales y, para reintegrarse a la sociedad, deberá hacer un reajuste de sus relaciones. Para ello tendrá que descubrir los daños que ocasionó a los demás, física y moralmente. Después, en la medida que le sea posible, habrá de reparar esos daños; así logrará la tranquilidad que necesita para poder mantenerse sin beber.

4. Dependencia de un Poder Superior

Para obtener un cambio de juicios y actitudes positivas, aspirando a una nueva vida, el enfermo necesita depender de un Poder Superior o de algo más fuerte que él; debido a que el enfermo siempre trató de hacerlo todo por sus propios impulsos, lo que originó que constantemente fracasara, se frustrara y luego se resintiera con los demás. Necesita reducir su ego para aceptar la ayuda de algo o de alguien. No es conveniente depender de las personas o cosas, pues en algún momento nos pueden fallar. Inicialmente se puede depender del Grupo de A.A. y después si así lo prefiere, puede depender de un Dios, tal como él lo entienda, ya que en Alcohólicos Anónimos se respeta la libertad de creencias.

5. Trabajando con otros

Al dejar de beber, el alcohólico necesitará de algo en que canalizar la energía que lleva dentro de sí, necesita dedicar el tiempo que ocupaba en emborracharse en algo que le ayude en su recuperación, esto lo encuentra a través de ayudar a otros alcohólicos de la misma manera que lo hicieron con él. El objetivo es reforzar su sobriedad, manifestar su gratitud hacia A.A.

La práctica de estos conceptos es sugerida, de modo que no son obligatorios para nadie, ni representan un requisito para integrarse a A.A.

Literatura

De interés general:

Libros

- Alcohólicos Anónimos
- Viviendo sobrio
- Llegamos a creer
- Doce Pasos y Doce Tradiciones
- Transmítelo. La historia de Bill W.
- Reflexiones diarias

Folletos

- 44 preguntas y respuestas
- Esto es A.A
- El grupo de A.A
- El artículo de Jack Alexander sobre A.A
- ¿Hay un alcohólico en su vida?
- Carta a una mujer alcohólica
- A.A. y la profesión médica
- El empleado alcohólico
- Los Doce Pasos
- Las Doce Tradiciones
- El miembro de A.A. y el abuso de las drogas
- Tres charlas a sociedades médicas
- Un ministro religioso pregunta acerca de A.A.
- Los jóvenes y A.A.
- Cómo cooperan los miembros de A.A.
- ¿Demasiado joven?
- A.A. en las prisiones
- Un punto de vista sobre Alcohólicos Anónimos
- A.A. para la mujer
- Las Doce Tradiciones ilustradas
- Los Doce Pasos ilustrados
- A.A. y las Fuerzas Armadas
- Carta a un preso que puede ser alcohólico
- Si usted es un profesional... A.A. quiere trabajar con usted
- Comprendiendo el anonimato
- Tiempo para empezar a vivir
- ¿Sabes cuál es la causa de tus sufrimientos?
- Hablando en reuniones de no-alcohólicos
- Lo que le sucedió a José
- Una breve guía de A.A.

- A.A. por dentro
- Lo que le sucedió a Alicia
- Diez mujeres en A.A.
- Es mejor que estar sentado en una celda
- ¿Se cree usted diferente?
- Problemas diferentes al alcohol
- A.A. en centros de tratamiento
- A. A. en el campo institucional

Cartulinas

- Yo soy responsable
- Qué es lo que A.A. no hace

Posters

- La esperanza cierta
- Oración de la Serenidad
- Alcoholismo en el medio rural
- Qué es lo que A.A. no hace
- A.A. informa a la comunidad
- Estamos llegando al alcohólico que...
- Los 50 años de A.A. en las prisiones
- Dejar de beber no es cuestión de suerte
- Respétame como mujer...
- Encontramos una feliz forma de vivir

Tripticos

- ¿Es A.A. para usted?
- A. A. en su comunidad
- A.A. y la historia de Marcela
- Cuestionario para la mujer
- ¿Es A.A. para un joven como tú?
- Mujer... ¿Es A.A. para ti?
- Es trabajador, es inteligente, es amable... pero bebe
- "¿Alcoholismo en los jóvenes?"
- Llevando el mensaje...
- ¿a dónde voy de aquí?
- A. A. cómo trabaja

Audiocassettes

- Esto es A.A. y cómo trabaja el programa
- Los Doce Pasos
- Las Doce Tradiciones
- Alcohólicos Anónimos

Videocasetes

- Gracias A.A.
- Una carta de luz
- La impactante realidad del alcoholismo
- La alegría de vivir

Tarjetas

- Qué significa para A.A. el anonimato
- Oración de la Serenidad
- Carta de no controversias
- Carta de anonimato
- Carta de autosostenimiento

De interés para la Agrupación:

Libros

- Alcohólicos Anónimos
- Alcohólicos Anónimos con hospitales
- Manual de Servicios de A.A.
- Doce Conceptos para el Servicio Mundial
- Tal como la ve Bill
- A.A. llega a la mayoría de edad
- Manual de Servicios / Doce Conceptos para el Servicio Mundial
- El Dr. Bob y los buenos veteranos
- Manual del C.C.P.
- Transmítelo. La historia de Bill W.

Paquetes

- De información Pública
- De Instituciones

Reporte Final

- XXV Asamblea Mexicana
- XXVI Asamblea Mexicana
- XXVII Asamblea Mexicana
- XXVIII Conferencia Mexicana

Folletos

- Preguntas y respuestas sobre el apadrinamiento
- La Tradición de A.A. cómo se desarrollo
- El R.S.G.
- Catálogo de literatura
- Comprendiendo el anonimato
- Círculos de amor y servicio
- El R.C.I.
- Manual de Comités de Literatura
- El representante del Comité de Información Pública
- Doce Conceptos condensados
- Es mejor que estar sentado en una celda
- A.A. en Centros de Tratamiento

- Guía de procedimientos / Comités c
Finanzas

Cartulinas

- Axiomas (juego)
- Los Doce Pasos-Las Doce tradiciones (juego)
- Organigrama-Estructura (tamaño grande)
- Los seis puntos que definen a un grupo
- Los Doce Conceptos
- Organigrama de Información Pública

Posters

- Bill y Bob
- Recuperación en el servicio es vida
- De la Séptima Tradición
- La máxima expresión... El Trébol
- La literatura... no es teoría
- 25 aniversario de los Servicios Generales
- Oración del servicio
- Declaración de la Unidad
- Ganar Aliados
- 1995 año del autosostenimiento

Audiocassettes

- Esto es A.A. y cómo trabaja el programa
- Los Doce Pasos
- Las Doce Tradiciones
- Alcohólicos Anónimos

Videocassettes

- Gracias A.A.
- Una carta de luz
- La impactante realidad del alcoholismo
- La alegría de vivir

Tarjetas

- Qué significa para A.A. el anonimato
- Oración de la Serenidad
- Carta de no controversias
- Carta de anonimato
- Carta de autosostenimiento

Datos estadísticos

EDAD DE LOS MIEMBROS

Menos de 21 años **2.3%**

De 21 a 30 años **11.3%**

De 31 a 40 años **16.5%**

De 41 a 50 años **28.5%**

De 51 a 60 años **23.8%**

De 61 a 70 años **12.3%**

Más de 70 años **5.3%**

La edad media del miembro de A.A. es de **47** años.

COMPOSICIÓN DE LOS MIEMBROS

Blancos **85.1%**

Negros **5.7%**

Hispanos **4.8%**

Americanos Nativos **1.6%**

Asiáticos y Otros **2.8%**

SEXO DE LOS MIEMBROS

Mujeres **33%**

Hombres **67%**

ESTADO CIVIL DE LOS MIEMBROS

Casados **35%**

Solteros **34%**

Divorciados **23%**

Otro **8%**

DURACIÓN DE SOBRIEDAD

Sobrios más de 10 años **33%**

Sobrios de 5 a 10 años **12%**

Sobrios de 1 a 5 años **24%**

Sobrios menos de 1 año **31%**

El promedio de sobriedad de los miembros es de más de **ocho** años.

PERTENENCIA A UNA GRUPO

El **85%** de los miembros pertenecen a un grupo base.

INTRODUCCIÓN A A.A.

Por un miembro de A.A. **33%**

Institución de tratamiento **33%**

De motivo propio **31%**

Familia **24%**

Orden judicial **11%**

Agencia asesora **8%**

Profesional de la salud **7%**

Empleador/compañero de trabajo **4%**

Amigo/vecino no A.A. **3%**

Institución correccional **3%**

Miembro de Al-Anon o Alateen **2%**

Literatura de A.A. **2%**
Periódico/revista/radio/TV **1%**
Miembro del clero **1%**
Internet **1%**
Otro **7%**

APADRINAMIENTO

El **79%** de los miembros tienen un padrino.
El **73%** de esos consiguieron su padrino dentro de un plazo de 90 días.

ASISTENCIA A REUNIONES

Los miembros asisten a un promedio de **2.4** reuniones de A.A. por semana.

RELACIÓN CON LOS PROFESIONALES DEL CUIDADO DE LA SALUD

Los médicos del **74%** de los miembros saben de su pertenencia a A.A.
El **39%** de los miembros dijeron que un profesional del cuidado de la salud les aconsejó ir a A.A.

AYUDA ADICIONAL...ANTES

Antes de llegar a A.A. el **63%** de los miembros recibieron tratamiento o consejo de tipo médico, psicológico, espiritual, etc.
El **74%** de los miembros que recibieron tratamiento o asesoramiento dijeron que desempeñó un papel importante en dirigirlos a A.A.

AYUDA ADICIONAL...DESPUÉS

Después de llegar a A.A. el **63%** de los miembros recibieron tratamiento o consejo de tipo médico, psicológico, espiritual, etc.
El **86%** de los miembros que recibieron tratamiento o asesoramiento dijeron que desempeñó un papel importante en su recuperación del alcoholismo.

OCUPACIONES DE LOS MIEMBROS

Jubilado **16%**
Independiente/Otro **11%**
Gerente/Administrador **10%**
Profesional/Técnico **10%**
Trabajador especializado **8%**
Desempleado **8%**
Obrero **6%**
Profesional de la salud **5%**
Impedido (sin trabajo) **5%**
Ventas **4%**
Estudiante **4%**
Trabajador de servicio **3%**
Educador **3%**
Oficinista **2%**
Ama(o) de casa **2%**
Transporte (oper. equip.) **2%**
Artesano **1%**

Bibliografía

- Literatura propia de Alcohólicos Anónimos
 - Un principiante pregunta
 - Reflexiones sobre el Apadrinamiento en A.A.
 - ¿Hay un alcohólico en su vida?
 - Los jóvenes y A.A.
 - Cómo funciona el Programa
 - A.A. en los centros de tratamiento
 - A.A. en su Comunidad
 - Esto es A.A.
 - El Grupo de A.A.
 - ¿Es A.A. para mí?
 - Comprendiendo el anonimato
 - A.A. en prisiones
 - El punto de vista de un miembro de A.A.
 - Una breve guía hacia Alcohólicos Anónimos
 - Hablando en reuniones no A.A.
 - Alcoholismo en el medio laboral
 - Alcohólicos Anónimos 2007 encuesta de los miembros
- <http://www.aamexico.org.mx>
- <http://www.aa.org>
- <http://www.alcoholicos-anonimos.org>
- <http://www.clinicacapistrano.com>