

Esta revelación confidencial y personal no está de ninguna manera en conflicto con la tradición de anonimato de A.A., la cual sugiere que no revelemos estos hechos particulares acerca de nadie *excepto* nosotros mismos, y que no hagamos tales revelaciones para publicación o emisión por los medios públicos.

Cuando llegamos a sentirnos suficientemente cómodos como para hablar de estas cosas de nuestras vidas, es una indicación que no tenemos nada que ocultar, que no estamos avergonzados por estar recuperándonos de una enfermedad. Ayuda a reforzar nuestra dignidad y amor propio. Tales declaraciones sirven para borrar gradualmente el estigma cruel que desde hace tiempo la gente ignorante ha puesto injustamente en nuestra enfermedad, y contribuyen a reemplazar las imágenes estereotípicas del “alcohólico” con otras más acertadas.

Dicho sea de paso, tales declaraciones muy a menudo llevan a buscar ayuda a otras personas que desean superar un problema con la bebida.

Una cosa más referente al asunto de las “ocasiones de beber”. Muchos de nosotros, al sentirnos desagradablemente presionados a beber, no dudamos en inventar una excusa para despedirnos, sin importarnos qué pensarán los demás invitados. A fin de cuentas lo que está en juego es nuestra propia vida. Tenemos que dar los pasos necesarios para preservar nuestra salud. La reacción de la gente es asunto *suyo*, no nuestro.

27 Abandonar las viejas ideas

Las ideas que acabaron arraigándose tan profundamente en nuestras vidas de bebedores no desaparecen como por arte de magia, en cuanto empezamos a poner el tapón en la botella. Tal vez han llegado a su fin nuestros días de vino y canciones de tabernas, pero la enfermedad persiste.

Por esto hemos encontrado de valor terapéutico cortar por lo sano muchas viejas ideas que vuelven a brotar. Y lo hacen, repetidas veces.

Tratamos de llegar a sentirnos relajados y libres de las ataduras de nuestra antigua manera de pensar. Muchos de nuestros viejos hábitos de pensar, y las ideas que producían, ponen límites a nuestra libertad. Sólo nos agobian y no sirven para nada: así nos parece al mirarlas con nuevos ojos. No *tenemos que* aferrarnos a ellas a no ser que, después de considerarlas, resulten ser válidas y verdaderamente fructíferas.

Ahora tenemos parámetros muy precisos para medir la utilidad y la veracidad de una idea. Podemos decirnos a nosotros mismos, “Ahora bien, así exactamente solía pensar en mis días de bebedor. ¿Me ayuda a mantenerme sobrio esa forma de pensar? ¿Me conviene pensar así *hoy*?”.

Muchas de nuestras viejas ideas, especialmente las que tienen que ver con el alcohol, con beber, con emborracharse y con el alcoholismo (o si lo prefieren, problemas con la bebida) resultan no tener ningún valor o ser efectivamente

autodestructivas, y es un gran alivio deshacernos de ellas. Tal vez sería suficiente dar algunos ejemplos para ilustrar nuestra buena disposición a desechar nuestras viejas ideas inservibles.

Para muchos de nosotros, cuando éramos adolescentes, beber era una forma de demostrar que ya no éramos niños, que éramos muy hombres, o sofisticados o sabios, o suficientemente duros para desafiar a nuestros padres y otras autoridades. Para mucha gente el beber está íntimamente relacionado con el romance, el sexo y la música o con el éxito en los negocios, el esnobismo de vinos, y el lujo de la jet set. Si en la escuela se habla de beber alcohol, se suele hacer para destacar los peligros que representa para la salud y la probabilidad de perder el permiso de manejar, y no mucho más. Y mucha gente sigue convencida de que todo uso del alcohol es inmoral y conduce directamente al crimen, al sufrimiento, a la degradación y a la muerte. Ya fueran positivas o negativas nuestras ideas referentes al beber, solían ser muy arraigadas y más emocionales que racionales.

O puede que nuestras actitudes en cuanto a la bebida fueran meramente automáticas, una aceptación irreflexiva de las opiniones de otra gente. Para muchos, beber es una parte esencial de las ocasiones sociales, un ameno pasatiempo inofensivo que se hace en ciertos lugares entre amigos en ciertas ocasiones específicas. Otros consideran la bebida como un complemento necesario de la comida. Pero ahora nos preguntamos a nosotros mismos: ¿Es de hecho imposible disfrutar de la amistad o de la comida sin beber? ¿Servía nuestra forma de beber para mejorar nuestras relaciones sociales? ¿De hecho disfrutábamos más de la buena comida?

La idea de emborracharse produce reacciones aun más extremas, en pro y en contra. Es probable que el achisparse se considere como pura diversión o una degradación total. La idea misma es repugnante para mucha gente por diversos motivos. Para algunos, nos era una condición deseable, no solamente porque se esperaba de nosotros y nos gustaba sino porque además era una situación a la que solían quitarle importancia las celebridades glamorosas. Algunas personas son intolerantes con quienes nunca se emborrachan; otros son desdeñosos de quienes se emborrachan *demasiado*. Los resultados de los estudios de salud recién emprendidos han tenido poca influencia en estas actitudes.

La primera vez que oímos la palabra "alcohólico", la mayoría de nosotros la asociamos exclusivamente con los hombres mayores, desarreglados, temblorosos o desagradables que veíamos mendigando o tumbados inconscientes en los barrios perdidos. La gente bien informada de hoy día sabe que esas imágenes son pura tontería.

No obstante, durante nuestros primeros intentos de mantenernos sobrios, aun nos quedaba un vestigio de nuestras antiguas y turbias nociones que nos hacía la vista borrosa y la verdad difícil de ver. Pero por fin llegamos a estar dispuestos a considerar la posibilidad de que algunas de esas ideas eran erróneas o ya no servían para reflejar acertadamente nuestra experiencia personal.

Cuando logramos autoconvencernos de considerar esa experiencia con mente abierta y tener los oídos abiertos a ideas diferentes a las nuestras, tuvimos a nuestra disposición gran cantidad de información que antes no habíamos examinado cuidadosamente.

Por ejemplo, podríamos considerar la descripción científica: El alcohol es una droga que altera el estado de mente, y no solamente una bebida refrescante para quitarte la sed. Nos enteramos de que esta droga se encuentra no solamente en bebidas, sino en algunas comidas y medicinas. Y ahora, casi todos los días, tenemos noticias de un nuevo descubrimiento que indica que esta droga hace otro tipo más de daño físico (al corazón, a la sangre, al estómago, al hígado, a la boca, al cerebro, etc.) que antes no se sospechaba.

Los farmacólogos y otros expertos en la adicción ahora dicen que el alcohol no se debe considerar como completamente inocuo y sin peligro, ya se tome como bebida, estimulante, sedante, tónico o tranquilizante. Pero por sí solo no causa directamente en todos los casos daño físico ni necesariamente lleva a la degradación mental. Aparentemente la mayoría de la gente lo puede usar prudentemente sin causar perjuicios a ellos mismos ni a otras personas.

Nos hemos enterado de que se puede considerar el beber alcohol como ingerir una droga y la embriaguez como una sobredosis. El abuso de la droga puede conducir, directa e indirectamente, a problemas de todo tipo: físicos, psicológicos, domésticos, sociales, económicos, vocacionales. En lugar de pensar principalmente en lo que la bebida hacía por nosotros, empezamos a ver los daños que causaba a otras personas.

Nos hemos enterado de que cualquier persona que tenga cualquier tipo de problema relacionado con la bebida puede padecer de "alcoholismo". Esta enfermedad ataca sin distinción de edad, credo, sexo, inteligencia, procedencia étnica, salud emocional, profesión, situación familiar, constitución fuerte, dieta, estado económico o social o carácter general. No es cuestión de cuánto ni de cómo bebes ni cuándo, ni por qué, sino de qué efecto tiene en tu vida tu forma de beber: qué pasa cuando bebes.

Antes de que pudiéramos reconocer que sufríamos de esta enfermedad, tuvimos que librarnos de este trasnochado mito. Sería una indicación de debilidad vergonzosa el admitir que no podíamos aguantar más el alcohol (como si pudiéramos haberlo hecho alguna vez).

¿Debilidad? De hecho, se necesita un considerable valor para mirar la dura verdad sin pestañear, sin reservas, sin disimulo, sin excusas, y sin engañarnos a nosotros mismos. (Es impropio alardear, pero para decir verdad muchos de nosotros creemos que, en cuanto a engañarnos a nosotros mismos, éramos campeones mundiales.)

El proceso de recuperarse del alcoholismo ha estado empañado de ideas falsas. Como otros millones de personas que han visto a alguien beber hasta la muerte, nos hemos preguntado por qué el bebedor no se valía de su fuerza de voluntad para dejar de beber. Esta es otra idea anticuada que persiste porque muchos de

nosotros en nuestra juventud conocimos a alguien que tenía una superpoderosa fuerza de voluntad. Tal vez se trataba del legendario tío Juan de la familia o vecindario. Bien conocido durante años como vividor y camorrista, de pronto a la edad de cincuenta años dejó el vino, las mujeres y la juega y se convirtió en un modelo de decoro y solidez moral y no volvió nunca a tomarse ni una gota más.

La ingenua idea de poder hacer lo mismo nosotros, cuando estemos listos y dispuestos, es una vana y peligrosa ilusión. Somos quienes somos y nada más. (Tampoco somos el abuelito que seguía bebiéndose su litro diario de ginebra hasta la edad de noventa años.)

Ahora es bien sabido que la fuerza de voluntad por sí misma es tan efectiva para curar la adicción al alcohol como lo es para curar el cáncer. Nuestra propia experiencia lo ha confirmado repetidas veces. La mayoría de nosotros intentamos hacerlo a solas, con la esperanza de controlar nuestra manera de beber o dejar la bebida y no tuvimos éxito duradero en ninguno de los dos casos. Aun así, no era fácil admitir que necesitábamos ayuda. Esto también parecía una muestra de debilidad. Sí, en este caso también un mito nos tenía engañados.

Pero finalmente nos preguntamos a nosotros mismos: ¿No sería más inteligente buscar y aprovecharnos de un poder superior al nuestro en vez de persistir en nuestros vanos esfuerzos solitarios que una y otra vez habían demostrado ser ineficaces? No nos parece muy sensato esforzarnos por ver en la oscuridad si simplemente podemos encender la luz. No logramos nuestra sobriedad por nosotros mismos. Esa no es la forma en que aprendimos a mantenernos sobrios. Y el pleno disfrute de la vida sobria tampoco es una empresa unipersonal.

Cuando estábamos dispuestos a considerar, aun temporalmente, tan siquiera una pocas ideas nuevas diferentes a las nuestras, ya habíamos dado un buen comienzo hacia una nueva vida feliz y más saludable. Así nos sucedió a miles y miles de nosotros que creíamos firmemente que sería imposible.

28 Leer el mensaje de A.A.

Se dice que los seres humanos aprenden mejor las cosas viéndolas y tocándolas además de escucharlas; y la lectura refuerza aun más el aprendizaje.

Hay muchas buenas publicaciones acerca del alcoholismo y otras no tan buenas. Muchos de nosotros hemos sacado provecho de la lectura en otros campos. Pero A.A. no respalda ni se opone a las publicaciones de otras editoriales. Simplemente ofrecemos las nuestras.

Incluso los bebedores que no son muy dados a la lectura pasan horas leyendo ávidamente los materiales de A.A. Esta es indudablemente la mejor manera de formarnos una idea de primera mano de la sabiduría colectiva de A.A., en vez de contentarnos con rumores ocasionales.

Hay ocho libros de A.A. y tres librillos en formato parecido al de éste.

Alcohólicos Anónimos

Este es el texto básico de la experiencia de A.A.

A.A., tal como lo conocemos ahora, tuvo sus orígenes en este libro que fue fruto de la experiencia de un centenar de alcohólicos que habían aprendido a mantenerse sobrios ayudándose unos a otros. Después de haber pasado unos cuantos años sobrios, documentaron lo que habían hecho para lograrlo y pusieron este título al texto. Nuestra Comunidad empezó entonces a ser conocida por el nombre de *Alcohólicos Anónimos*.

En este volumen, la experiencia original de A.A. está descrita detalladamente por quienes primero pasaron por la experiencia y luego la pusieron por escrito. Sirve como fuente primordial de las ideas básicas de A.A. para todos, ya sea que lo leamos y lo releamos muy a menudo o raramente. La mayoría de los miembros obtienen un ejemplar tan pronto como pueden, después de integrarse a A.A., para poder sacar las ideas fundamentales de A.A. directamente de la fuente, en vez de enterarse de ellas de segunda o tercera mano.

Los miembros de A.A. suelen dar al libro *Alcohólicos Anónimos* el nombre de “el Libro Grande”, pero no para compararlo a ninguna escritura sagrada. La primera edición (en 1939) se imprimió en papel muy grueso, así que los libros salieron de la imprenta sorprendentemente gordos y por ello se le puso humorísticamente el apodo del “Libro Grande”.

Los once primeros capítulos básicos fueron redactados por Bill W., cofundador de A.A. En el libro también aparecen muchas historias de miembros de A.A., escritas por ellos mismos, y varios apéndices de materiales diversos.

En los primeros días de A.A., cuando había muy pocos grupos de A.A. en el mundo, algunos bebedores lograron su sobriedad con sólo leer el libro. Tiene todavía el mismo efecto en algunos bebedores problema que viven aislados en partes remotas del mundo o en barcos que van surcando los mares.

Los lectores asiduos del libro dicen que, con repetidas lecturas del libro, se revelan nuevos significados profundos que se pueden escapar al leerlo apresuradamente por primera vez.

Doce Pasos y Doce Tradiciones

En este libro, también redactado por Bill W., al cual a veces se le da el apodo de “Doce y Doce”, se habla más amplia y detenidamente acerca de las ideas básicas de A.A. Los miembros que desean estudiar seriamente el programa de recuperación de A.A. lo utilizan como texto, conjuntamente con el Libro Grande.

Escrito trece años después del libro *Alcohólicos Anónimos*, este volumen más pequeño expone los principios de la conducta de A.A., tanto del miembro individual como del grupo. Los Doce Pasos, que sirven de guía para el desarrollo individual, se habían tratado brevemente en el Libro Grande; los principios de los grupos, las Doce Tradiciones, habían llegado a cristalizarse por un proceso de pruebas y tanteos después de la publicación del primer libro. Estos princip-

ios que caracterizan el movimiento le dan una personalidad única y distintiva, poco parecida a la de otras sociedades.

Alcohólicos Anónimos llega a su mayoría de edad

En este breve libro de historia se cuentan los comienzos de A.A. y su desarrollo durante sus primeros veinte años de existencia. Es una narrativa de las labores de un pequeño grupo de valiosos y antes desahuciados borrachos quienes, a pesar de tenerlo todo en contra, acabaron estableciendo un movimiento de alcance mundial y reconocida eficacia.

Como lo ve Bill

Una selección de los párrafos más sucintamente expresivos de Bill W., sacados de su voluminosa correspondencia personal y otros escritos. El índice alfabético de temas de interés facilita la consulta para cualquier bebedor problema.

El Dr. Bob y los buenos veteranos

La biografía del cofundador de A.A. está entretrejida con recuerdos de los primeros días de A.A. en la región medio oeste de los Estados Unidos, la mayor parte en palabras de los pioneros mismos.

Transmítelo...

Esta biografía del cofundador de A.A. lleva el subtítulo de “La historia de Bill Wilson y cómo el mensaje de A.A. llegó al mundo”. Además detalla el desarrollo de la Comunidad; con treinta y nueve fotografías de interés histórico.

De las tinieblas hacia la luz

Traducciones de todas las historias personales publicadas en la cuarta edición del Libro Grande en inglés.

Reflexiones diarias: un libro de reflexiones escritas por lo miembros de A.A. para los miembros de A.A.

Los A.A. reflexionan sobre sus citas predilectas de la literatura de A.A. Una lectura para cada día del año.

Llegamos a creer...

Subtitulado “La aventura espiritual de A.A. según la han experimentado los miembros individuales de A.A.”, este libro es una colección de las versiones personales de setenta y cinco miembros del “Poder superior a nosotros mismos”. Van desde las interpretaciones religiosas ortodoxas hasta los puntos de vista humanistas y agnósticos.

A.A. en prisiones: de preso a preso

Una colección de veintiseis historias, algunas previamente publicadas en el A.A. Grapevine, que cuentan las experiencias de hombres y mujeres que encontraron a A.A. mientras estaban encarcelados.

Folletos

A.A. World Services Inc. también edita una gran variedad de folletos y volantes sobre diversos aspectos de A.A., algunos dirigidos a grupos de interés especial.

Todos han sido cuidadosamente elaborados bajo la supervisión de representantes de A.A. de todas partes de los Estados Unidos y Canadá, para así reflejar el más amplio consenso posible del pensamiento de A.A. Es imposible comprender el funcionamiento de A.A. en todo su detalle sin estar bien familiarizado con todas estas publicaciones (una lista completa aparece en la página 92).

Además, la Oficina de Servicios Generales de A.A. publica un boletín trimestral, *Box 4-5-9*, y otras publicaciones periódicas, así como el informe anual de la Conferencia de Servicios Generales de A.A.

Muchos miembros de A.A. empiezan y terminan el día con un momento de quietud en el que leen un pasaje de la literatura de A.A. Leer los libros y folletos representa para muchos miembros asistir a una reunión impresa, y la variedad de información e inspiración de A.A. que queda resumida en esta literatura no se encuentra en ningún otro lugar. Con cualquier lectura de A.A. te pones en un camino de ideas que va alejándote de un trago, y por ello muchos miembros siempre llevan consigo algún texto de la literatura de A.A., no solamente porque leerla les protege contra los pensamientos que pueden conducir a un trago, sino también porque les ofrece ocasiones de placer y diversión intelectual. Las publicaciones que no están disponibles en las reuniones de A.A. se pueden pedir dirigiéndose a: Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Pueden hacer su pedido por fax, (212) 870-3137, por teléfono, (212) 870-3400, o por e-mail: orders@aa.org.

A.A. Grapevine

Cada mes aparece en la revista impresa una nueva colección de ideas y humor de A.A. y semanalmente se añaden nuevas historias a aagrapevine.org. Casi todos los artículos, gráficos y dibujos son sometidos por miembros de A.A., y sus colaboraciones no son remuneradas.

Ya sea en forma impresa, en línea o en audio, el Grapevine publica inspiradoras historias de experiencia, fortaleza y esperanza, ilustraciones, noticias acerca de A.A. y cartas de miembros de A.A. de todas partes del mundo.

Las suscripciones individuales y en cantidad se pueden pedir haciendo clic en el botón *Subscribe* en aagrapevine.org o escribiendo directamente a Grapevine, PO Box 16867, No. Hollywood, CA 91615-6867.

La Viña es una revista bimensual publicada para los miembros de A.A. de habla hispana. Las suscripciones individuales y otros materiales de Grapevine se pueden pedir directamente escribiendo a La Viña, PO Box 15635, North Hollywood, CA 91615, o por medio del sitio web: www.aagrapevine.org. En las reuniones de A.A. suele haber disponibles ejemplares del número más reciente.

29 Asistir a las reuniones

Mucho tiempo antes de pensar en redactar este libro, centenares de miles de alcohólicos ya se habían familiarizado con todas y cada una de las ideas que

se presentan aquí y muchas sugerencias para vivir sobrio, las cuales les habían resultado eficaces. Lo hacíamos no solamente leyendo libros sino hablando los unos con los otros. Al comienzo, pasamos la mayor parte del tiempo escuchando.

Tú puedes hacer lo mismo, es gratis, y no tienes que “unirte” a nada.

Lo que hacíamos era asistir a las reuniones de Alcohólicos Anónimos. Se efectúan anualmente más de cinco millones en unos ciento ochenta países de todas partes del mundo. Y, como ya hemos dicho, no es necesario hacerte miembro para visitar algunas reuniones de A.A. Si simplemente deseas “probar” A.A., puedes sentirte libre de asistir a las reuniones como observador y sentarte y escuchar sin decir una palabra. No tienes que identificarte por tu nombre; puedes dar un nombre ficticio si así lo quieres. A.A. lo entiende. No apunta los nombres ni lleva ningún registro de los miembros o los visitantes que asisten a las reuniones. No tendrás que firmar nada, ni responder a ninguna pregunta.

No dudes en hacer algunas preguntas, si lo quieres. Pero mucha gente prefiere no hacer nada sino escuchar las primeras veces que asiste.

Al igual que casi toda persona que haya asistido a una reunión de A.A., es probable que la primera vez te sorprenda. Por lo general, la gente alrededor tuyo parece normal, sana y razonablemente feliz. Tiene poco parecido con las trilladas caricaturas de borrachos y vagabundos o de abstemios secos y fanáticos.

Además, solemos ser un grupo bastante amistoso, que pasamos mucho tiempo riéndonos — de nosotros mismos. Por eso si tienes resaca, una reunión de A.A. te ofrece un ambiente alegre y una ocasión para superarla y empezar a sentirte mucho mejor.

Puedes contar con que todos los miembros de A.A. reunidos en esa sala tengan una profunda comprensión de cómo te sientes exactamente, porque tenemos vívidos recuerdos de lo que sufríamos con nuestras resacas, y de cómo nos sentíamos al asistir por primera vez a una reunión de A.A.

Si eres un individuo tímido, o una persona solitaria —como lo somos muchos de nosotros— vas a encontrar a muchos miembros de A.A. bien dispuestos a dejarte en paz, si así te sientes más cómodo, y así lo quieres sinceramente.

No obstante, a muchos de nosotros nos resultaba útil y placentero quedarnos un rato después de la reunión para tomar café y charlar. No vaciles en participar en el intercambio social o el “compartimiento cara-a-cara”, tanto o tan poco como desees.

Los diferentes tipos de reunión de A.A.

Se pidió a muchos miembros de A.A. de todas partes de los Estados Unidos y Canadá que contribuyeran con ideas para este libro. Una sugerencia que todos consideran de primordial importancia para evitar beber es la de asistir a varios tipos de reuniones de A.A.. “Allí nos familiarizamos con todos estos conceptos y principios, por un vivo intercambio de ideas”, escribió un miembro.

Si quieres mantenerte sobrio, asistir a cualquier reunión de A.A. es claramente una táctica más segura que la de ir a un bar o una fiesta o quedarte en casa con una botella.

Hay mayor probabilidad de prevenir la malaria si te mantienes alejado de las ciénagas infestadas de mosquitos. De la misma forma, la probabilidad de no tomarte un trago es mayor en una reunión de A.A. que en una taberna o ambiente similar.

Además, en las reuniones de A.A. hay una especie de impulso hacia la recuperación. Mientras el objetivo de una fiesta es beber, el propósito de una reunión de A.A. es mantener la sobriedad. Tal vez más que en cualquier otro lugar, te encuentras rodeado de gente que entiende lo que es beber, que reconocen la importancia de tu sobriedad y que pueden enseñarte muchas maneras de fortalecerla y favorecerla. Además, allí ves muchos ejemplos de alcohólicos recuperados y felices que se las están arreglando para no beber. Esto no es lo que ves en los bares.

A continuación aparecen descripciones de las reuniones más populares de los grupos de A.A. y de las ventajas de asistir a ellas.

Reuniones de principiantes (o recién llegados)

Éstas suelen ser más pequeñas que las demás reuniones y frecuentemente preceden a las reuniones más grandes. Están abiertas a todos los que creen tener un posible problema con la bebida. En algunos lugares, se celebran en forma de una serie de discusiones o charlas acerca del alcoholismo, de la recuperación y de la Comunidad de A.A. En otros lugares, las reuniones de principiantes son simplemente sesiones de preguntas y respuestas.

Los A.A. que han asistido muy frecuentemente a estas reuniones dicen que ofrecen excelentes oportunidades para hacer preguntas, trabar nuevas amistades y empezar a sentirse cómodo en compañía de alcohólicos que no beben.

Reuniones abiertas (todos son bienvenidos ya sean alcohólicos o no).

Éstas suelen estar un poco más organizadas y ser un poco más formales. Normalmente, dos o tres miembros (que se han ofrecido voluntariamente para hacerlo) cuentan al grupo cómo era su alcoholismo, lo que les sucedió y cómo es su recuperación ahora.

Una charla de A.A. de esta índole no tiene que seguir ninguna pauta fija. Son muy contados los miembros de A.A. que son oradores experimentados; de hecho, incluso los miembros de A.A. que por su trabajo tienen que dar discursos ante el público evitan cuidadosamente hacerlo en las reuniones de A.A. Intentan contar sus historias de la manera más sencilla y directa posible.

Lo inconfundible de estas charlas es su casi asombrosa sinceridad y franqueza. Probablemente te encontrarás riendo mucho y diciéndote a ti mismo, "¡Sí, así es!"

Una de las grandes ventajas de asistir a estas reuniones abiertas es la oportunidad que te ofrecen de escuchar una amplia variedad de historiales reales

de alcoholismo. Oyes a la gente describir los síntomas de la enfermedad en muchas formas diferentes, y esto te ayuda a decidir si la tienes.

Naturalmente, cada miembro de A.A. tiene experiencias distintas a las de sus compañeros. Es posible que algún día oigas a alguien describir bebidas favoritas, costumbres de beber, problemas con la bebida (o diversiones con la bebida) que son muy parecidas a las tuyas. O, por el contrario, los incidentes en las historias de bebedores que oyes relatar a los miembros puede que sean muy distintos a los tuyos. Oirás hablar a muchas personas de diferentes procedencias, creencias y profesiones. Cada miembro *sólo* habla por sí mismo (o sí misma), y solo expresa sus propias opiniones. Nadie puede hablar por la totalidad de A.A. y nadie está obligado a estar de acuerdo con ninguno de los sentimientos o ideas expresadas por otros miembros de A.A. En A.A. se valora y se acoge de buen grado la diversidad de opiniones.

No obstante, si escuchas atentamente, probablemente vas a reconocer sentimientos, si no acontecimientos, que te sean familiares. Vas a reconocer que las emociones del orador son muy parecidas a las tuyas, incluso si su vida ha sido radicalmente distinta a la tuya.

En A.A., esto se conoce como “identificarse con el orador”. No quiere decir que la edad, el sexo, el estilo de vida, el comportamiento, los placeres o los problemas del orador sean idénticos a los tuyos. Quiere decir que oyes hablar de temores, emociones, inquietudes y alegrías con los que puedes compenetrarte, que recuerdas haber sentido algunas veces.

Tal vez te sorprenda el hecho de que casi nunca se oye a ningún orador de A.A. lamentarse de verse privado del alcohol.

Identificarse con la vida pasada del orador puede que no sea tan importante como formarse una idea de su vida actual. Por lo general, el orador ha encontrado o está intentando encontrar algún grado de satisfacción, tranquilidad de espíritu, soluciones a problemas, entusiasmo por la vida, y una especie de salud espiritual que tú también deseas. Si es así, quédate un rato. Estas cualidades son contagiosas en A.A.

Además, por hacerte recordar los sufrimientos del alcoholismo activo, te ayuda a extinguir cualquier deseo latente que tengas de tomarte un trago.

En estas reuniones, muchos miembros de A.A. han encontrado las sugerencias que estaban buscando para ayudarles a lograr su recuperación. Y después de asistir a una reunión tan renovadora y alentadora para su recuperación, lo último que desean hacer la mayoría de los miembros es tomarse un trago.

Reuniones de discusión cerradas (sólo para los alcohólicos, o para los que están investigando la posibilidad de ser alcohólicos).

Algunos grupos de A.A. efectúan reuniones de discusión que se llaman “abiertas”, para indicar que cualquier interesado puede asistir. Más a menudo tales reuniones se califican de “cerradas”, o sea, sólo para miembros y posibles miembros, a fin de que los participantes se sientan libres para hablar de cual-

quier tema que pueda interesar o inquietar a cualquier bebedor problema. Estas son discusiones confidenciales.

A veces, un miembro que se ha ofrecido para hacerlo, da comienzo a la reunión relatando brevemente su propia historia de alcoholismo y recuperación. Luego se abre la sesión para discusión general.

Cualquiera que se sienta preocupado por cualquier problema, por muy penoso o vergonzoso que sea, puede manifestarlo francamente en una reunión de discusión y escuchar lo que los demás asistentes tienen que decir referente a sus propias experiencias con el mismo problema o un problema parecido. Y sí, también se comparten experiencias de felicidad y de alegría. Al participar en estas discusiones, llegamos a darnos clara cuenta de que ningún alcohólico es único y ningún alcohólico está solo.

Se ha dicho que estas reuniones son los talleres en que los alcohólicos aprenden a mantenerse sobrios. Sin duda se puede oír una amplia variedad de sugerencias para mantener una feliz sobriedad.

Reuniones de Pasos

Muchos grupos de A.A. celebran reuniones semanales en las que sucesivamente se van escogiendo los Doce Pasos del programa de A.A. para servir como base de la discusión. Otros grupos, con el mismo fin, hacen uso de las Doce Tradiciones de A.A., los Tres Legados de A.A., los lemas de A.A. y temas de discusión sugeridos en la revista mensual de A.A., el Grapevine. Pero casi nunca se descarta ningún tema de antemano, especialmente si alguien tiene una necesidad intensa y apremiante de ayuda inmediata con algún problema personal.

Conjuntamente con los libros *Alcohólicos Anónimos* y *Doce Pasos y Doce Tradiciones*, las reuniones de Pasos nos ofrecen las percepciones y comprensión más fáciles de lograr de los principios fundamentales de recuperación en A.A. Estas sesiones también ofrecen una abundancia de interpretaciones y aplicaciones originales del programa básico de A.A., que nos demuestran cómo utilizarlo no solamente para mantenernos sobrios sino también para enriquecer nuestras vidas.

Conferencias y convenciones estatales, regionales e internacionales de A.A.

Estas reuniones grandes que cuentan con una asistencia que va desde centenares hasta más de cincuenta mil miembros, a menudo acompañados de sus familias, suelen ser eventos de fin de semana en los que se efectúan diversos tipos de sesiones. Entre las sesiones programadas se incluyen mesas de trabajo enfocadas en varios temas, charlas por expertos en el campo del alcoholismo y, normalmente, un banquete, un baile, diversiones y tiempo reservado para otras actividades sociales o de recreo, que se disfrutan aún más porque no hay alcohol. Nos enseñan cuánto nos podemos divertir sobrios.

También nos dan la oportunidad de conocer a miembros de A.A. que viven en otras áreas y aprender de sus experiencias. Para muchos miembros, estos acontecimientos acaban convirtiéndose en sus vacaciones favoritas de fin de semana, además de ser extraordinarias y muy preciadas experiencias de recu-

peración. A menudo marcan el comienzo de íntimas amistades que duran toda la vida y los recuerdos inspiradores que traemos de estos eventos sirven para alegrarnos en nuestra vida cotidiana.

¿Tenemos que asistir a estas reuniones el resto de nuestras vidas?

No, a no ser que queramos hacerlo.

Parece que miles de nosotros disfrutamos de estas reuniones cada vez más según van pasando los años sobrios. Es un placer, no una obligación.

Todos tenemos que respirar, comer, bañarnos, cepillarnos los dientes, etc. Y millones de gente, año tras año, siguen trabajando, leyendo, haciendo deporte u otros juegos recreativos, participando en clubs y asistiendo a servicios religiosos. Así que nuestra asidua asistencia a las reuniones de A.A. no es nada peculiar, siempre que las disfrutemos, saquemos provecho de ellas y mantengamos equilibrada nuestra vida.

La mayoría de nosotros asiste a las reuniones con más frecuencia en los primeros años de nuestra recuperación. Nos ayuda a establecer una base sólida para una recuperación duradera.

La mayoría de los grupos de A.A. efectúan una o dos reuniones a la semana (que duran una hora o una hora y media). Y es la creencia general en A.A. que a un nuevo miembro le va mejor si se acostumbra a asistir regularmente a las reuniones de un grupo, por lo menos, y a visitar, de cuando en cuando, a otros grupos. Además de ofrecer al bebedor problema una amplia variedad de opiniones diferentes, esta costumbre contribuye a establecer cierta disciplina en su vida que le ayuda a combatir el alcoholismo.

Nos hemos dado cuenta de lo importante que es, especialmente en los comienzos, asistir fielmente a las reuniones, sean cuales sean las excusas que se nos presenten para no asistir.

Tenemos que ser tan diligentes en asistir a las reuniones de A.A. como éramos en beber. ¿Ha habido algún bebedor serio que haya dejado que la distancia, el mal tiempo, la enfermedad, los invitados, los negocios, la falta de dinero, la hora o cualquier otra cosa le impida tomarse el trago deseado? Nosotros tampoco podemos permitir que nada nos impida asistir a las reuniones de A.A., si sinceramente deseamos recuperarnos.

Además nos hemos dado cuenta de que no debemos asistir a las reuniones únicamente al sentirnos tentados a beber. Solemos sacar mayor provecho de las reuniones a las que asistimos cuando nos sentimos bien y no tenemos la más mínima intención de tomarnos un trago. E incluso una reunión que no nos resulta total o inmediatamente satisfactoria es preferible a ninguna.

Dada la importancia de las reuniones, muchos de nosotros siempre llevamos una lista y un horario de reuniones locales y no viajamos muy lejos de casa sin disponer de uno de los directorios de A.A., que nos facilita encontrar reuniones y compañeros en casi todas partes del mundo.

Cuando, debido a una grave enfermedad o catástrofe natural, nos vemos

absolutamente imposibilitados de asistir a una reunión, hemos aprendido a inventar sustitutos. (No obstante, es asombrosa la frecuencia con que oímos contar historias de tormentas en zonas subárticas, huracanes e incluso terremotos que *no* han impedido a compañeros de A.A. viajar centenares de millas para asistir a reuniones. Si hay una reunión a la que deseen asistir, a algunos A.A. les es tan natural llegar allí en canoa, camello, helicóptero, camioneta, bicicleta o trineo como nos es al resto de nosotros viajar en auto, autobús o subterráneo.)

Como sustituto de una reunión, cuando nos es imposible asistir, podemos comunicarnos con nuestros amigos de A.A. por teléfono, o electrónicamente; o podemos participar en una de las muchas reuniones en línea disponibles en el Internet. Si no está disponible ninguno de estos métodos podemos celebrar una reunión imaginaria al leer algunos materiales de A.A.

A varios centenares de “Solitarios” de A.A. aislados (como por ejemplo, soldados estacionados muy lejos de sus hogares) y para los miembros de A.A. marineros, los “Internacionalistas” y los “Hogareños”, la Oficina de Servicios Generales les facilita servicios especiales gratis para ayudarles a mantenerse en estrecho contacto con A.A. Estos miembros reciben el boletín *Loners-Internationalists Meeting* y listas que les hacen posible comunicarse con otros miembros (por correo postal o electrónico) cuando no tienen oportunidad de asistir a reuniones.

Y otros más que se encuentran en zonas donde no hay grupos cercanos a los que puedan asistir, hacen algo aun mejor. Forman un nuevo grupo.

La cuestión del dinero

El alcoholismo es caro. Aunque en A.A. no hay honorarios ni cuotas, ya hemos pagado bastante dinero a las tiendas de licores y bares antes de integrarnos en la Comunidad. Por lo tanto, la mayoría de nosotros llegamos casi en bancarrota y a menudo muy endeudados.

Cuanto antes lleguemos a ser automantenidos, mejor. Los acreedores casi siempre están bien dispuestos a darnos alguna flexibilidad, con tal de que vean que estamos haciendo un esfuerzo asiduo y sincero para saldar las cuentas, aunque sea a pequeños plazos.

Además, la experiencia demuestra claramente que hay cierto tipo de gastos —aparte de los gastos para la comida, la ropa, el alojamiento, por supuesto— que son de muy alto valor durante nuestros primeros días sobrios. Un compañero nos ha dado permiso para citar aquí su

Asesoramiento de inversiones

En los primeros días de abstinencia,
Sin trago, con las hambres atrasadas,
Cuando apremian las deudas con urgencia
Y tenemos el suelo por almohada;
Cuando no hay soluciones decorosas
Para la bancarrota monetaria

Y no vemos por dónde van las cosas
En nuestra situación deficitaria...
Es la ocasión de hacer las inversiones
Que habrán de convenirnos algún día:
La moneda que paga la llamada
Necesaria al padrino que nos guía,
El billete que echamos al sombrero,
El tiquete del bus o del tranvía
Que nos lleva al lugar de reuniones;
El café que tomamos con amigos
Que nos brindan amable compañía...
Todas ellas son sabias inversiones
Que darán rendimientos positivos
De sobriedad, cariños, ilusiones,
Felicidad, trabajo y alegría.

30 Probar los Doce Pasos

Como dijo el viejo médico de cabecera, “cuando todo lo demás te falla, sigue mis consejos”.

No hemos hablado en este libro acerca de los Doce Pasos sugeridos por A.A. como programa de recuperación del alcoholismo, y no vamos a enumerarlos ni explicarlos aquí, ya que esta información es fácil de encontrar en otros materiales, para todo aquel que sienta curiosidad por saber más del asunto. Pero vale la pena contar la asombrosa historia de su origen.

En 1935, dos hombres se encontraron en Akron, Ohio. Ambos, en ese entonces, estaban considerados borrachos desahuciados, lo cual les parecía vergonzoso a quienes los conocían. Uno había sido un venturoso agente de Bolsa; el otro, un renombrado cirujano; pero ambos habían bebido casi hasta morir. Ambos habían probado muchas “curaciones” y habían sido hospitalizados repetidas veces. Parecía bastante seguro, incluso a ellos mismos, que ya no tenían remedio.

Casi por casualidad, al ir conociéndose, descubrieron un hecho asombroso: El resultado de intentar ayudarse, el uno al otro, era la sobriedad. Armados con esta idea, fueron a ver a un abogado alcohólico confinado en un hospital, y él también decidió probarla.

Los tres hombres, cada uno en su vida personal, siguieron esforzándose por ayudar a otros alcohólicos. De vez en cuando las personas a quienes ellos se ofrecían a ayudar, no deseaban su ayuda; no obstante, los tres sabían que valía la pena hacer el esfuerzo, porque en cada caso, aun cuando el “paciente”

no dejara de beber, los que se habían empeñado por ayudarlo, lograban mantenerse sobrios.

Este pequeño grupo anónimo de ex borrachos seguía perseverando en sus intentos para conseguir su propio beneficio y, en 1937, se asombraron al darse cuenta de que ya eran veinte los que habían logrado la sobriedad. No es de extrañar que creyeran que estaban ocurriendo milagros.

Convinieron en poner por escrito la historia de lo que había acontecido, para así compartir su experiencia más ampliamente. Pero, como te puedes imaginar, les resultó muy difícil llegar a un consenso respecto a lo que había acontecido en realidad. No lograron publicar un relato de los eventos con el que todos estuvieran de acuerdo hasta 1939, fecha en que ya había unos cien miembros.

Según su narración, el camino hacia la recuperación que hasta esas fechas ellos habían seguido consistía en doce pasos, y creían que cualquiera que siguiera ese camino llegaría al mismo destino.

Hoy día hay más de dos millones de miembros. Y comparten casi unánimemente la convicción de que “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”.

Muchos de nosotros estábamos luchando con la bebida desde hacía mucho tiempo. Una y otra vez, lográbamos dejar de beber y nos esforzábamos por seguir sin beber, sólo para acabar volviendo a beber tarde o temprano y vernos metidos en problemas cada vez más graves. Pero los Doce Pasos de A.A. sirven para marcar nuestro camino hacia la recuperación. Ya no tenemos que luchar más. Y nuestro camino está abierto para todo aquel que quiera embarcarse en el viaje.

Centenares de nosotros, antes de llegar a la Comunidad, sólo teníamos una muy vaga idea de lo que era A.A. Y ahora, a veces nos parece que hay flotando alrededor nuestro más información errónea que verídica acerca de A.A. Por lo tanto, si no has tratado de informarte acerca de A.A. por ti mismo, nos podemos imaginar algunas de las impresiones falsas y tergiversadas que has acumulado, por haberlas tenido nosotros también.

Afortunadamente, no tienes que dejarte engañar por tales tergiversaciones y rumores, porque es muy fácil ver y escuchar lo que es el verdadero A.A. Las publicaciones de A.A. (ver página 73) y cualquier oficina cercana o reunión local de A.A. (ver la guía de teléfonos) te servirán como fuente original de datos y hechos que anteriormente nos sorprendían a muchos de nosotros. No tienes que contentarte con opiniones de segunda mano, porque tienes la pura verdad a tu libre y fácil disposición y puedes llegar a tus propias conclusiones.

Puedes hacer buen uso de la fuerza de voluntad para formarte una imagen justa y precisa de A.A. Ya sabemos bien que los alcohólicos tienen una inmensa fuerza de voluntad. Consideremos las múltiples maneras en que podíamos arreglárnoslas para conseguir un trago a pesar de tener todas las circunstan-

cias imaginables en contra nuestra. Algunos días, con nuestro estómago de hierro ya bien oxidado, con la boca pastosa, con el pelo electrificado, el mero hecho de levantarnos por la mañana exige una fuerza de voluntad que la gente no bebedora raramente podría imaginar. Y una vez que logras levantar la cabeza, la capacidad para seguir el resto del día aguantándola en su sitio es prueba patente de una tremenda fuerza de voluntad. Es cierto, los *verdaderos* bebedores tienen una *verdadera* fuerza de voluntad.

Aprendimos a aprovechar esta fuerza de voluntad en bien de nuestra salud, para *imponernos la disciplina* de explorar detalladamente y a fondo ideas referentes a la recuperación aun cuando nos parecía aburrido e ingrato hacerlo.

Puede que te sirva de ayuda recordar que los miembros de A.A. no están muriéndose por hacerte preguntas. A lo mejor ni siquiera te estamos escuchando muy atentamente, estamos dedicando más tiempo a contarte la escueta verdad de nuestra propia enfermedad. Estamos a la búsqueda de la recuperación, y por ello hablamos contigo para nuestro propio beneficio. Queremos ayudarte, sin duda, pero sólo si quieres que te ayudemos.

Según algunos peritos en sicología, el abuso del alcohol es una afección que se caracteriza especialmente por el egocentrismo. No todos los alcohólicos son egoístas, pero muchos hemos llegado a reconocer en nosotros esta tendencia. Otros teníamos sentimientos de inferioridad la mayor parte del tiempo; nos sentíamos a la altura de otra gente o superiores a ellos solamente cuando estábamos bebiendo.

Sea cual sea nuestra personalidad, ahora nos damos cuenta de que éramos excesivamente egocéntricos, que nos preocupábamos principalmente por *nuestros* sentimientos, *nuestros* problemas, la reacción que otras personas tenían *respecto a nosotros*, y *nuestro* pasado y futuro. Por lo tanto, el intentar ponernos en comunicación con otras personas y ayudarlas es una medida de recuperación para nosotros, porque nos ayuda a salir de nosotros mismos. Intentar sanarnos a nosotros mismos ayudando a otros da resultados, incluso cuando es un gesto insincero. Pruébalo.

Si escuchas atentamente lo que se está diciendo (en lugar de meramente oírlo), puede que te des cuenta de que el que habla se ha deslizado quietamente al interior de tu cabeza y parece estar describiendo el paisaje allí, las formas cambiantes de los temores innombrados, el color y la frialdad del desastre inminente, y tal vez los mismos eventos y palabras que tienes almacenados en el cerebro.

Ya sea que esto te suceda o no, es casi seguro que vas a reírte y divertirte en compañía de los A.A., y es probable que salgas con un par de buenas ideas respecto a vivir sobrio. A ti te corresponde decidir si quieres aprovecharlas.

Y sea cual sea tu decisión, ten presente que el poner estas ideas a disposición tuya es para nosotros uno de los pasos hacia la recuperación.

31 Encontrar tu propia senda

Esperamos que hayamos dejado bien claro en este libro que no consideramos la bebida un tema frívolo. El alcoholismo merece nuestra dedicada atención y se la prestamos. No le vemos la gracia a los chistes que se cuentan a expensas de bebedores enfermos, excepto los que contamos acerca de nuestra propia experiencia y desde la perspectiva de la sobriedad. No nos parece gracioso que alguien, en broma, amenace con emborracharse. Esto se parece a jugar en broma a la ruleta rusa.

Aunque tenemos una actitud muy seria referente al alcoholismo, podemos hablar de nuestro pasado y de nuestra recuperación con humor y objetividad. Creemos que esto es un enfoque bastante sano. No quita ninguna fuerza a nuestra determinación de lograr y mantener nuestra sobriedad.

La mayoría de nosotros hemos visto la muerte muy de cerca. Hemos conocido el sufrimiento que desgarrar los huesos. Pero hemos conocido también la esperanza que hace cantar al corazón. Esperamos que en este libro te hayamos comunicado más aliento que dolor. Si eres un bebedor problema, ya conoces bastante bien el dolor y la soledad. Queremos que llegues a conocer algo de la paz y alegría que hemos encontrado al enfrentarnos con los altibajos de la vida con mente clara y corazón sereno.

No hemos dado sino un mero comienzo en el asunto de vivir sobrio. Una y otra vez, encontramos nuevas ideas que nos sirven de ayuda.

A medida que te mantienes sobrio, se te van ocurriendo ideas que no aparecen aquí. Así lo esperamos. También esperamos que cuando se te ocurran nuevas ideas sobre este tema, las transmitas a otros. Te rogamos que las compartas. (Recordarás que el compartir puede por sí mismo ser de gran utilidad para ti.) Cuanta más experiencia podamos acumular colectivamente, tantos más bebedores problema pueden encontrar ayuda.

Algunos de nosotros tenemos una o dos recaídas antes de lograr una sobriedad segura. Si a ti te pasa esto, no te desesperes. Muchos de nosotros, después de pasar por estas experiencias, hemos llegado finalmente a disfrutar de una sobriedad sólida y serena. Ten presente que el alcoholismo es una afección humana sumamente grave, y que como en cualquier otra enfermedad, puede haber recaídas. La recuperación no deja de ser posible.

Aun después de ciertos contratiempos, si sigues queriendo recuperarte y estás dispuesto a probar nuevas estrategias, nuestra experiencia nos ha convencido de que estás encaminado, junto con centenares de miles de compañeros, en un viaje hacia un destino sano y feliz. Esperamos verte entre nosotros en persona.

Sea cual sea la senda que sigas, junto con nosotros o a solas, vas acompañando de nuestros mejores y más sinceros deseos.