

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA

**A.A.** para los  
alcohólicos con  
problemas de  
salud mental

—y sus  
padrinos

Esta literatura está aprobada por la  
Conferencia de Servicios Generales de A.A.

*ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS*® es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

- El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.
- A.A. no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa.
- Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.

*\*Copyright © por AA Grapevine, Inc.,  
reimpreso con permiso.*

Copyright © 2018  
por Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Todos los derechos reservados.

*Dirección postal:*  
Box 459, Grand Central Station,  
New York, NY 10163

[www.aa.org](http://www.aa.org)

**A.A. para los alcohólicos  
con problemas de salud mental  
— y sus padrinos**



## **¿Tienes un problema con la bebida?**

A muchos de nosotros nos puede ser difícil admitir y aceptar que tenemos un problema con el alcohol. A veces el alcohol parece ser la solución de nuestros problemas, la única cosa que nos hace la vida tolerable. Pero si, al considerar nuestras vidas francamente, vemos que los problemas parecen surgir cuando bebemos —problemas en la casa, en nuestro trabajo, problemas de salud, o con nuestra estabilidad emocional, problemas con nuestras familias e incluso con nuestras vidas sociales— es más que probable que tengamos un problema con la bebida.

A nosotros, que tenemos problemas de salud mental, nos puede resultar difícil también aceptar que la bebida nos esté causando problemas. Solemos decirnos que son los “demás problemas”, no el alcohol. Pero en A.A. aprendemos que cualquier persona puede padecer de la enfermedad del alcoholismo. También aprendemos que cualquier persona que desea dejar la bebida puede encontrar ayuda y recuperación en Alcohólicos Anónimos.

## **No estás solo**

Las historias publicadas en este folleto relatan las experiencias de trece mujeres y hombres —todos alcohólicos con graves problemas de salud mental— que han encontrado la sobriedad y una nueva manera de vivir en Alcohólicos Anónimos. Estas historias representan su experiencia, fortaleza y esperanza.

También aparecen en este folleto las perspectivas de cinco miembros de A.A. que llevan mucho tiempo sobrios y que han trabajado estrechamente como padrinos de alcohólicos con problemas de salud mental, ayudándoles a lograr la sobriedad y mantenerse sobrios en A.A. Al final de este folleto hay un epílogo, basado en sólida experiencia médica y de A.A., encaminado a ayudar a los miembros de A.A. a encontrar el justo equilibrio referente a los medicamentos recetados y así minimizar el riesgo de una recaída.

Si crees que tienes un problema con la bebida así como problemas de salud mental, es posible

que te identifiques con las experiencias compartidas en estas historias. Esperamos que descubras, como estos hombres y mujeres han descubierto, que eres bienvenido en Alcohólicos Anónimos, y que tú también puedes encontrar una nueva libertad y una nueva felicidad en esta forma de vida espiritual.

**Carlee**

***“Enfrentarme con mi enfermedad mental me hizo posible enfocarme plenamente en ser alcohólica”.***

Se podría decir que todo comenzó por error.

A la edad de 16 años, casi terminada la secundaria, empecé a faltar a clases con regularidad para ir a beber con otros estudiantes con ideas afines. La situación en casa solía ser bien inestable y estaba alejando a mis padres cada vez más con mis arrebatos emocionales. Beber me ofreció algo que compartir con otras personas y me hizo más fácil hacer amistades. Mi ansiedad social e introversión pronto se desvanecían y me convertía en una muchacha escandalosa, extrovertida y segura de mí misma. El alcohol era la solución que había estado buscando — no era posible que me traicionara jamás.

Después de ese primer trago, comencé a beber todos los fines de semana. Cuando me sumía en una depresión que duraba semanas, bebía entre semana para ayudarme a “salir adelante”. El alcohol aplacaba el tumulto interno de la depresión y la mantenía a raya. Pero parecía que cuanto más bebía más deprimida me sentía. El “alma de la fiesta” había llegado a ser una adolescente profundamente deprimida y aislada que bebía a solas en su dormitorio.

Sabía que sólo tenía que esperar, porque mi estado de ánimo cambiaría tan rápido como antes y pronto estaría tocando el cielo con mis manos. De alguna que otra manera, me las arreglé para graduarme de la secundaria a la edad de 17, pero para entonces estaba bebiendo todos los días y robando dinero para comprar toda la bebida que necesitaba. A los 18 años de edad, me había trasladado de mi casa para instalarme con dos hombres mayores que estaban financiando mi hábito y no haciéndome pagar nada del alquiler. Me di cuenta entonces de que era alcohólica. Me ingresé en un centro de

tratamiento y allí cumplí mis 19 años. En esa época, tuve mi primera experiencia de A.A.

La primera cosa que hice al salir del centro fue encontrar una reunión de A.A. y escuchar hablar a otros alcohólicos con sentimientos parecidos. Estaba todavía lidiando con recaídas y me preguntaba en mis horas de abstinencia por qué seguía sintiéndome tan desesperadamente deprimida, llena de ansiedad y desesperanza, pero luego, en otros días, me sentía perfectamente confiada y convencida de que nada me podría vencer.

Por aquel entonces, mis padres volvieron a ser parte de mi vida, una de las bendiciones que le debo a Alcohólicos Anónimos. Mi madre me sugirió que consultara con un psiquiatra porque podría haber otro factor que contribuyera a mi comportamiento aparte de la mente alcohólica. Tras múltiples visitas a mi psiquiatra, me diagnosticó trastorno bipolar con ciclo rápido. Por un proceso de ensayo y error encontramos el medicamento indicado y ahora me tomo una pequeña dosis cada mañana.

El diagnóstico dual es bastante común, pero quiero decir que tratar mi enfermedad mental ha mejorado mi vida exponencialmente. Puedo atender al teléfono, hablar con gente desconocida, hacer amigos; mis estados de ánimo ahora son más estables y he adquirido aptitudes básicas para la vida que me hacen posible lidiar con la manía y la depresión cuando surjan. Ya no tengo que buscar la botella, ya que nunca fue el remedio que creía que era; fue una máscara, y el beber nunca sirvió para resolver nada — todos mis problemas estaban todavía allí esperando a que se me pasaran los efectos del alcohol.

Ahora manejo mi enfermedad mental y todavía tengo que manejar mi alcoholismo, asistiendo a reuniones, participando activamente, hablando con mi madrina, y viviendo los Doce Pasos en mi vida diaria. Sin tener esas cosas, viviría solamente la mitad de una vida. Enfrentarme con mi enfermedad mental me hizo posible enfocarme plenamente en ser alcohólica, y hoy puedo decir con seguridad que soy una alcohólica recuperada.

A.A. me ha ayudado a recuperar la felicidad, el amor y la tolerancia para con otras personas; la dádiva de un Poder Superior; y la estabilidad emocional. Tengo ahora una relación con mis padres y con mi hermana que nunca tuve antes, y espero con ilusión matricularme en la universidad en el futuro. Sobria y llena de gratitud, agradezco a los

miembros de la Comunidad por haberme permitido volver hasta que el milagro ocurrió para mí. El milagro ocurrirá también para ti si estás dispuesto.

## **Lucinda**

### ***“Pasaba más tiempo inventando pruebas de que no era alcohólica”***

La enfermedad mental corre en mi familia. Intenté suicidarme a los nueve años de edad. De adolescente, ya estaba sometida a un régimen de medicamentos potentes porque oía voces diciéndome que me cortara o me quemara. Pasé la mayor parte de mi tercer año de la secundaria en un pabellón psiquiátrico cerrado. El médico dijo a mis padres que sufría de esquizofrenia, que nunca sería normal. Durante dos décadas, mi vida estuvo constituida por medicamentos, celdas acolchadas y un sinnúmero de hospitalizaciones e intentos de suicidio.

Nadie me preguntó si bebía y claro que yo no iba a decírselo voluntariamente a nadie. A los 12 años de edad, descubrí que el alcohol me ayudaba a conciliar el sueño. Me tranquilizaba y me ayudaba a enfrentarme con la vida. Ya de adolescente no me podía imaginar vivir sin alcohol. Siempre había una botella debajo de mi cama.

Me tomaba otras sustancias también — lo que fuera para adormecer mis sentimientos. A los veintitantos años llegué a sentirme lo suficientemente desesperada como para probar A.A. Pero no estaba lista para abandonar el alcohol. Y me decía que la enfermedad mental era mi principal problema, si pudiera controlar ésta, podría controlar mi forma de beber. No sabía que lo tenía todo al revés — mientras siguiera bebiendo me resultaría difícil tratar mi enfermedad mental.

Me casé y después del nacimiento de nuestra hija, caí en una profunda depresión. Para aquel entonces me habían dado otros diagnósticos nuevos de trastorno esquizoafectivo, trastorno límite de la personalidad y depresión severa. Pero nadie me hizo ninguna pregunta acerca de mi uso del alcohol. Manifesté un patrón de comportamiento que comenzaba con episodios de alto consumo del alcohol que solían acabar en una hospitalización, un intento de suicidio o las dos cosas. De vez en cuando asistía a reuniones de A.A. en el hospital, pero pasaba más tiempo inventando pruebas de

que no era alcohólica. Además no creía en Dios. De joven, sí creía; pero ahora creía que Dios no era sino una invención humana.

Por no poder encontrar alivio para mi forma de beber, me pregunté si yo era una de esas personas desafortunadas mencionadas en nuestra literatura “incapaces por su propia naturaleza” de captar este programa. Pero no había leído la frase anterior en el Quinto Capítulo de *Alcohólicos Anónimos*: “Rara vez hemos visto fracasar a una persona que haya seguido concienzudamente nuestro camino”. Pues no estaba siguiendo las sugerencias ni siquiera a medias, menos aun “concienzudamente”. Para decir verdad, quería alivio para mi enfermedad mental, pero no para mi forma de beber.

Mi último intento de suicidio casi me mató. A la edad de 35, fui a un motel, escribí una nota de suicidio a mi hija de tres años de edad, y me tomé una mezcla de alcohol y drogas que sabía que sería letal. Como consecuencia sufrí una insuficiencia multiorgánica, y la doctora me dijo que iba a entrar en coma y morir dentro de un plazo de 24 horas. Me dijo que debería poner mis asuntos en orden.

Tras décadas de temor y angustias, grité al Dios que había abandonado hacía ya muchos años. Me sentí sobrecogida con una tranquilidad y sabía que Dios me iba a cuidar ya sea que viviera o muriera. Todo lo que tuve que hacer fue lo que se debía hacer, sin preocuparme por las consecuencias. Me despedí de mi familia e hice los arreglos para mi funeral. Le dije a los miembros de mi familia que los amaba, les pedí disculpas, les dije que no tenía miedo. Pero nunca entré en coma. Pasé un par de días debatiéndome entre la vida y la muerte, mi Poder Superior siempre cercano. Los médicos dijeron que el giro radical fue algo milagroso. Cuando me dieron la alta, me entregué de lleno a A.A.

Habiendo experimentado un despertar espiritual tan dramático, me imaginé que me mantendría sobria para siempre. Me puse a compensar el tiempo perdido y al poco tiempo empecé a faltar a las reuniones. Y tal como no podía seguir estando borracha con la bebida de ayer, tampoco podía mantenerme sobria en la reunión de ayer. Me volvió la obsesión por beber y después de cinco años de sobriedad volví a beber.

Me mantuve alejada de A.A. más de 10 años. Y entonces mi querida hija —la que nunca tuvo que leer la nota de suicidio que escribí— fue hospitalizada por enfermedad mental. Mi terapeuta me

recomendó enérgicamente que volviera a asistir a las reuniones de A.A. Otra vez me mostré reacia; no quería abandonar mi preciado alcohol.

Pero acabé volviendo, y esa vez mi despertar espiritual fue del estilo lento e intelectual. Aunque lento, fue y sigue siendo sencillo: si hago lo que me sugieren me mantendré sobria, y esto a su vez alivia mi condición mental. Es muy parecido a la diabetes: el alcohol agrava la diabetes, y abandonar el alcohol ayuda al diabético. Así es con mi condición psiquiátrica. Mi sobriedad es de crucial importancia para controlar mi enfermedad mental.

Ya llevo 10 años sobria — A.A. me ha regalado la perfecta libertad. Ya que estoy liberada del alcohol, estoy liberada de pabellones cerrados, camisas de fuerza y pensamientos de suicidio. Vivo una vida muy productiva y maravillosa, y cada día mejor.

## **Jon**

***“Experimentaba algo de la misma euforia bebiendo el alcohol que conocía en mis fases maníacas”.***

Me llamo Jon y soy alcohólico. Creo que nací con la alergia al alcohol, la “reacción anormal”. Creo también que nací con susceptibilidad a la enfermedad mental. En mi caso es el trastorno bipolar.

Pasé una niñez bastante normal hasta cumplir los 12 años. Entonces caí en una profunda y devastadora depresión. Me sentía triste, abatido, con tendencias suicidas.

Esto duró tres años. A la edad de 15 años, con los dientes apretados, tomé la decisión forzada de no suicidarme. Me resigné a arrastrarme penosamente por una vida lúgubre y gris.

En esa misma época en la que caí en la depresión, probé el alcohol por primera vez. Mi madre tenía descorchada en la nevera una botella de vino casi llena. Creí que podía beberme una copa sin que nadie se diera cuenta. Así que me bebí una copa de vino. Como ya he dicho, tengo esa alergia al alcohol. Sin querer hacerlo, me bebí el resto de la botella, me emborraché y perdí el conocimiento. Ya que no tenía amigos que bebieran, bebía muy poco, una vez al año, digamos. Pero cada vez que tomaba, me bebía toda la botella, sin querer hacerlo.

A la edad de 17 años, empecé a tomar un medicamento nuevo y repetidas veces me quedaba despierto hasta muy tarde. Una vez intenté prolongar esa velada esnifando el polvo de pastillas de cafeína trituradas. Esto me catapultó a una manía florida. Me imaginé que el polvo por debajo de la casa nos estaba infectando y que si echaba flores por debajo de la casa solucionaría el problema. Perdí mis llaves, pero creía que si mojaba una toalla en la piscina la podría utilizar para dar un golpecito en la puerta corrediza y así abrirla. Mis padres, después de hablar unos pocos minutos conmigo, me llevaron al hospital psiquiátrico donde me quedé 10 días. Me diagnosticaron trastorno bipolar y me recetaron un medicamento estabilizador del ánimo.

Poco después, fui a estudiar a la universidad y pasé mi primer año tranquilo y sin incidentes. En mi segundo año, tenía por casualidad un compañero de habitación alcohólico. Empecé a salir con él y sus amigos y hacer lo que ellos hacían — beber. Mezclar mi medicamento con el alcohol era nocivo para mí y anulaba los efectos del medicamento. No me importaba. Experimentaba parte de la misma euforia bebiendo alcohol en mis fases maníacas, y me encantaba. Con el tiempo tuve un accidente desastroso, cayéndome del balcón del segundo piso, chocando la cara contra el suelo. Salí con la mandíbula fracturada y con 19 dientes dañados. Unos pocos meses más tarde, dejé de beber y luego asistí a mi primera reunión de A.A.

Para mí, mi salud mental y mi sobriedad van de la mano. Si bebiera, anularía los beneficios de mis medicamentos — y es probable, en cualquier caso, que dejara de tomarlos. Esto me lanzaría en una manía o una depresión. Si me sintiera deprimido, podría llegar al punto en que el suicidio o el alivio inmediato de tomarme un trago parecieran las únicas opciones. O podría acabar maniático, perder mi sentido de la realidad y creer que podría beber sin problemas.

Ahora tengo que asistir a las reuniones, trabajar en los Pasos, participar en el servicio y mantenerme sobrio. Tengo que consultar con un psiquiatra y un terapeuta y tomar mis medicamentos para evitar reactivar el trastorno bipolar. Pero de hecho, tengo que mantenerme sobrio para evitar reactivar el trastorno bipolar y tengo que evitar reactivar el trastorno bipolar para mantenerme sobrio. Es todo un solo proyecto y hay que tratarlo así.

Si sufres del alcoholismo y de una enfermedad mental o si acabas de enterarte de tener una enfermedad mental junto con tu alcoholismo, hay motivo para esperar. Da un ejemplar de este folleto que estás leyendo ahora, junto con un ejemplar del folleto “El miembro de A.A. — medicamentos y otras drogas”, a tu médico y a tu padrino, y haz todo lo que tu médico y el programa te digan que hagas. Puedes recuperarte. Yo me estoy recuperando.

**Holly R.**

***“Estaba consternada al darme cuenta de que no podía dejar de beber por mí misma”.***

Siempre tuve dificultades para entender por qué era tan diferente a los demás. Había algo más de lo que simplemente se veía por fuera que me diferenciaba del resto. Tenía dificultades académicas en la escuela aunque mi coeficiente intelectual (IQ) era alto. Mis amigos eran los estudiantes destacados, pero mi promedio académico (GPA) era bajo y siempre me sentía aliviada al poder superar otro nivel más alto en la escuela. Esto era un motivo de desaliento, y nunca me sentí capaz ni lo suficientemente buena.

Una de las cosas en las que podía destacar era la rebeldía, y experimentar con drogas y alcohol pronto se convirtió en un escape que me situaba por delante del grupo. A los estudiantes destacados y a los fanáticos de la tecnología también les gustaban las fiestas, y yo me podía mantener al ritmo de todos ellos. Aún tenía mis aspiraciones, y me fui a la universidad con algunas esperanzas. Las fiestas de la vida universitaria no eran nada nuevo para mí, pero había algo diferente. Mis compañeros podían ir de fiesta y sin embargo aprobaban los exámenes y seguían adelante, pero yo no. El sufrir retrocesos estimulaba mi rebeldía y aumentaba mis deseos de alcohol y fiesta; era un ambiente social en el que no me sentía “inferior”.

Al quedarme retrasada y sola, dictaba mis propias reglas, lo cual significaba que empezaba a encontrar gente que podía aguantar mi ritmo de beber y festejar. Empecé a juntarme con un grupo de gente peligrosa, y esto cambió el rumbo que seguiría mi vida. Me expulsaron de la universidad; perdía mis trabajos y bebía vodka directamente de la botella todo el tiempo. Estaba consternada al

darme cuenta de que no podía dejar de beber por mí misma. Pasarían varios años de beber de esa manera antes de estar lista para pedir ayuda. Por la gracia de Dios, un día me encontré simplemente postrada de rodillas, destrozada y desesperada, dispuesta a hacer lo que fuera necesario para liberarme de la adicción.

Ingresé a un programa de rehabilitación en el que el director médico me dijo que era posible ser “demasiado lista” para A.A. Yo sabía que decía esto de manera irónica, y estaba lo suficientemente desesperada para darme cuenta de que tenía que aferrarme a lo que se me daba a través del programa, y tratar de seguir las sugerencias que me hacían si quería mantenerme sobria un día a la vez. Si analizaba demasiado las cosas o no conectaba con la gente que compartía su experiencia, fortaleza y esperanza, podía no entender exactamente el motivo por el que me encontraba donde estaba y lo que quería cambiar. Lentamente, día a día, mi mente empezó a aclararse, y se fue haciendo más fácil mantenerme sobria y asistir a las reuniones.

Tenía algunas expectativas de que cuando pudiera dejar de beber se arreglaría mi vida por arte de magia y las aspiraciones que tanto valoraba empezarían a materializarse. El problema era que yo seguía siendo la misma persona — una chica que no se las podía arreglar tan bien como el resto de la gente. Incluso trabajar en los Pasos y limpiar los escombros del pasado no me resolvía el problema. Pasaron los años y yo iba de un trabajo a otro, sin encontrar el momento de volver a la universidad y llegué a sentirme cada vez más desanimada. Una amiga mía que había estado años en el programa conmigo, y que tenía debilidad por la terapia, me sugirió que buscara ayuda externa. Recuerdo que me dijo: “No es normal la situación con la que estás lidiando, y no es difícil conseguir ayuda”. No me había dado cuenta de que hasta entonces había estigmatizado la terapia y las condiciones de salud mental, pero vi claramente que ella tenía razón.

Empecé a ver a una terapeuta y llegué a disfrutar las sesiones tanto como disfrutaba las reuniones de A.A. y acepté su sugerencia de ser evaluada por un psiquiatra. Cuando volví con un diagnóstico de ADHD y un episodio de depresión, las cosas empezaron a cobrar sentido. Llegó a estar claro que el efecto de ADHD en mi trabajo, en la escuela e incluso en mis aptitudes sociales, tenía la consecuencia de causarme desaliento y depresión. Durante mucho tiempo la solución había sido

beber para olvidarme de mis problemas. Y, mientras estaba sobria no tenía que beber, un día a la vez, pero seguía encontrando dificultades. Cuando acepté la ayuda externa, empecé a encontrar soluciones al problema básico que me había afectado durante tantos años.

Desde ese entonces, me las he arreglado para volver a una universidad importante. Espero con ilusión pasar el próximo verano estudiando en el extranjero y solicitar matricularme en cursos posgraduados el próximo otoño. Aunque mis calificaciones no serán nunca perfectas, tengo confianza en mi habilidad como mujer independiente, algo que antes no sabía que fuera posible. Me siento eternamente agradecida a A.A. por proporcionarme las herramientas para saber cuándo pedir ayuda y el valor para ser abierta y sincera.

**Robert**

***“El odio a mí mismo afloraba todos los días”.***

Qué oscuro es justo antes del amanecer. Yo estaba sentado en el dormitorio con su única ventana con las cortinas echadas. Bebía en la oscuridad que igualaba mi estado de ánimo. Lleno de auto-compasión, desaliento, culpa y vergüenza, consideraba mis lúgubres opciones. Tenía 14 años, estaba experimentando mi introducción a la enfermedad bipolar con la que batallarí el resto de mi vida. Fue también el año en que descubrí el remedio del alcohol.

Mi primera borrachera me enseñó que el alcohol podía ser un antidepresivo. No sólo me sentí bien por primera vez en muchos meses, sino que experimenté un estado de ánimo superior a cualquiera que hubiera conocido. La resaca del día siguiente me devolvió al foso pero había encontrado la escotilla de escape.

No es de extrañar que, entre la gente bipolar, el abuso de sustancias supera al 50 por ciento de los afectados. Nos automedicamos para controlar nuestros estados de ánimo sin saberlo. Mi medicamento de preferencia —el primero, el último y el de siempre— era etanol. Pero me causaba seguir siendo emocionalmente un adolescente mientras envejecía físicamente. Me casé con una muchacha bella y maravillosa; yo tenía un trabajo secundario tocando

el teclado en un grupo musical, lo cual me facilitaba muchas noches de beber; y la vida era buena.

En la universidad hice una elección de carrera profesional interesante — decidí hacerme farmacéutico. Esto me condujo a probar mezclas extrañas de drogas y alcohol. Empecé a tomar tranquilizantes porque se combinaban bien con el alcohol y lo sustituían. En la página 22 del Libro Grande, *Alcohólicos Anónimos*, dice: “A medida que empeoran las cosas, empieza a tomar una combinación de sedantes potentes y de licor para aplacar sus nervios y poder ir a su trabajo”.

Conseguí un trabajo nocturno y solitario en un hospital, lo cual parecía ser lo ideal. Podía ir a trabajar bebido y tener fácil acceso a los medicamentos. Guardaba el alcohol en el auto para el viaje de vuelta a casa.

En el Libro Grande, en la página 5, con cuatro palabras, el cofundador de A.A. Bill W. describió mi vida: “Paulatinamente, las cosas empeoraban”. Mi estado de ánimo decayó inexorablemente, y asistí a unas sesiones de terapia y fui a ver a un psiquiatra, que simplemente me dijo respecto a mi forma de beber: “No hagas eso”.

Cuando tenía 28 años, decidí envenenarme poco a poco, usando un medicamento para simular un trastorno sanguíneo mortal. Quería que todo el mundo sintiera lástima de mí. El odio a mí mismo afloraba todos los días a medida que me iba dosificando durante un mes. Me enfermé, pero parecía que mi cuerpo relativamente saludable no cooperaba con mi mente enferma. Abandoné mi plan; me encontraba en mi sala de estar bebiendo cuando la solución me resultó obvia — bebería hasta la muerte.

Decepcionado porque no me permitían cambiar mi horario de trabajo (cuando me deberían haber expulsado), me compré un botellón de whisky, suficiente cianuro para matar a una docena de personas y me puse a escribir una nota de despedida.

Cuando recobré el conocimiento, el whisky se había acabado, y el cianuro estaba intacto. Qué oscuro es justo antes del amanecer.

Fui a ver a un doctor para hacerme un reconocimiento médico (el anterior insistía en hablar de mi hígado y mi presión sanguínea). El nuevo médico tenía la reputación de haber sido un tremendo bebedor, la mejor recomendación que se me pudiera imaginar. Yo no sabía que él llevaba seis años sobrio en A.A. Empezó a contarme su historia y,

por extraño que parezca, yo entendía lo que él estaba diciendo. No me dijo nada de mi forma de beber, pero me invitó a mi primera reunión. Le dije que estaba “un poco ocupado esta noche”, pero me dijo la cosa más sabia: “Si alguna vez quieres ir a una reunión, llámame y te encontraré allí”. Luego me dio un ejemplar del Libro Grande.

Dos semanas más tarde, temblando de miedo y por la abstinencia, lo llamé. La magia de Alcohólicos Anónimos funcionó para mí en esa primera reunión y me he mantenido sobrio desde entonces. Pero mi salud mental no mejoró inmediatamente. Después del incidente del cianuro, me puse bajo los cuidados de un psiquiatra competente que me diagnosticó acertadamente como bipolar y me prescribió litio. Mi primer año fue una montaña rusa de estados de ánimo extremos; ya no tenía a mis “amigos” de confianza para mantenerme deprimido.

No obstante, empecé a trabajar en los Doce Pasos con un nuevo padrino. Me involucré en el servicio al nivel de grupo, intergrupo y área, y la vida era mucho mejor, aunque aún tenía extremos estados de ánimo eufóricos seguidos de depresiones. Cuando llevaba sobrio tres años y medio, oí a algunos miembros de A.A. referirse a los tranquilizantes como “muletas” e incluso como impedimentos para el desarrollo espiritual. Estaba convencido de ser alcohólico, pero ¿estaba loco? Nunca había dejado de tomar mis medicamentos mientras estaba sobrio, así que decidí, por mí mismo, que estos compañeros tenían razón. Ya que mi problema era puro alcoholismo, dejé de tomar mis medicamentos.

Pasó un mes y yo me sentía muy bien; otro mes, y me sentía aun mejor, pero para el tercer me encontré volando de un sitio a otro, haciendo un montón de trabajo de servicio. Entonces un día, empecé a alucinar. Asustado, llamé a mi padrino que me ayudó a ingresar en el hospital psiquiátrico. Había evitado la hospitalización durante esos años de bebedor, y ahora, el “Sr. A.A.” estaba loco de atar.

Caí profundamente en la peor depresión sufrida desde mis años de bebedor. A los diez días, me dieron el alta del pabellón psiquiátrico, pero parecía que mi vida se había acabado. Tenía poco interés en A.A., en Dios, en mi padrino o en cualquier cosa. Después de dos semanas, me tomé una sobredosis de litio y me hubiera muerto si no

fuera por el intenso tratamiento médico que recibí. Obviamente, Dios no había terminado conmigo todavía.

Después de los cuidados intensivos, volví al hospital psiquiátrico y me pusieron en una sala de observación. Mientras estaba allí, me puse de rodillas y entregué mi voluntad y mi vida —y mi muerte— a Dios. Me sobrevino una abrumadora sensación de paz. Desde entonces, he practicado diariamente el Tercer Paso.

En el hospital, una mujer dura y madura me hizo trabajo de Paso Doce. Me empujó en las costillas con el Libro Grande y me dijo: “Toma, lee esto”. Al responderle agriamente que ya lo había leído, me contestó gruñendo: “Bueno pues léelo otra vez, obviamente te has perdido algunas cosas”.

Así empezó un viaje más profundo en los Doce Pasos en la mesa de su cocina, y mi depresión se aclaró. Recibir asesoramiento y tomarme los medicamentos exactamente como me los habían prescrito han sido de importancia crucial para mi recuperación. Ya no escucho a los bien intencionados alcohólicos que hacen el papel de médicos. En el capítulo “La opinión del médico” del Libro Grande, dice: “También tenemos el maniaco-depresivo —tal vez éste sea el que menos pueden comprender sus amigos— acerca del cual puede escribirse todo un capítulo”.

Creo que no puedo tener la sobriedad sin una buena salud mental ni puedo tener salud mental si sigo bebiendo.

Hoy día, disfruto de buena salud mental, emocional y espiritual. Dios me ha hecho posible devolver lo que se me ha dado, como enseña A.A., trabajando un año en ese mismo hospital psiquiátrico, ofreciéndome como voluntario para los centenares de reuniones en nuestro hospital del estado, y sirviendo en la junta asesora de salud mental de nuestro condado. Y, de mayor importancia, tengo la oportunidad de compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza con otros miembros de A.A. aquejados de una enfermedad mental, compartiendo el lenguaje del corazón.

***“Debido a que soy muy frágil mental y emocionalmente, no puedo permitirme dormirme en los laureles”.***

Me llamo Cathy y soy alcohólica. Me han diagnosticado con un trastorno mental además del alcoholismo.

Escogí el alcohol en mis primeros años de vida y para cuando tenía 13 años ya estaba bebiendo regularmente. La obsesión mental y la compulsión física estaban presentes desde el mismo comienzo, y el alcohol rápidamente se convirtió en la cosa más importante de mi vida. Todo lo que hacía —cada decisión que tomaba— giraba en torno al alcohol. Rápidamente mi vida llegó a ser ingobernable, y para cuando tenía 26 años, toqué fondo. Afortunadamente, me pasó el mensaje un miembro de mi familia.

Desde que yo recuerde, siempre he luchado contra la depresión. Cuando llevaba sobria siete años, aun seguía asistiendo a las reuniones, trabajaba en los Pasos, consultaba con mi madrina, amadrinaba a otras personas y aceptaba compromisos. Tenía una estrecha relación con mi Poder Superior y rezaba continuamente. A pesar de todas estas acciones, seguía experimentando cambios extremos de mi estado de ánimo, depresiones suicidas y delirios paranoicos.

Tuve la suerte de contar con mujeres sobrias en mi vida, incluyendo a mi madrina, que cariñosamente y sin juzgarme me animaban a buscar ayuda externa. Incluso el Libro Grande nos anima a buscar ayuda externa. En la página 133 dice: “Dios ha dado a este mundo abundancia de magníficos médicos, psicólogos y especialistas en varias ramas de la medicina. No vacile en consultar a personas como éstas acerca de su problema de salud”.

Un compañero de A.A. me presentó a un excelente psiquiatra que entendía la naturaleza adictiva del alcohólico y me diagnosticó correctamente con trastorno bipolar. Al principio me resistía extremadamente a tomarme los medicamentos porque mi ego me decía que podría arreglármelas sin tomarlos. Pero la experiencia demostraba claramente que no podía. Después de muchas pruebas con varias medicaciones no adictivas, llegamos a determinar finalmente que una pequeña dosis de un medicamento anticonvulsivo era suficiente para controlar

mis síntomas. Este medicamento me mejoró lo suficiente para cosechar los beneficios de trabajar en mi programa de A.A. Esto sucedió hace 19 años y, por la gracia de Dios y la comunidad de Alcohólicos Anónimos, hoy sigo estando sobria.

Aunque de vez en cuando he tenido algunos episodios de salud mental difíciles, hoy tengo una vida maravillosa. Soy útil, productiva y razonablemente feliz, alegre y libre. Puedo decir con alguna certeza que si no hubiera recibido ayuda externa para mi trastorno bipolar, mis hijos habrían perdido por suicidio a sus dos padres alcohólicos en lugar de uno solo. También puedo decir lo mismo acerca de A.A. Estoy segura de que si no siguiera haciendo que mi propósito primordial fuera mantenerme sobria y ayudar a otros alcohólicos, no habría sobrevivido.

Hoy día me siento agradecida por mi trastorno mental. Puedo ver cómo me sirvió para llegar a tocar fondo temprano y además me ayuda a evitar el exceso de confianza. Debido a que soy muy frágil mental y emocionalmente, no puedo permitirme dormirme en los laureles. Tener un trastorno bipolar me ha ofrecido también tener la experiencia de entender a otros aquejados de trastornos mentales además del alcoholismo — otro ejemplo de la forma en que nuestro oscuro pasado puede convertirse en nuestro mejor recurso. Hoy día amadrino a alguien que sufre de un trastorno emocional extremo, y verla perseverar y hacer todo lo posible para seguir todas las vías de recuperación ha sido una experiencia maravillosa e inspiradora. Dicho esto, no se necesita tener experiencia con enfermedades mentales para apadrinar a alguien con un trastorno mental. Llevamos el mensaje de A.A., no somos médicos ni terapeutas.

Hay algunos alcohólicos que creen que no estás sobrio si te tomas antidepresivos u otro medicamento. Recomiendo enérgicamente a estos individuos que lean el folleto “El miembro de A.A. — los medicamentos y otras drogas”, que dice que algunos alcohólicos necesitan medicación.

Según mi experiencia, hay muchos A.A. que rehúyen el contacto con miembros que tienen trastornos mentales. Incluso he sido testigo de la intolerancia con miembros con enfermedades mentales en las reuniones. Creo que esto se origina principalmente en el temor. En la Tercera Tradición, en las páginas 136-137 de *Doce Pasos y Doce Tradiciones*, se comenta sobre este temor e intolerancia. Dice: “Sí, éramos intolerantes’...

¿Cómo hubiéramos podido adivinar en aquel entonces que todos esos temores resultarían ser infundados? ¿Cómo hubiéramos podido saber que miles de esas personas que a veces nos asustaban tanto iban a recuperarse de forma tan asombrosa y convertirse en nuestros más incansables trabajadores e íntimos amigos?”

En el capítulo cinco del Libro Grande, dice: “Existen también los que sufren graves trastornos emocionales y mentales, aunque muchos de ellos logran recuperarse si tienen la capacidad de ser sinceros”. Nos podemos recuperar y nos recuperamos. Sólo necesitamos el amor, el apoyo y la compasión de nuestros compañeros de A.A., y a veces una pequeña dosis extra de paciencia y tolerancia.

## **Sam**

***“Si me mantengo involucrado en A.A.  
y tengo mucho cuidado de mi  
salud mental, prospero espiritual,  
personal y profesionalmente”.***

“La gente normal no actúa de esta manera”, me decía a mí mismo al despertar en una habitación de un hotel de mala muerte en un estado vecino. Había hecho el viaje de cuatro horas la noche anterior, solo, bajo la influencia naturalmente, pero también con la ayuda de la energía de uno de los episodios maníacos más extremos que jamás había experimentado. Sí, soy uno de los millones de americanos que sufre de trastornos emocionales, y al igual que la cuarta parte de mis hermanos con trastornos mentales, abuso del alcohol como si fuera mi deber. Y en los últimos dos años, he llegado a saber que, sin tratamiento, podría convertirme en una estadística más sombría.

Fui diagnosticado con mi trastorno tres años antes de poner los pies en una reunión de A.A. En cualquier momento en que mi amor por emborracharme empezaba a interferir con mi vida, los médicos me sugerían que echara un vistazo al programa o, al menos, no bebiera tanto. Pero yo sabía que no era eso. Me decía a mí mismo: “Ya voy a ver al psiquiatra una vez al mes, cotorreo con un terapeuta tres veces a la semana, y tomo medicamentos. Ya estoy haciendo suficiente trabajo. Además, mi problema no es el alcohol, lo que está destruyendo mi vida es mi trastorno emocional”.

Mientras tanto, sin duda alguna, no me sentía estable y bebía todos los días, a menudo solo. Me resultaba difícil darme cuenta de esto entonces, pero el alcohol interactuaba con mi trastorno emocional de manera muy peligrosa. Si ya me estaba sintiendo deprimido, una botella de whisky me hacía sentir como si me estuviera ahogando con pensamientos suicidas. Pero si estaba sintiendo esa subida estimulante y letal, emborracharme sería como poner gasolina sobre mi obsesión y hacerme sentir aun más airado, más imprudente, y en general no era una persona muy agradable con quien estar. Y parecía que si no estaba experimentando una subida o una depresión, el alcohol me empujaba no obstante hacia la una o la otra. No me di cuenta hasta más tarde de que mi ingestión de sustancias extracurriculares básicamente estaba anulando los efectos positivos de la medicación que se me había prescrito.

Sobre todo, estaba espiritualmente enfermo. Yo creía que era Dios (a veces literalmente) y que la persona más importante del mundo era yo. Mi inestabilidad y mi forma compulsiva de beber me mantenían separado del resto del mundo y de cualquier poder superior a mí mismo.

Pero cuando finalmente me levanté de la cama de aquel hotel, y me fui a una reunión, descubrí lo que me había estado faltando en mi vida. Desde el momento en que encontré un asiento hasta ahora, me he sentido totalmente bienvenido por mis compañeros en el programa. Nadie me ha llamado asqueroso, ni malvado ni loco — cosas que yo creía que había llegado a ser. Encontré un poder superior a mí mismo, y era una enorme red de alcohólicos que me enseñaron la importancia del servicio y de limpiar nuestro lado de la calle. Sí, para mí, las siglas G.O.D. (Dios) significan “Group of Drunks” (grupo de borrachos).

No es una sorpresa que cuando dejé de beber mi medicación empezó a funcionar y conseguí mantenerme estable. Pero eso va en ambos sentidos — necesito mantenerme sobrio para estar estable, y necesito estar estable para mantener sana mi sobriedad. Las promesas no empezaron a convertirse en realidad hasta que me sumergí en el estudio de los Doce Pasos con un padrino y me informé acerca de mi trastorno emocional. Mi recuperación depende de asistir a las reuniones, y participar en el servicio y el compañerismo, y deja de existir si no sigo la terapia y no me tomo la medicación según la prescribe mi psiquiatra. Ha habido ocasiones en mi

sobriedad en las que me he apoyado principalmente en un aspecto del programa y he abandonado el resto y los resultados han sido desagradables. Por otro lado, si me mantengo involucrado en A.A. y tengo mucho cuidado de mi salud mental, prospero espiritualmente, personalmente y profesionalmente

La única forma de mantenerse balanceado es intentar mantener un equilibrio en las cosas que podemos controlar y rezar por obtener orientación en las cosas que no podemos. La verdad es que hoy día el alcohol no es mi problema ni tampoco lo es mi trastorno emocional. Mi problema es el caos, y soy adicto a eso — probablemente porque es a lo que estoy más acostumbrado: después de todo, pasé los 23 primeros años de mi vida haciendo cosas como por ejemplo despertarme en otros estados. Pero en el poco tiempo que me he estado cuidando, ha habido momentos en los que he visto la luz del espíritu. Y no estoy exagerando al decir que esos momentos me salvaron la vida. Sigo viniendo porque sé que mi vida depende de ello.

**Laura**

***“Puedo estar contenta, feliz y libre,  
aun con mi enfermedad mental”.***

Yo vivo con una enfermedad mental debilitante. También padezco de alcoholismo. Estoy recuperándome de ambas condiciones, pero ninguna de las dos tiene cura. Me cuido del alcoholismo a través de Alcohólicos Anónimos. Me cuido de la enfermedad mental con la terapia y el medicamento. Me tomó mucho tiempo aprender la diferencia entre una condición y la otra, y aceptarlo.

La bebida me salvó cuando yo estaba creciendo. Vengo de una familia plagada de alcoholismo y demencia. Viviendo en la angustia desde que era pequeña, muchas veces pensaba en la muerte. Para mí fue un gran alivio aprender a beber. No dejé de pensar en la muerte, pero el licor me trajo unos momentos de verdadera paz.

Cuando estaba en la universidad, busqué ayuda. Eso dio lugar a que ingresara en A.A. y consiguiera un estado de sobriedad. En unos pocos meses, se desbordó mi depresión y perdí el control. Traté de quitarme la vida.

Muchos alcohólicos han pensado en el suicidio. A veces nos sentimos avergonzados por pensar

así. Pero no tiene sentido juzgarnos por la forma de pensar. Yo tuve que aprender a seguir adelante a pesar de lo que me ocurría. Con el tiempo, a una forma de pensar más positiva le sigue un comportamiento más sano. Pero también, los alcohólicos a veces dicen que nunca tuvieron la valentía de quitarse la vida, aun cuando querían intentarlo. En mi experiencia, tratar de quitarse la vida no es un acto de valentía; es un acto de desesperación y desolación. Ahora me alegro de haber fracasado.

Después del tratamiento de mi depresión, tomé años obtener un diagnóstico preciso de un trastorno mental más profundo y preocupante. Luego yo tardé años más en empezar a enfrentarlo. La negación es un síntoma de muchos padecimientos aparte del alcoholismo. Pasé mucho tiempo imaginándome que mi diagnóstico era otra cosa. Pero seguí yendo a A.A.

A la larga, Alcohólicos Anónimos me enseñó a aceptarme a mí misma. Una vez que pude hacerlo, se abrió la puerta a la libertad. Acepté la realidad de mi diagnóstico. Como consecuencia, mi recuperación del alcoholismo también se fortaleció. Por fin dejé sin reservas que A.A. influyera en mi vida.

El plan de A.A. para vivir me enseñó a cambiar mi forma de ser y mis actitudes, pero la forma de expresarnos en A.A. a veces causaba problemas. Podemos tomar por ejemplo el Paso Dos. Toda la idea de “restaurar la cordura” me confundía e irritaba hasta que por fin acepté que el trabajar los Pasos no iba a curar mi enfermedad mental. Eso se debe a que mi enfermedad mental no es un defecto de personalidad, ni es espiritual por naturaleza. La “sensatez mental” de que hablamos en el Paso Dos de “Doce y Doce” tiene que ver con aprender a tomar decisiones sensatas. Yo aprendí a controlar mi conducta impulsiva y pedirle ayuda a Dios todos los días. En el Paso Tres, al poner mi voluntad y mi vida en manos de mi poder superior, no se me cura la enfermedad mental, pero sí me da las fuerzas y esperanza para enfrentarla a la luz del amparo de Dios.

También tuve dificultades con los Pasos Cuatro y Cinco. Uno de los síntomas de mi enfermedad es que casi no tengo recuerdo de nada. Hay muchas cosas que mi cerebro puede hacer, pero una de ellas no es recordar. Eso me hizo difícil trabajar en el Paso Cuatro. Después de cumplir el Paso Cinco, me sentí por completo como una farsante de A.A., porque hallaba tantos huecos para mí. Como

realmente no puedo recordar la mayor parte de mi vida, mis intentos por hacer un minucioso inventario moral parecían inútiles e insuficientes.

¡El Paso Diez al rescate! Cuando hago un inventario escrito y me mantengo limpia a diario, no importa si recuerdo o no recuerdo las cosas. Estoy bien, un día a la vez, diciendo la verdad hoy mismo y corrigiendo lo que debo sin demora.

Mi mensaje de esperanza es que es posible recuperarse de las dos enfermedades de que padezco, a pesar de que no existan curas. Puedo estar contenta, feliz y libre, aun con mi desorden mental. Mi enfermedad tiene un impacto increíble en la calidad de mi vida y mi recuperación del alcoholismo. Brego con ambos trastornos porque para mí es una cuestión de vida o muerte. Hoy opto por la vida.

## **Jason**

***“Estoy superando obstáculos, y me he dado cuenta de que mi estado de ánimo se estabiliza y poco a poco se aligera”.***

“Todavía no estoy segura de hasta qué punto tus episodios de trastornos del ánimo se debían al consumo excesivo del alcohol y las drogas”. Así reflexionaba mi terapeuta en voz alta cuando la psiquiatra que había consultado salía de la sala para sacar una fotocopia de mi última prescripción médica. Las palabras cortaban el aire como una navaja y, por sorpresa, abrieron paso a una mínima porción de luz y esperanza.

Era el año 2010 y yo empezaba a aceptar el veredicto médico de que sufría de un trastorno bipolar. Era tanta la evidencia sintomática que se iba acumulando que ya no se podía negar que había un grave problema: los cambios agresivos en mi estado de ánimo, los comportamientos irracionales y los gastos insensatos me habían destruido relaciones, costado varios empleos y hasta dado lugar a que me echaran de mi apartamento. Sin embargo, “la viga en nuestro propio ojo” no era realmente la salud mental, sino la adicción.

“En cada uno de los casos en que perdiste control de tu vida, estabas bajo la influencia del alcohol o la marihuana”, agregó la terapeuta. Así que la única forma de saber de dónde surgía el problema era dejando de tomar cualquier sustancia que alterara mi comportamiento.

Quisiera contarles que lo próximo que hizo la terapeuta fue enviarme a Alcohólicos Anónimos. Mi trayecto de recuperación quizás hubiese sido más directo, pero no fue lo que ella hizo. No la culpo a ella ni la hago responsable por los muchos horrores que tuvieron lugar en los cuatro años que pasaron hasta que por fin busqué la ayuda de la Comunidad. Como decimos en la Comunidad, la recuperación toma el tiempo que sea necesario, y jera obvio que yo tenía que seguir explorando por mi cuenta antes de aceptar el hecho de que era alcohólico!

Además, ella no fue la única que dejó de respaldar A.A. A lo largo de más de cuatro años, pasando por media docena de profesionales ayudándome con mi salud mental, ni uno me recomendó que investigara A.A. por mi cuenta. Muchas veces pienso sobre eso. ¿Será posible que el alcoholismo sea más difícil de diagnosticar que un problema de salud mental como el desorden bipolar? O, ¿habré “dorado la píldora” de la verdad, menospreciando la constancia y severidad de mi uso? Los alcohólicos tienen fama de saber mentir y manejar secretos. Algo en mí se aferraba a esa necesidad desesperada de borrar de la mente la misma gente que hubiera podido darme ayuda.

Los resultados de mi lucha fueron lo que es de esperar. Mientras veía mi problema como una cuestión sobre todo de salud mental, dejaba mi alcoholismo quieto, como un polizón en mi embarcación inestable, navegando, por la vida. Desde que acudí a A.A., he aprendido que si uno no está practicando la sobriedad y creciendo, es sólo cuestión de tiempo antes de la próxima recaída. ¡Y fue precisamente durante esa época que acumulé cada vez más pruebas pintorescas de que yo estaba loco!

Asistí a sesiones de terapia individuales y de grupo; leí sin parar sobre el trastorno bipolar; y diligentemente tomé el medicamento psicotrópico que me recetaban los médicos. Por largos períodos, hasta pude mantenerme libre de la hierba y el licor. Pero por más que avanzaba en cuanto a la recuperación de mi salud mental, siempre tenía la sensación de que se acumulaban los nubarrones justo más allá del horizonte. En el fondo sabía que me aguardaba un desafío que no sabía afrontar. Y era cierto, ¡el desafío se llama la vida! En última instancia, se darían las circunstancias que no parecían tener solución sin que me tomara ese primer trago, y luego, en muy poco tiempo, todo se derrumbaría por completo.

He visto que el alcoholismo y los trastornos de salud mental son cuestiones aparte, pero relacionadas. Tengo que tomarlas en consideración como parte del amplio espectro de mi salud mental. No se pueden describir mis actos en el pasado bajo la influencia de la adicción de otra forma que no sea una locura, pero gracias a A.A. ahora veo que aquellas acciones eran el resultado inevitable de cómo conducía mi vida y no definían quién soy.

Además de siempre asistir a las reuniones, sigo viendo a un consejero de trastornos co-ocurrentes una vez al mes y sigo de cerca el estado de mi salud en todos los frentes. He abandonado el azúcar, además de toda sustancia que me altere el estado de ánimo. Hago ejercicios todos los días y mantengo un diario de sobriedad. No me arrepiento del largo rodeo que tomé por el sistema de salud mental, sólo que no era toda la solución a mi problema. He descubierto que las herramientas que aprendí a manejar en la terapia (como la terapia conductual cognitiva) son compatibles en todo con el programa de A.A. Pronto cumplo mi segundo año de sobriedad y no creo que sea una casualidad que la severidad de los síntomas que sufría cuando estaba bebiendo o tomando drogas no ha vuelto a darse. Poniendo de mi parte, con el paso del tiempo, estoy superando los desafíos y veo que mi estado de ánimo se ha estabilizado y poco a poco se va aligerando. En el día de hoy, hasta podría considerarme un optimista. Esto para mí es la prueba de que el programa de A.A. funciona, así que seguiré adelante poniéndolo en práctica.

Cuando estoy en una reunión, al escuchar el Paso Dos (“Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio”), siempre me hace sentir como en mi casa. Pero ya no me pongo a pensar sobre el pasado o los errores cometidos. Agradezco que exista este programa, que me ha enseñado a vivir de una forma diferente, y tengo la paz interior que nunca creí posible. Mi consejo para cualquier persona que esté sufriendo de una enfermedad mental es que debe ser honesta consigo misma sobre su problema con la bebida. Podría ser la llave misteriosa que abra la puerta a tu problema y te lleve a una vida más feliz y más gratificadora.

***“Como el alcoholismo y otras adicciones,  
la enfermedad mental también nos  
dice que no la padecemos”.***

Cuando tomé mi camino de la recuperación del alcoholismo, no imaginaba lo que me esperaba en el futuro. Ese día profético, sufriendo de una resaca prodigiosa que me rindió incapaz de ir al trabajo, levanté los brazos al cielo y declaré las sencillas palabras, “¡Dios ampárame!” Y la ayuda llegó de inmediato, como un rayo, en la forma de una sola palabra: “alcohólica”. De alguna manera, la comprensión de que yo sufría de la enfermedad simplemente vino a mi conciencia y se alojó allí para quedarse para siempre.

Después de unos minutos, llamé a mi mamá, que hacía ya veinte años había dejado de tomar. Le dije que acababa de darme cuenta de que era alcohólica. Me contestó, “¡Gracias a Dios!” Luego, le pregunté qué debía hacer y ella me dijo, muy claramente, que fuera a A.A. La noche siguiente fui a uno de los muchos sótanos y salas de reunión de las iglesias en Manhattan y levanté la mano para admitir que yo era una recién llegada.

Según pasaba el tiempo, aprendí que la recuperación significaba un estado de agitación total en prácticamente todos los rincones de mi vida. Eso puede sonar a exageración, pero es la única forma que puedo describir los cambios que tuvieron lugar durante aquellos años. Uno de los más importantes no se discute normalmente en una reunión de A.A.: descubrí que yo sufro de una enfermedad mental. Más tarde llegué a comprender que la bebida era la forma en que yo bregaba con mi depresión clínica, una enfermedad que yo no entendía en absoluto que la tenía hasta que pasaron 10 años en mi proceso de recuperación en A.A.

Mirando atrás, yo sé que no era el caso típico de recuperación con la ayuda de A.A., si es que lo hay. Todos llegamos al programa con una combinación particular de mecanismos de brega y patrones autodestructivos. Convencida de que yo era única, no era fácil amadrinarme. Muy raras veces levantaba el teléfono de mil libras. No confiaba en la gente, especialmente en las mujeres, y tenía pocas amigas.

Escogía mis contactos con A.A. en base a lo que me pareciera fuera su intelecto, no su seguimiento

decidido del programa. No me caía bien el estilo de A.A., que me parecía un dogma religioso. A mí me habían criado como Unitaria y Universalista, concepto que no promueve ningún conjunto de principios religiosos más allá del precepto de que Dios es el amor. En esos primeros meses de recuperación en la ciudad de Nueva York, luché por mantenerme sobria. Cuando finalmente pude acumular algún tiempo, un terapeuta aprobó mi plan impulsivo de mudarme al sur de Florida. Por fin me había dado cuenta de que sufría de SAD, o el trastorno afectivo estacional, y odiaba los crudos inviernos de Nueva York.

No fue hasta que pasaron unos siete años que pude comprender que no estaba nada contenta, a pesar de haber conseguido amadrinamiento seguro, a pesar de seguir todos los Pasos debidamente, a pesar de asistir con regularidad a las reuniones de A.A. y a pesar de cumplir con el servicio. A diferencia de casi todos los demás, odiaba los viernes y me encantaban los lunes. Me sentía más a gusto durante los días de semana cuando estaba ocupada con el trabajo. Pero si estaba por mi cuenta, me pasaba los fines de semana durmiendo y yo me sentía sin rumbo, a la deriva en un mar de nada. Dormía, comía y miraba la televisión. Me di cuenta de que era un patrón que yo había fijado temprano en mi vida.

Mi mamá me convenció que tratara la terapia. Estaba funcionando, pensaba yo, porque después de cada sesión sollozaba todo el camino en el coche hasta llegar a casa. Mi nuevo mantra era “al que algo quiere, algo le cuesta”. Mi terapeuta se pasó año y medio instándome a que fuera a un psiquiatra para que me diagnosticara como correspondía. Ella estaba convencida de que yo estaba sufriendo de una depresión clínica. Pero yo me negaba, diciendo, “¿Por qué tengo que hacerlo? ¡Yo estoy bien!” No tenía idea de que, al igual que el alcoholismo y otras adicciones, la enfermedad mental también nos dice que no padecemos del problema.

Al fin consentí y me la pasé sollozando durante las tres sesiones con el psiquiatra, quien me recetó unos medicamentos que, sorprendentemente, todavía me están ayudando. Me dejó muy claro que el medicamento para mi tipo de enfermedad mental no se había concebido como medio de cambiar el estado de ánimo. Me explicó que los antidepresivos tienen el fin de restaurar los químicos en el cerebro que dan lugar a toda la gama de sentimientos — enfado, tristeza, alegría, miedo y todas las variacio-

nes posibles. Y, de hecho, eso es lo que hacen.

Este mes celebro 21 años de sobriedad continua. (Sufrí una recaída un verano, que fue lo que finalmente me convenció.) Durante todos estos años, he ido a reuniones para gente que tiene un diagnóstico dual de enfermedad mental y alcoholismo. De no haberlo hecho, no hubiera podido mantenerme sobria.

**Adam**

***“La claridad y el poder de sanación han aportado las piezas que faltaban en mi rompecabezas espiritual, mental y emocional”.***

Tenía unos cinco o seis años de sobriedad cuando tuve una experiencia mental y espiritual abrumadora. Fue algo muy difícil de entender y de atravesar, ya que no creía que se tratara de un caso de borrachera seca. Estaba practicando los Pasos, tenía un padrino, apadrinaba a otros compañeros, tenía un terapeuta externo, hacía servicio, tenía un grupo base y me estaba conectando con mi Poder Superior cada día. Me preguntaba, una y otra vez, ¿qué es lo que no estoy haciendo? ¿Qué más puedo hacer?

Mi padrino y otras personas me tranquilizaron diciéndome que estaba haciendo y aceptando todas las sugerencias, y que simplemente siguiera avanzando poco a poco, un día a la vez. Sin embargo, estaba sufriendo un problema de salud mental sin siquiera tener conciencia de ello. Experimenté un bombardeo de diversos pensamientos horribles, aterradores y obsesivos relacionados con otras personas, de una forma que no me era, en lo absoluto, familiar ni consideraba normal para mí. Estos pensamientos solían ocurrir cuando estaba con las personas y cosas que más amaba en la vida e iban dirigidos a ellos. Poco a poco me estaba viniendo abajo, en sobriedad.

Durante esta época me sentí atrapado, aislado y más solo que nunca en el programa de Alcohólicos Anónimos, porque no podía siquiera compartir los detalles de esta experiencia en las reuniones, mayormente por temor a que me encerraran o que la gente comenzara a alejarse de mí. Nada me estaba funcionando para detener estos pensamientos y compulsiones paralizantes y horripilantes. Pensé

que podía estar “loco” y que tal vez lo más seguro sería que me encerraran en alguna parte. Así de asustado estaba.

Un día, por la gracia de Dios, le confié lo que me pasaba a un amigo de mi grupo base, ya que recordé que él había hablado de dificultades similares. Sugirió un libro que realmente le ayudó en relación con el tipo de pensamientos obsesivos que yo estaba teniendo. Al día siguiente corrí a la librería más cercana, encontré el libro, me senté en el piso y comencé a leer. Había un capítulo entero sobre lo que estaba experimentando y mucho más.

El libro era similar a nuestro Libro Grande de Alcohólicos Anónimos en cuanto a los testimonios escritos. Suelo decir que fue como si los cielos se abrieran y su luz se derramara sobre mí. Comencé a aprender que lo que estaba experimentando en sobriedad era un caso típico de trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Los pensamientos y compulsiones aterradores y más que espeluznantes que estaba experimentando tenían un nombre. El libro continuaba describiendo a la gente que tiene este tipo de pensamientos y compulsiones como personas que normalmente no harían nada de esas cosas. Esta era una duda constante que tenía, por lo que me cambió la vida escuchar eso. No estaba “loco”. Con la ayuda adicional de mi terapeuta, me di cuenta de que simplemente era una enfermedad mental.

No necesito explicarles que me puse a buscar inmediatamente reuniones de doce pasos de TOC en Nueva York y sus alrededores. Encontré varias reuniones de ese tipo y comenzó mi proceso. En mi primera reunión, alguien compartió sobre los mismos pensamientos que yo experimenté, y luego de haber compartido, todos se rieron de la situación... ¡qué increíble! Risas, identificación y una solución... Me sentí totalmente a salvo.

Con los años, la claridad y el poder de sanación han aportado las piezas que faltaban en mi rompecabezas espiritual, mental y emocional. Nuestra literatura habla sobre no tener todas las respuestas y que a veces es necesario buscar ayuda externa.

Para mí esto ha sido una gran fuente de sanación y fortaleza.

Un día a la vez, este trastorno es cada vez más fácil de entender, aceptar y atravesar. Simplemente el mantener la mente abierta, aceptar sugerencias y hacer el trabajo finalmente me ha abierto las puertas de la libertad. Si seguimos avanzando paso

a paso en los brazos de nuestro Poder Superior, podremos descansar, brillar y darnos cuenta de que verdaderamente no estamos solos y podemos estar bien, un día a la vez.

**Sheri**

***“Hoy, no me quiero morir ni quiero beber”.***

Cuando llegué a A.A., quería morir. La necesidad de beber era imperiosa. No quería beber, tenía que hacerlo. Llegué al punto en que trataba de ingerir la mayor cantidad posible de alcohol, lo más rápidamente que podía.

Para que me entiendan, tenía que ahuyentar todas las voces, recuerdos traumáticos y sentimientos que son síntomas del trastorno de estrés postraumático (TEPT) y del trastorno de identidad disociativo (TID). El alcohol sirvió de ayuda por mucho tiempo. Me daba alivio. Pero a medida que mi alcoholismo progresaba, ese alivio disminuía y, de hecho, creaba más problemas. Había atravesado esa línea invisible de la que habla el Libro Grande.

El terapeuta con el que había estado trabajando hizo todo lo correcto. Nunca me dijo que tenía que dejar de beber. En vez de eso, amablemente me hacía preguntas acerca de mi forma de beber, que me ayudaron a ver por mí misma que era un verdadero problema. Luego de un año, había logrado ganar la suficiente confianza para hacer la pregunta fundamental: “¿Crees que eres alcohólica?”

Yo no quería contestar esa pregunta, porque sabía que si decía que sí, tendría que dejar de beber. Pero me dijo que no tenía que hacer nada; tan solo sugirió que probara asistir a tres reuniones de A.A.

Sin embargo, lograr la sobriedad cuando tienes TID trae aparejadas dificultades adicionales. Muchos alcohólicos han experimentado lagunas mentales. Saben lo que es beber y no acordarse de lo que hicieron. Muchas veces, averiguan, a través de otros, que hicieron cosas que nunca hubieran hecho sobrios. También hay experiencias parecidas a las lagunas mentales, en las que “más o menos” recuerdas algunas partes de lo que ocurrió. Eso es muy parecido a lo que se siente con el TID, y yo tengo esas experiencias incluso sin beber. Se llama “cambio de personalidad”, lo que quiere decir que otra parte de mí asume el control de mi cuerpo.

Por un tiempo, el alcohol había ayudado a controlar esos cambios de personalidad. Pero al no beber, la situación empeoró. Me quedé con un sentimiento de miedo, confusión y una sensación abrumadora. ¿Cómo podía lograr la sobriedad si no podía estar presente?

La primera cosa que tuve que hacer fue ser sincera con mi madrina. Ella no sabía nada acerca del TID, pero nunca la espantó. Hizo lo que hacen los buenos padrinos. Me guió con el Libro Grande y con los Pasos. Era importante tratar primero el alcoholismo y encontrar las similitudes. Tuvimos que hacer un Paso Cuatro sincero y trabajar juntas de la mejor manera posible. Asumir compromisos de servicio inmediatamente me ayudó a estabilizarme y a sentirme conectada. No obstante, no fue fácil. Mi alcoholismo y mi TID me decían que yo era diferente y que éste no era mi lugar.

Tomó más de dos años de arduo trabajo en sobriedad lograr estar más presente y darme cuenta de los cambios que estaban ocurriendo en mi vida. Sigo trabajando con mi terapeuta. Ahora tengo una madrina que se ocupa de aprender acerca del TID y hace preguntas que nos sirven a ambas. Ella entiende que es parte de quien soy, y que hay razones para ello. Trabajamos juntas, además de la terapia, para descubrir, relevar y, cuando llega el momento, eliminar cosas. He encontrado formas de compartir en las reuniones sin tener que compartir acerca del TID. Sin embargo, ha sido importante compartir con algunas personas, especialmente en mi grupo base.

He descubierto que hay muchas personas en A.A. que tienen TID y he podido compartir mis experiencias con algunas de ellas. Apadrino, soy la R.S.G. de mi grupo base, y hago muchas cosas que jamás pensé que serían posibles. Hoy, no me quiero morir ni quiero beber. El difícil camino bien ha valido la pena por los resultados, y sigo esperando positivamente ver qué traerá consigo la próxima cosa correcta.

## **Apadrinando a otros**

El apadrinamiento es un aspecto importante de Alcohólicos Anónimos, un reflejo de la forma en que se fundó A.A.: con un alcohólico que ayuda a otro. En A.A., el padrino y el ahijado se reúnen en calidad de iguales, al igual que lo hicieron nuestros cofundadores, Bill W. y el Dr. Bob. Esencialmente el proceso de apadrinamiento es así: Un alcohólico que ha logrado cierto progreso en el programa de recuperación comparte esa experiencia de manera continua e individual con otro alcohólico que está tratando de lograr o mantener la sobriedad a través de A.A.

Apadrinar a alcohólicos con enfermedades mentales es muy parecido a apadrinar a cualquier otro alcohólico; es fundamental mantenerse enfocado en la sobriedad y en el programa de A.A. No obstante, puede haber dificultades especiales, a veces en lo que respecta a la medicación y a la ayuda profesional continua para ciertas condiciones de salud.

A continuación, publicamos la experiencia de cinco miembros de A.A. que han asumido la importante labor del apadrinamiento y que han podido brindar orientación a otras personas, particularmente a aquellas con problemas de salud mental.

***“Trato de fomentar el progreso, la participación y el servicio a los demás”.***

He apadrinado a varios hombres en mis diez años de sobriedad. De los diez o doce hombres que acompañé en su trayecto de recuperación, la mitad tenían complicaciones de salud mental o dificultades intelectuales de algún tipo, y algunos tenían más de un problema a la vez. Claro está, yo las llamo “complicaciones” y “dificultades” solamente mientras son ignoradas y no tratadas. Cuando se las trata con la misma honestidad, apertura de mente y buena disposición como el alcoholismo o la adicción, estas condiciones se vuelven mucho más manejables.

Suelo señalar frecuentemente ciertos pasajes del Libro Grande de Alcohólicos Anónimos para recordarles a mis ahijados y a mí mismo que Bill W. y el Dr. Bob reconocieron la existencia de estas dificultades adicionales y abiertamente derivaron a alcohólicos recuperados y en recuperación a que recibieran ayuda externa por parte de consejeros y médicos. Nuestra literatura explica muy claramente que recomendamos buscar ayuda para tratar problemas como los trastornos de salud mental, y recomendamos el uso de la medicación que a veces recetan médicos calificados y colegiados, siempre y cuando se tome según se recetó. Los médicos con preparación en psiquiatría, como el propio Dr. Silkworth, uno de los primeros amigos no alcohólicos de A.A., son los mejores expertos a la hora de buscar consejos y tratamientos recomendados. A.A. fue fundada como una asociación para alcohólicos recuperados, y nuestro libro es un texto que describe precisamente cómo nos recuperamos de un estado mental y físico aparentemente sin esperanza. A.A., según yo la entiendo, no ha sido y no es tampoco hoy una forma exclusiva de tratamiento para el alcoholismo, las adicciones y las condiciones psiquiátricas.

Gradualmente, estoy viendo una mayor tolerancia en nuestras reuniones hacia una discusión abierta sobre “cómo es ahora” estar sobrio y aprender a vivir con trastorno de ansiedad o trastorno bipolar o incluso trastorno esquizoafectivo. Estas condiciones, cuando no se diagnostican ni se tratan, se llevan muy bien con un trago o una droga ilegal para calmar los nervios y las voces y altibajos del humor si la gente no se trata. Me pregunto

cuántas recaídas, muertes por sobredosis y suicidios son atribuibles a enfermedades mentales no tratadas, que minan y sabotean los esfuerzos de lograr y mantener la sobriedad. La ciencia nos dice que los trastornos de salud mental y el alcoholismo ocurren concurrentemente en la mayoría de los casos. Los investigadores calculan que el número de alcohólicos y adictos que pueden o deberían tener doble diagnóstico es de más del 85 por ciento.

El Libro Grande nos dice claramente que carecíamos de sano juicio y que éste se nos puede devolver. Nos dice, de muchas formas, que el alcoholismo es una enfermedad tripartita, que afecta el pensamiento y los estados emocionales, el cuerpo y el Gran Espíritu que vive en nosotros. Es una enfermedad “holística”, como también lo son el programa y la solución. “Holístico” no es un término excluyente. Es inclusivo. Eso me dio una gran paz hace diez años, y me la sigue dando hoy en día.

Como padrino, mi mayor responsabilidad es conducir al alcohólico que ha depositado su confianza en mí, a través del Libro Grande y de los Doce Pasos. En segundo lugar, respaldo a esa persona en su camino, la llevo a reuniones y le presento a personas que son como él. Le brindo oportunidades regulares y frecuentes de hablar, escuchar y aprender cada vez más acerca de su enfermedad y nuestra asociación. Trato de fomentar el progreso, la participación y el servicio a los demás. Le ayudo a desenmascarar sus propias ideas ilusorias y autoengaños y a enfrentar la verdad. Fomento y respaldo su concepto incipiente de Poder Superior y su relación con el mismo.

Y, de vez en cuando, un compañero comparte conmigo que ha sido diagnosticado en el pasado o que está experimentando síntomas que tanto él como yo suponemos que son coherentes con una condición diagnosticable, tal como una depresión grave, trastorno de ansiedad o trastorno bipolar, entre muchos otros.

En primer lugar, no es mi papel ni mi responsabilidad diagnosticar nada. Eso sería un flaco favor, y algo muy peligroso. No estoy capacitado para decidir ese tipo de cosas. Pero puedo sugerir que vea a un médico y que busque al experto más idóneo para conseguir la ayuda adecuada, de forma similar a cómo animaría a un ahijado a que consulte a un contador para obtener asesoramiento fiscal. Yo no soy abogado, médico ni contador profesional.

En segundo lugar, si partimos de la suposición de que el compañero ha visitado a un especialista y se le ha incluido en el desarrollo de su propio plan de tratamiento, lo animo y respaldo su proceso de recuperación de la enfermedad mental al igual que su sobriedad. Mis sugerencias se ciñen a su responsabilidad y a su sinceridad, no al contenido de su terapia mental. Mi único propósito es siempre su sobriedad.

En tercer lugar, mis sugerencias y mi apoyo giran en torno a reconocer y evaluar los fenómenos que desencadenan sus altibajos de humor y otros síntomas. Recuerdo que si la ansiedad puede prevenirse, también puede prevenirse una recaída. Por ejemplo, si mi compañero se está quejando de tener ideas suicidas, me aseguro de que aplique al máximo nuestro programa y le indico que recurra al profesional que le brinda tratamiento. Hago que se haga responsable de sí mismo. Una vez dicho esto, mi apoyo se limita a lo que se relaciona con los Doce Pasos. No me convierto en consejero, terapeuta ni médico. Yo respaldo su relación con esos profesionales de la misma manera en que respaldo su relación con sus compañeros y su Poder Superior. Nada más y nada menos.

Finalmente, cuando el tema surge en las reuniones o en la comunidad, soy una voz que defiende la razón y la justicia. Cuando escucho a personas que se burlan o hablan mal de los trastornos mentales y/o discapacidades intelectuales, considero que mi responsabilidad es aplicar los principios de Alcohólicos Anónimos en todos mis asuntos. La honestidad y la integridad, así como la tradición de velar por la salud y vitalidad de la asociación, me impelen a lidiar con la sorna, el ridículo y el estigma, con sugerencias respetuosas de que la discriminación no tiene cabida alguna en A.A. Nuestra asociación acepta, recibe y ama a todos los alcohólicos, siempre y cuando deseen dejar de beber. Cuando la gente se burla de la esquizofrenia y la marginaliza, no me puedo quedar callado, como tampoco lo haría si la discriminación relacionada con la orientación sexual, raza o género se diera abiertamente en una reunión de A.A.

Por encima de todo, trato de llevar un mensaje de esperanza. La esperanza radica en la recuperación del alcoholismo, la adicción y la enfermedad mental. Se aplican todos nuestros principios y nuestras nuevas relaciones.

***“No tengo ninguna cura,  
pero sí tengo experiencia en  
permanecer sobria”.***

Mi primera ahijada, Bonnie, era una profesional de salud mental que también padecía de una enfermedad mental. Me pidió que la apadrinara una noche luego de escucharme hablar, y sé que me lo pidió porque soy alcohólica y porque escuchó algo de cómo fue para mí, lo que pasó y cómo es ahora.

Periódicamente, Bonnie compartía conmigo cuando sus síntomas se acentuaban; a veces tenía miedo de voces que salían de los enchufes eléctricos y cosas así. Ella sabía que yo no tenía ninguna experiencia con la enfermedad mental, pero de alguna forma sentía que podía depositar toda su confianza en mí porque teníamos en común el alcoholismo, y yo me estaba recuperando del alcoholismo utilizando los confiables principios de A.A.

Desde ese entonces, he apadrinado por lo menos a seis alcohólicas que también sufren de enfermedades mentales; y si bien todas me han pedido que sea su madrina de A.A., su enfermedad mental es una parte integrante de nuestra relación. Algunas de ellas me contaron sobre su problema psiquiátrico en la reunión inicial, mientras que en otros casos, simplemente hemos tenido que lidiar con el problema a medida que sucedía. Cuando cualquier persona me pide apadrinamiento, le pido que nos reunamos para hablar sobre ello, tan sólo para ver si nuestra idea del apadrinamiento es la misma. Les digo que yo considero el apadrinamiento como un compromiso de servicio y que, como madrina, les presto servicio mientras lo deseen. No tengo ninguna cura, pero sí tengo experiencia en permanecer sobria, que estoy dispuesta a compartir mientras la quieran.

He estado amadrinando a Gladys desde hace mucho tiempo, y su comportamiento cambia notablemente según su estado de salud mental. Ella me comparte sus dificultades con los profesionales psiquiátricos y sus medicamentos, que por el momento no está tomando. Ha pasado de los psiquiatras a los chamanes. Todo lo que yo hago es redirigirla hacia nuestros principios y sugerir que siga la guía de los profesionales de salud mental que ha contratado. Su amor por A.A. es claramente enorme y está dispuesta a servir; además, es diligente en su trabajo con los

Pasos, por lo que está sobria y agradecida.

Rhoda es una ahijada que tengo desde hace tiempo y que llegó en medio de grandes dificultades con su enfermedad mental y habiendo logrado acumular varios años de sobriedad. Es bipolar y ha tenido que ser hospitalizada, pero desde hace años se ha mantenido en tratamiento. Ha sido una buena empleada y ha sobrevivido a muchos períodos de reestructuración en su empresa y, hasta el día de hoy, participa muy activamente en el servicio general en A.A. Ella agradece a A.A. por la posibilidad de mantener al día su atención de salud mental. Como su madrina, no he tenido que hacer nada de manera diferente a la que hago con cualquier otra ahijada. Estoy a su disposición al cien por ciento cuando se siente bien y cuando se siente mal.

Jannine me pidió que la amadrinara cuando la madrina que tenía hacía tiempo se mudó a otro estado. Ha podido mantener su sobriedad y atravesar muchas crisis relacionadas con los períodos de agudización de su enfermedad mental, así como con la enfermedad mental de su hija. A veces desaparece y lo único que puedo hacer es rezar por ella, pero cuando regresa trabajamos los Pasos. Ella y yo nos hemos reunido para trabajar el programa de A.A. en muchos lugares, tales como el hospital, mi auto, su auto, el café, mi casa, mi oficina, el parque, un hospital psiquiátrico. A veces no está del todo presente, y otras veces sí; pero sé que debo mantener mi compromiso de estar a su disposición.

Angie sufre de depresión y está lidiando con diversos profesionales de salud mental. Tiene sus propias ideas acerca de la medicina tradicional de Occidente y los tratamientos alternativos. Como su madrina de A.A., no tengo opinión sobre el tema, pero estoy dispuesta a escucharla y a animarla a utilizar nuestros principios y a procurar la orientación divina. Estamos trabajando en los Pasos muy lentamente, pero seguimos avanzando.

Todas estas mujeres tienen diferentes síntomas de enfermedad mental y estrategias de tratamiento diferentes; sin embargo, a pesar de su condición mental, comparten un fuerte deseo de no beber y están dispuestas a hacer todo lo que está a su alcance para mantener su sobriedad.

Me siento honrada de ser parte de la vida de estas mujeres y gozar de su confianza. Me demuestran que la sobriedad es posible sin importar qué otro problema nos afecte. Por mi parte, confío en mi Poder Superior y estoy dispuesta a hacerme pre-

sente y a aprender de esas personas que recurren a mí en busca de ayuda, y a transmitir libremente las herramientas de la sobriedad que con tanta generosidad me dieron.

## **Paul**

***“Los miembros de A.A., como tales, no tienen derecho de hacer comentarios sobre el cuidado médico de otros miembros”.***

Hace unos años, apadriné a un hombre que había estado sobrio cinco años y tenía un buen trabajo y una casa grande. Su hermosa esposa venía de una familia conocida en todo el país, enormemente rica, y la pareja tenía un hermoso bebé recién nacido. Un día él estacionó su coche en la playa y se voló la cabeza. Yo recorté su obituario del periódico, lo adjunté al poema “Richard Cory” de Edward Arlington Robinson, y lo repartí entre todos los miembros de nuestro grupo de hombres. “Richard Cory” trata de un hombre rico, muy culto y bien educado. Es respetado y admirado por la gente de su pueblo. Y una noche se quita la vida.

Cuando un hombre nuevo en A.A. me pide que sea su padrino, si habla del suicidio o se ve abatido, le pregunto si tiene acceso a armas de fuego. Si responde que sí, le sugiero que me las entregue por lo menos por 90 días, y le insto firmemente a que solicite una evaluación psiquiátrica. En algunos casos, los hombres esperaron un año antes de pedirme que les devolviera sus armas, hasta después de haber cumplido los Doce Pasos.

A veces los miembros nuevos de A.A. me cuentan que están tomando un medicamento para un trastorno psiquiátrico y que sus padrinos u otros miembros de A.A. les han aconsejado que dejen de tomarlo o dejen de ver a su terapeuta. Yo les digo que hagan todo lo contrario lo antes posible porque los miembros de A.A., como tales, no tienen ningún derecho de opinar sobre el cuidado médico de otro miembro de A.A. Es probable que el cuidado psiquiátrico podría haber ayudado al amigo mío que se suicidó. Nuestro libro, *Alcohólicos Anónimos*, nos advierte en la página 133 de que “nunca debemos menospreciar un buen doctor o psiquiatra. Muchas veces sus servicios son indispensables para el tratamiento de un nuevo miembro y para darle seguimiento a su caso”.

Un hombre que yo apadriné estaba jubilado por una debilitante enfermedad bipolar de larga duración. Por años veía a un trabajador social psiquiátrico por lo menos una vez al mes, y le preocupaba lo que yo pensara sobre eso. Le dije que yo me imaginaba que el trabajador social le ayudaría con sus problemas de salud mental y que yo le ayudaría a leer el Libro Grande y a dar los Doce Pasos. Pareció que él se sentía aliviado de que no había conflicto en absoluto entre el tratamiento de la salud mental y A.A. Más tarde me contó que al trabajador social le complacía cooperar con un padrino que se enfocaba en A.A. y no trataba de hacer el papel de terapeuta o psiquiatra subalterno.

Otro hombre que apadriné y que se ha mantenido sobrio muchos años gracias a A.A. también sufre del trastorno bipolar, y estuvo en un hospital durante varias semanas mientras su psiquiatra le ajustaba los medicamentos. Actualmente, ve a un psiquiatra con regularidad, recibe consejería matrimonial con su esposa, se reúne con un grupo de apoyo que brega con su enfermedad mental y sigue siendo un miembro firme y activo de A.A.

Yo he apadrinado a personas que cuentan con 30, 40, 50 y hasta más años de sobriedad y de vez en cuando tienen que ver a un psicólogo o psiquiatra por problemas situacionales de la vida, dificultades maritales, la depresión, la ansiedad o alguna otra cuestión. Les animo a que busquen esa ayuda porque A.A. no es una panacea que resuelve los problemas de todo el mundo, y yo sé que el estrés, asociado con la depresión o la ansiedad sin atender, puede empujar a la gente de nuevo a la bebida.

**Holly L.**

***“He visto que hay muchos de nosotros que tenemos dificultades con problemas de salud mental”.***

Soy alcohólica. También tengo un trastorno bipolar. Ha sido un camino difícil de seguir para mí en A.A., cuidar de mi trastorno bipolar y de mi alcoholismo, tratando de determinar si debo hablar de mi problema con mi madrina o con mi médico, si debo trabajar más en un Paso o tener ajustada mi medicación. Mi psiquiatra sabe que soy alcohólica y cuando estoy pasando dificultades me pregunta si he hablado con mi madrina o si voy a las reuniones.

He estado sobria 15 años y aún me pregunto de qué es apropiado compartir en una reunión. Alguna gente no quiere oír hablar para nada de depresión, así que rara vez hablo de ese aspecto de mi vida a nivel de grupo. Pero tengo amigos y conocidos en el programa con quienes puedo compartir mis sentimientos después de la reunión. He visto que hay muchos de nosotros que tenemos dificultades con problemas de salud mental.

Dios me ha enviado mujeres para amadrinar que también tienen diversos problemas de salud mental y puedo ver lo difícil que debe ser para mi madrina cuando las distinciones se difuminan. ¿Dónde termina mi trabajo de madrina o cuándo sugiero que hablen con su médico?

La respuesta a esto es: cuando he pedido la ayuda de Dios y me parece que he hecho todo lo que puedo hacer en lo que se refiere a los Pasos. Debido a que soy bipolar creo que es más fácil para mí amadrinar a esas mujeres porque compartimos un vínculo común y sé cómo se sienten cuando necesitan que se ajuste su medicación.

La medicación ha sido un gran problema para mí, y es algo de lo que no hablo en las reuniones. He tenido madrinas que me han dicho que no necesito medicación para mi depresión; sólo necesito los Pasos. Esto puede ser cierto para alguien que se siente deprimido unos pocos días de vez en cuando. Pero para alguien como yo, que se siente deprimida todos los días, ese es un asunto que hay que dejar en manos de los profesionales. Estoy agradecida de que A.A. publica un folleto sobre la medicación y el alcohólico porque sigo las sugerencias que se hacen en ese folleto.

Estoy agradecida a los miembros de Alcohólicos Anónimos que han compartido conmigo su experiencia de depresión y espero poder ayudar a otro alcohólico con depresión.

***“Estas mujeres me han mostrado lo que significa confiar en un poder superior a mí misma”.***

Después de más de 20 años de beber y sufrir una crisis nerviosa, las inquietantes preguntas de una terapeuta me obligaron a acudir a A.A. Por primera vez, aprendí a escuchar a otra persona, sin que las palabras del comité interno en mi cabeza se impusieran a las suyas.

Mis tendencias obsesivas fueron mis mejores aliadas ya que asistí no a 90 reuniones en 90 días, sino más bien a unas 250 reuniones durante mi primer verano con A.A.

Además había cumplido con mi Quinto Paso, con algunos meses de sobriedad en mi haber, cuando escuché el susurro de la voz de la locura tras mi hombro izquierdo, “A lo mejor esto de A.A. es un mero episodio pasajero”.

Gracias a Dios por la invitación a formar parte de un comité de servicio y llevar mi historia de forma regular a un centro de recuperación, junto con otras mujeres y sus historias.

Aunque yo sabía que para guardarlo tenía que estar dispuesta a regalarlo, las oportunidades de amadrinamiento fueron sólo esporádicas.

Un día se me acercó una mujer con quien, al parecer, yo no tenía nada en común. Me preguntó que si sería su madrina. Recordando sólo que siempre decimos que sí cuando nos piden ayuda relativa a A.A., le aseguré que la guiaría a dar los Pasos. “Pero”, dudó, “yo soy bipolar”. Me pidió que lo pensara y le contestara luego.

Hablé con mi propia madrina sobre su petición. Ella sólo me recordó de la Declaración de Responsabilidad y me dijo que mi instinto inmediato de decir que sí era justamente lo debido.

Para trabajar con mi nueva ahijada eran necesario tener paciencia, escuchar, compartir, admitir que no lo sabía todo, ofrecer esperanza y animarla a que tratara medios terapéuticos, además de A.A. En otras palabras, era muy semejante a mi amadrinamiento de cualquier otra alcohólica.

Al principio yo creía que la condición bipolar, el comportamiento obsesivo compulsivo, hasta la esquizofrenia muy probablemente eran debidos al alcoholismo, en vez de ser condiciones apartes que coincidían. No estoy segura de por qué pensaba

así, pero a lo mejor por el diagnóstico erróneo de bipolar que le hicieron a un amigo íntimo, junto con la receta de litio que le dieron. Él se curó entre-gándose a A.A. y olvidándose del alcohol y el litio. Fuera por lo que fuese, aquella convicción no cuaja con mi experiencia.

Mediante la comunicación de boca en boca, sigo amadrinando y trabajando los Pasos con un sinnúmero de esquizofrénicas y gente que padecen de trastorno bipolar. Estas mujeres me han demostrado lo que significa confiar en un poder superior a una misma de formas que yo sólo puedo soñar con alcanzar. Han logrado sus metas en la educación, han conseguido empleos con cada vez más responsabilidades, han recuperado relaciones familiares, y todo mientras mantenían la sobriedad y seguían los consejos de tratamiento psiquiátrico de sus médicos. Son ejemplos impresionantes de la sobriedad, y son mis amistades.

En cuanto a mí, mientras me mantengo activa en las luchas, adelantos, recaídas y tribulaciones de otra alcohólica, que sufra o no de alguna enfermedad mental, la persistente voz que sugiere, “No necesito A.A.”, se mantiene demasiado callada como para yo oírla, dejándome a mí mantenerme sobria durante estos seis años y pico.

Así que cuando cualquier persona en cualquier lugar tienda la mano en busca de ayuda, ojalá que la mía, como alcohólica en recuperación que practica el modo de vida de A.A., siempre esté allí para recibirla.

## Epílogo

El tema del medicamento y la salud mental puede implicar una toma de decisiones médicas importantes. Para ayudarles a los miembros de A.A. a realizar el equilibrio adecuado y mitigar el riesgo de recaídas, un grupo de médicos miembros de A.A. desarrollaron las sugerencias siguientes. Por otra parte, para prestar una perspectiva profesional, se les pidió a dos profesionales de la salud familiarizados con A.A. que reseñaran este folleto. Ellos hallaron que el folleto representa amplios sectores de la población alcohólica con que han estado en contacto en su capacidad profesional.

Como es lógico, algunos miembros de A.A. tienen que tomar medicación recetada para problemas médicos serios. Sin embargo, se acepta en general que el uso indebido de la medicación recetada y otras drogas puede amenazar el conseguir y mantener un estado de sobriedad. Puede ser posible minimizar el riesgo de una recaída si se tienen en cuenta las siguientes sugerencias:

- Ningún miembro de A.A. debe asumir el papel de “doctor”. Toda valoración y tratamiento médicos deben obtenerse de un médico calificado.
- La participación activa en un programa de recuperación de A.A. es muy importante para salvaguardarse contra una recaída alcohólica.
- Sé completamente franco con tu doctor o doctora y contigo mismo en cuanto a tomar la medicina. Infórmale si no tomas algunas dosis o si tomas más de la cantidad indicada.
- Explícale a tu médico que ya no tomas licor y que estás probando un nuevo modo de vida en la recuperación.
- Déjale saber sin falta a tu doctor o doctora si tienes ganas de tomar más medicina de la prescrita o si sufres de efectos secundarios que te hacen sentir peor.
- Mantente alerta a cualquier indicio de un cambio en tu comportamiento cuando empiezas a tomar un nuevo medicamento o cambia tu dosis.
- Si crees que tu doctor o doctora no comprende tus problemas, piensa en hacer una cita con un

médico que tenga experiencia en el tratamiento del alcoholismo.

- Pásale copias de este folleto a tu doctor o doctora.

Desde los primeros tiempos de Alcohólicos Anónimos, ha quedado claro que muchos alcohólicos tienden a llegar a ser dependientes de las drogas aparte del alcohol. Ha habido trágicos incidentes de alcohólicos que han luchado para conseguir la sobriedad sólo para volverse dependientes de otra droga. Una vez tras otra, miembros de A.A. han descrito experiencias alarmantes y amenazantes para la sobriedad que podrían estar relacionadas con el mal uso de medicamentos u otras drogas.

La experiencia sugiere que, a pesar de que algunos medicamentos prescritos pueden ser seguros para la mayoría de las personas no alcohólicas si se toman según las indicaciones de un médico, es posible que afecten al alcohólico de otra forma. A menudo es cierto que estas sustancias, al usarse sin supervisión médica, pueden dar lugar a una dependencia tan devastadora como la dependencia del alcohol.

Por lo tanto, siempre es importante hacer una consulta con el doctor o doctora si piensas que un medicamento podría ser de provecho o necesario.

## **Aviso a los profesionales médicos**

La cooperación con la comunidad médica ha sido un propósito de Alcohólicos Anónimos desde sus comienzos. Los profesionales que trabajan con alcohólicos comparten un objetivo con Alcohólicos Anónimos: ayudar al alcohólico a dejar de tomar y llevar una vida saludable y productiva. Tal como se señala en algunas de las historias que se presentan en este folleto, ciertos miembros de A.A. tienen que tomar medicamentos prescritos. Sin embargo, nuestra experiencia indica que el uso indebido de la medicación recetada puede ser una amenaza al logro y mantenimiento de la sobriedad. Las sugerencias aportadas anteriormente se ofrecen para ayudarles a los miembros de A.A. a encontrar el justo equilibrio y reducir al mínimo el riesgo de la recaída.

*(Adaptado del folleto aprobado por la Conferencia de Servicios Generales de A.A. "El miembro de A.A. — Los medicamentos y otras drogas")*

## **Dónde encontrar A.A.**

Hay grupos de A.A. en ciudades grandes, zonas rurales y pueblos de todas partes del mundo. Muchos intergrupos u oficinas centrales de A.A. tienen sitios web donde se puede encontrar información acerca de reuniones de A.A. locales, y casi en cualquier sitio de los Estados Unidos y Canadá pueden encontrar un número de teléfono para contactar A.A. Estos recursos le pueden ayudar a dirigirse a una reunión en su comunidad. Además, a menudo, los médicos y enfermeras, los clérigos, los medios de difusión, oficiales de policía, y hospitales e instituciones de alcoholismo, que están familiarizados con nuestro programa, pueden facilitar información acerca de las reuniones locales.

Cada grupo se esfuerza por ofrecer un lugar de reunión seguro para todos los asistentes y por fomentar un entorno seguro y propicio. En A.A. la experiencia, fortaleza y esperanza compartidas de alcohólicos sobrios es la cuerda salvavidas hacia la sobriedad; nuestro sufrimiento común y nuestra solución común superan casi todas las dificultades, ayudándonos a crear las condiciones en las que llevar el mensaje de A.A. de esperanza y recuperación al alcohólico que aún sufre.

Muchos alcohólicos que tienen problemas de salud mental se sienten muy cómodos en cualquier grupo de A.A. Sin embargo, muchas comunidades de A.A. también tienen reuniones de especial interés en las que le puede ser más fácil a un individuo con problemas mentales identificarse como alcohólico o ser más abierto acerca de ciertos asuntos personales.

La experiencia compartida de alcohólicos sobrios es la cuerda salvavidas y aunque A.A. no tenga la solución a todos nuestros problemas, si estamos dispuestos a seguir las sencillas sugerencias del programa de A.A., podemos encontrar una solución a nuestro problema con la bebida y una manera de vivir la vida un día a la vez sin alcohol.

Si no puedes localizar un grupo en tu área, te rogamos que te pongas en contacto con la Oficina de Servicios Generales de A.A., Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, (212) 870-3400, [www.aa.org](http://www.aa.org). Allí te pueden poner en contacto con el grupo de A.A. más cercano.

## LOS DOCE PASOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*.

4. Sin temor, 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 otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

## LAS DOCE TRADICIONES DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

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 tal como se exprese 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 A.A., considerado como un todo.

5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcoholico que aún está sufriendo.

6. Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. 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.



**PUBLICACIONES DE A.A.** Aquí hay una lista parcial de publicaciones de A.A. Se pueden obtener formularios de pedidos completos en la Oficina de Servicios Generales de ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Teléfono: (212) 870-3400; Sitio web: aa.org.

---

**LIBROS**

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS  
DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES  
REFLEXIONES DIARIAS  
A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD  
COMO LO VE BILL  
EL DR. BOB Y LOS BUENOS VETERANOS  
'TRANSMÍTELO'

---

**LIBRILLOS**

VIVIENDO SOBRIO  
LLEGAMOS A CREER  
A.A. EN PRISIONES — DE PRESO A PRESO

---

**FOLLETOS**

**Experiencia, fortaleza y esperanza:**

LAS MUJERES EN A.A.  
LOS JÓVENES Y A.A.  
A.A. PARA EL ALCOHÓLICO DE EDAD AVANZADA—  
NUNCA ES DEMASIADO TARDE  
LOS ALCOHÓLICOS LGBTQ EN A.A.  
LA PALABRA "DIOS": MIEMBROS ATEOS Y AGNÓSTICOS EN A.A.  
A.A. PARA LOS ALCOHÓLICOS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL —  
Y SUS PADRINOS  
ACCESO A A.A.: LOS MIEMBROS HABLAN SOBRE SUPERAR LAS BARRERAS  
A.A. Y LAS FUERZAS ARMADAS  
¿SE CREE USTED DIFERENTE?  
MUCHAS SENDAS HACIA LA ESPIRITUALIDAD  
CARTA A UN PRESO QUE PUEDE SER ALCOHÓLICO  
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA  
(Folleto ilustrado para los presos)

**Acerca de A.A.:**

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE A.A.  
¿ES A.A. PARA MÍ?  
¿ES A.A. PARA USTED?  
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA  
¿HAY UN ALCOHÓLICO EN SU VIDA?  
ESTO ES A.A.  
PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL APADRINAMIENTO  
EL GRUPO DE A.A.  
PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL  
EL MIEMBRO DE A.A. — LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS  
EL AUTOMANTENIMIENTO: DONDE SE MEZCLAN  
LA ESPIRITUALIDAD Y EL DINERO  
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS  
LAS DOCE TRADICIONES ILUSTRADAS  
LOS DOCE CONCEPTOS ILUSTRADOS  
CÓMO COOPERAN LOS MIEMBROS DE A.A. CON LOS PROFESIONALES  
A.A. EN LAS INSTITUCIONES CORRECCIONALES  
A.A. EN LOS ENTORNOS DE TRATAMIENTO  
UNIENDO LAS ORILLAS  
LA TRADICIÓN DE A.A. — CÓMO SE DESARROLLÓ  
SEAMOS AMISTOSOS CON NUESTROS AMIGOS  
COMPRENDIENDO EL ANONIMATO

**Para profesionales:**

A.A. EN SU COMUNIDAD  
UNA BREVE GUÍA A ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS  
SI USTED ES UN PROFESIONAL, A.A. QUIERE TRABAJAR CON USTED  
A.A. COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD  
¿HAY UN BEBEDOR PROBLEMA EN EL LUGAR DE TRABAJO?  
LOS MIEMBROS DEL CLERO PREGUNTAN ACERCA DE A.A.  
ENCUESTA SOBRE LOS MIEMBROS DE A.A.  
EL PUNTO DE VISTA DE UN MIEMBRO DE A.A.

---

**VÍDEOS** (disponible en aa.org, subtítulo)

VÍDEOS DE A.A. PARA LOS JÓVENES  
ESPERANZA: ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS  
UNA NUEVA LIBERTAD  
LLEVANDO EL MENSAJE DETRÁS DE ESTOS MUROS

**Para profesionales:**

VÍDEO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD  
VÍDEO PARA PROFESIONALES JURÍDICOS Y DE CORRECCIONALES  
VÍDEO PARA PROFESIONALES DE EMPLEO/RECURSOS HUMANOS

---

**REVISTAS**

LA VIÑA (bimensual)  
AA GRAPEVINE (mensual, en inglés)

## DECLARACIÓN DE UNIDAD

Debemos hacer esto para el futuro de A.A.: Colocar en primer lugar nuestro bienestar común para mantener nuestra comunidad unida. Porque de la unidad de A.A. dependen nuestras vidas, y las vidas de todos los que vendrán.

## YO SOY RESPONSABLE...

Cuando cualquiera, dondequiera, extienda su mano pidiendo ayuda, quiero que la mano de A.A. siempre esté allí.

Y por esto: **Yo soy responsable.**

