

¿Hay un alcohólico en su vida?

El mensaje de
esperanza de AA



Alcohólicos Anónimos® es una comunidad de personas 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 AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan derechos de admisión ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. AA 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.

© AA Grapevine, Inc.,
reproducido con autorización.

© Alcoholics Anonymous
World Services, Inc., 2024.

Todos los derechos reservados.

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

www.aa.org

¿Hay un alcohólico en su vida?

El mensaje de esperanza de AA

Si alguno de sus seres queridos tiene un problema con la bebida, este folleto le brindará información sobre un programa sencillo de recuperación. Con ayuda de AA, más de dos millones de personas que en una época bebían en exceso tienen ahora una vida agradable y productiva sin alcohol.

Desde hace más de ocho décadas, Alcohólicos Anónimos funciona eficazmente para hombres y mujeres de todo tipo, procedentes de los ambientes más diversos. Antes de ingresar en AA, la mayoría había intentado controlar la bebida por sus propios medios; únicamente después de haber fracasado repetidas veces en lograr el control, llegaron a reconocer que eran impotentes ante el alcohol. Al principio, no podían imaginarse la vida sin él; obviamente, no querían admitir su alcoholismo. Sin embargo, con la ayuda de otros miembros de AA, supieron que no *tenían* necesidad de beber. Descubrieron que la vida sin alcohol no era únicamente posible, sino que, además, podía ser feliz y profundamente gratificante.

A menudo, a las personas más allegadas a un alcohólico les resulta sumamente difícil ver y admitir que alguien a quien tienen cariño puede ser un alcohólico. Les parece que algo así no puede ser cierto. En su afán por negar la gravedad del problema, puede que por algún tiempo crean en las promesas del alcohólico. Pero la reiterada ruptura de estas promesas —y las dificultades cada vez mayores— obligan finalmente a quienes conviven con el alcohólico a reconocer la verdad.

Entonces comienza la búsqueda desesperada de una solución. Al sentir que todo su amor y sus esfuerzos para ayudar han sido en vano, se desaniman profundamente. Si alguna vez se ha sentido así, le dará esperanza conocer las experiencias de los esposos y esposas, parientes, parejas y amigos de miembros de AA que también se sintieron alguna vez así, pero han visto a los bebedores problemáticos a quienes aman librarse de la compulsión por la bebida.

En este folleto, encontrará respuestas a muchas preguntas que la gente se hacía antes y después de que el alcohólico en cuestión se uniera

a AA. Si los bebedores problemáticos se niegan a aceptar que tienen dificultades con el alcohol —o si les molesta la insinuación de que las tienen— las siguientes páginas pueden ayudarle a saber qué puede y qué no puede hacer. Si la persona que padece alcoholismo ya se ha unido a AA, la siguiente información le ayudará *a usted* a entender la manera de vivir de nuestra comunidad.

El breve Preámbulo de AA —que suele leerse al comenzar cada reunión— es, quizá, el mejor resumen de lo que es y hace AA. Dice:

«Alcohólicos Anónimos es una comunidad de personas 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 AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan derechos de admisión ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. AA 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».

Comprendiendo su problema

En el presente, más de dos millones de hombres y mujeres han dejado de beber en Alcohólicos Anónimos. Entre ellos figuran todo tipo de personas —desde adolescentes hasta octogenarios—. Del panorama de sus miembros se desprende que AA ha podido ayudar a mujeres, hombres, personas de edad avanzada, jóvenes, ricos, pobres, y tanto a quienes tienen una educación esmerada como a quienes no tienen ninguna.

Este folleto —al igual que las demás publicaciones de AA— se basa en la experiencia, no en teorías; en la experiencia de las personas cercanas a los alcohólicos, de quienes saben lo que es vivir con ellos—. Si estas personas pudieran hablar con usted, tal vez le dirían: «Sabemos a lo que se enfrenta. Sabemos lo difícil que es vivir con un bebedor problemático; lo que es ver las relaciones íntimas desgarradas por la ira y los conflictos irracionales; lo que es ver destrozada la vida familiar; lo que es ver cómo el dinero se gasta, no en necesidades, sino en licores o en hospitalizaciones relacionadas con el alcoholismo; lo que es ver crecer a los hijos en circunstancias anormales, imprevisibles... Pero todos nosotros sabemos que, si la persona a quien usted

quiere reconoce su problema, y verdaderamente desea dejar de beber, hay una solución que le ha funcionado a nuestros seres queridos y también puede funcionarle al suyo».

A pesar de todos los problemas que el alcohol haya causado, tal vez se resista usted a admitir que su ser querido sea alcohólico —un bebedor problemático, sí, pero no un *alcohólico*—. Quizá esa palabra tenga para usted demasiadas connotaciones desagradables. Incluso si el alcohólico admite serlo, es posible que usted no quiera admitirlo. Muchas personas han sentido lo mismo por un ser querido, hasta que reconocieron que el alcoholismo es una enfermedad —un hecho médicamente comprobado—. Anteriormente, las personas cercanas al alcohólico pensaban que, de alguna manera, ellos mismos podrían haber sido los responsables. No sabemos cómo ni por qué se origina el alcoholismo; pero las relaciones posteriores, siendo ya adultos, aparentemente influyen poco en su gravedad o en su progresión. El alcoholismo —como la mayoría de las enfermedades no contagiosas— es asunto exclusivo del desafortunado que lo padece. Nadie —ni lego ni científico— está seguro de su causa.

El alcohólico puede recuperarse

El alcohólico es un individuo que padece de una enfermedad para la cual no se conoce remedio alguno; es decir, no tiene cura en el sentido de que él o ella pueda beber con moderación — como lo haría una persona no alcohólica— por tiempo indefinido. Ya que el alcoholismo es una enfermedad —una compulsión física, combinada con la obsesión por beber—, el alcohólico tiene que aprender a abstenerse completamente del alcohol para poder llevar una vida normal.

El alcoholismo es fundamentalmente un problema de salud —es una enfermedad tanto orgánica como emocional—, más que una cuestión de falta de fuerza de voluntad o de debilidad moral. Así como es absurdo culpar a una persona que padece diabetes de no tener fuerza de voluntad para no enfermarse, también lo sería culpar al alcohólico por su enfermedad, o considerar su forma de beber como un vicio.

El alcoholismo avanza por muchos caminos. Algunos miembros de AA bebieron descontroladamente desde el principio. Otros fueron perdiendo el control de manera progresiva en el curso de décadas. Algunos alcohólicos beben diariamente; otros pueden abstenerse durante largos períodos, para después lanzarse precipi-

tadamente a una juerga desenfadada —a estos suele llamárselos bebedores *periódicos*—.

Algo que todos los alcohólicos tienen al parecer en común es que, con el tiempo, su manera de beber empeora. No existe ninguna evidencia segura de que una persona alcohólica haya podido volver a beber con moderación, socialmente, por mucho tiempo. No se puede ser solo «un poquito alcohólico». Ya que la enfermedad empeora por etapas, algunos alcohólicos presentan síntomas más graves que otros. No obstante, una vez que los bebedores problemáticos han cruzado el umbral del alcoholismo, ya no pueden dar marcha atrás.

¿Qué puede hacer usted?

Ahora que sabe que más de dos millones de bebedores problemáticos han logrado su sobriedad en AA, tal vez se sienta impaciente por «hacer algo» por el alcohólico que hay en su vida. Puede ser que desee explicarle que el alcoholismo es una enfermedad, y recomendarle que lea nuestra literatura y que vaya de inmediato a la reunión de AA más cercana.

A veces llega a funcionar esta forma de encarar el problema: después de haber leído algunos folletos o libros de Alcohólicos Anónimos, muchos bebedores problemáticos llaman a la oficina local de AA, empiezan a asistir a reuniones, y dejan resueltamente atrás sus días de bebedores. Sin embargo, la mayoría de los alcohólicos activos *no* están ni ansiosos ni dispuestos a ir a AA tan solo porque uno de sus seres queridos se los pida. La costumbre de beber está fuertemente arraigada en su personalidad, y, a menudo, la compulsión por el alcohol los hace rechazar cualquier ayuda. Admitir ser alcohólico, por evidente y sencillo que parezca, supone comprometerse a *hacer* algo para remediarlo. La persona que bebe de forma alcohólica puede no estar lista para remediarlo —y pudiera ser que el alcohólico no esté dispuesto a ello—. Un componente bastante habitual de la enfermedad es la creencia del alcohólico de que sin el alcohol no puede hacer frente a la vida. En su mente ofuscada, al alcohólico puede parecerle que su necesidad de beber es literalmente una cuestión de vida o muerte.

¿Cuál es el momento oportuno?

No es fácil saber cuándo un alcohólico ya está «listo» para AA. No todos los alcohólicos llegan

al mismo grado de deterioro físico o mental antes de buscar ayuda. A grandes rasgos, un alcohólico puede encontrarse en cualquiera de las cuatro fases siguientes:

1. Al parecer, estas personas solo son bebedores empedernidos. Pueden beber a diario —o con menor frecuencia—; y en exceso, solo ocasionalmente. Gastan demasiado en licor y pueden estar empezando a deteriorarse física o mentalmente —aunque se nieguen a reconocerlo—. Su comportamiento es a veces molesto; no obstante, suelen insistir en que pueden controlar el alcohol —que, dicen, es esencial para su trabajo—. Posiblemente, se ofenderían si alguien los llamara *alcohólicos*. En esta fase, pueden estar ya en el umbral que separa al bebedor social del compulsivo. Quizá algunos puedan moderarse al beber, o incluso dejar de beber completamente; otros cruzarán el umbral, perdiendo cada vez más su capacidad para controlarse, hasta convertirse en alcohólicos.

2. En esta fase, los bebedores pierden el control sobre su manera de beber y empiezan a preocuparse por ello. No pudiendo abstenerse de beber —aun deseándolo—, las personas de este grupo a menudo exhiben una total falta de control cuando beben; incluso llegan a admitirlo al día siguiente. No obstante, están seguros de que «la próxima vez será diferente». En ese punto, los bebedores suelen comenzar a usar diversas «artimañas para controlarse»: beber únicamente vino o cerveza; beber solamente los fines de semana o durante ciertas horas del día o de la noche; idear una estrategia para espaciar los tragos. Tal vez se tomen una copa «medicinal» por la mañana, para calmar sus nervios. Después de una borrachera prolongada, sienten remordimientos y quieren dejar de beber. Sin embargo, apenas se sienten bien, vuelven a creer que la próxima vez podrán beber con moderación. Quizá puedan todavía cumplir bastante bien con sus responsabilidades de trabajo o en el hogar. Les parece absurda la idea de que su consumo de alcohol probablemente empeorará progresivamente y pueda provocar que pierda a su familia, su empleo, o el cariño que otras personas les tienen. Mientras tanto, dicen que quisieran dejar de beber. Como dirían quienes llevan tiempo en AA: «Quieren querer dejar de beber».

3. Estos bebedores ya han rebasado la segunda fase: han perdido amistades, no pueden conservar ningún trabajo, y sus diversas relaciones personales están destrozadas. Tal vez habrán consultado con médicos y ya han comenzado el ago-

tador peregrinaje por hospitales y centros de desintoxicación. Saben perfectamente que no pueden beber normalmente, pero no pueden entender por qué. Desean sinceramente dejar de beber, pero no pueden. Parece que nadie puede ayudarlos a mantenerse sobrios. A medida que tratan de encontrar la forma de mantenerse sobrios, se desesperan cada vez más. Generalmente, han buscado algún tipo de asesoramiento y quizá han seguido alguna dieta especial o terapia de vitaminas —y, por un tiempo, su condición mejoró—; no obstante, su deterioro va en aumento. Pierden totalmente el interés en las relaciones sociales constructivas, en el mundo a su alrededor, incluso en la vida. Lo único que transmiten de manera constante es la lástima que se tienen.

4. En esta última fase, los bebedores pueden parecer desahuciados. A estas alturas, ya han estado en un centro de tratamiento tras otro. A menudo violentos, parecen dementes o ajenos a la realidad cuando están borrachos. A veces, incluso se las arreglan para beber a escondidas de camino a casa, saliendo del hospital. Pueden llegar a tener alucinaciones por causa del alcohol —los llamados *delirium tremens*—. Llegado este punto, los médicos recomiendan a veces internarlos en un hospital psiquiátrico —quizá ya ha tenido usted que hacerlo—. En muchos sentidos, parece que estos bebedores ya no tienen remedio. No obstante, la experiencia de AA ha demostrado que, por muy bajo que hayan caído por su alcoholismo, son muy contados los bebedores que se hallan más allá del alcance del mensaje de esperanza de AA —siempre y cuando, *quieran* recuperarse—.

Es posible que a los alcohólicos les lleve algún tiempo reconocer su propia enfermedad. Pueden objetar que sus problemas son «diferentes», y que no necesitan a AA ni les interesa. Estos bebedores a menudo insisten en que distan mucho del fondo —pero su idea del «fondo» va siendo una condición cada vez más baja—. O sencillamente siguen insistiendo en que ellos mismos pueden dejar de beber cuando quieran. Desgraciadamente, no pueden, y nunca lo logran.

Para cualquiera que ame a un alcohólico, estas reacciones —y evasiones— son tragos muy amargos. La cruda realidad es que nadie puede obligar a otra persona a practicar el programa de AA. No obstante, si el bebedor que usted ama o aprecia vacila en buscar la ayuda necesaria, usted puede tomar algunas medidas para contribuir a su recuperación.

Puede adquirir sólidos conocimientos —y de manera directa, si le es posible— sobre el progra-

ma de AA, de modo que cuando el alcoholíco esté dispuesto usted sepa cómo ayudarlo, escribiendo a AA o a los Grupos de Familia Al-Anon (consulte en la página 21 de este folleto las direcciones de correo). En muchas localidades, los familiares y otras personas cercanas a los miembros de AA (o a quienes necesitan a AA), se reúnen de manera habitual para intercambiar experiencias y puntos de vista sobre los problemas que acompañan al alcoholismo. Forman parte de lo que se conoce como *Grupos de Familia Al-Anon*. Entre estos se cuentan los grupos Alateen para hijos adolescentes de padres alcoholícos. Al-Anon no está afiliada a AA, pero ha contribuido sustancialmente a dar a conocer el programa de recuperación de AA. Consideran que «el alcoholismo es una enfermedad de la familia», y que un cambio de actitud puede facilitar la recuperación*.

La vasta experiencia de AA nos ha enseñado cuán necesario es tener confianza y mostrar paciencia al animar al alcoholíco a que comience su proceso de recuperación. Si el alcoholíco responde a su recomendación entusiasta de AA, negándose incluso a discutir el problema, puede que usted sienta desaliento o resentimiento. A veces, debido a los trastornos que el alcoholíco causa —o a que los hijos se ven perjudicados—, puede que usted decida marcharse, y dejar que él o ella resuelva su propio problema. Al no tener adónde más ir fuera de AA, el alcoholíco puede verse motivado a buscar ayuda antes de lo que lo hubiera hecho si usted se hubiera quedado con él o ella. A veces es necesario actuar con firmeza por un tiempo para poder ser benévolo más adelante.

Es posible que el alcoholíco se muestre visiblemente reacio a la idea de AA, pero que en realidad esté a punto de aceptar su aliento y apoyo y de tomar la decisión de unirse a AA —o, al menos, a escuchar lo que algunos alcoholícos recuperados puedan decir acerca del programa—. En esta fase, el alcoholíco se siente a menudo perplejo; sabe que tiene que hacer algo para tratar la enfermedad, pero es incapaz de entender la situación con claridad. Los alcoholícos frecuentemente tienen ideas equivocadas sobre AA y sus miembros. Por eso, el conocimiento que usted tenga de AA puede ser de gran ayuda en este período decisivo; podrá contestar sus preguntas, hacerle sugerencias y aclarar malentendidos acerca de AA.

**Esto es Al-Anon*, es un folleto redactado y distribuido por los Grupos de Familia Al-Anon.

¿Quiénes asisten a las reuniones de AA?

Existen más de ciento veinte mil grupos de AA en el mundo. Por lo general, un miembro asiste habitualmente a las reuniones de un grupo cerca de su domicilio, pero puede asistir a cualquier reunión de AA en cualquier parte. La mayoría de los grupos efectúan una o más reuniones cada semana; algunas son «cerradas» (solo para miembros de AA), otras son «abiertas» (a las que pueden asistir también sus amistades y familiares). En estas reuniones, los miembros hablan de sus experiencias como bebedores antes de ingresar a AA, y explican cómo los principios de AA los permitieron alcanzar la sobriedad y modificar su actitud. Los miembros más antiguos procuran ayudar a los recién llegados —y ayudarse entre sí— a partir de su propia comprensión del programa. Las reuniones son informales y frecuentemente incluyen charlas amenas tomando café, donde puede apreciarse la amplia diversidad de personas que conforman esta Comunidad.

Los alcohólicos que no están familiarizados con AA suelen pensar que es solo para personas de la calle y, por lo tanto, que no es para ellos. La realidad es muy distinta.

La idea de que AA es para indigentes es solo parcialmente cierta —y, a lo más, en una cantidad muy reducida—. Algunos hombres y mujeres efectivamente se levantan de una vida en la calle o situaciones similares; logran la sobriedad y llevan una vida responsable por medio de AA. Pero, en general, los miembros de AA constituyen una muestra representativa de la sociedad en su conjunto. Entre ellos hay educadores, profesionales y ejecutivos, así como personas con poca o ninguna educación formal —un agente de bolsa y un médico, ambos alcohólicos, fundaron AA—. El alcoholismo no respeta ni la inteligencia ni el talento ni el grado de estudios ni la posición social, y es tan probable que lo padezcan una enfermera o un sacerdote como un artista o una escritora.

No es una organización religiosa

Tal vez el alcohólico que hay en su vida crea que AA es una organización evangélica, cargada de ideología y grandes sermones. De nuevo, la realidad es muy diferente.

AA se define esencialmente como un programa espiritual —y, de hecho, no ofrece ayuda material, como lo haría una entidad de asistencia social—. Pero no es bajo ningún concepto una organización religiosa. No se pide a sus miem-

bros que se adhieran a ningún credo formal ni que realicen ningún ritual, ni siquiera que crean en Dios. Sus miembros pertenecen a toda clase de iglesias. Muchos no tienen ninguna afiliación religiosa. AA solamente les pide a sus miembros que mantengan una mente abierta y que respeten las creencias de los demás.

AA sostiene que el alcoholismo, además de ser una enfermedad física y emocional, es también hasta cierto punto una afección espiritual. Ya que la mayoría de los alcohólicos no han podido valerse por sí mismos, descubren que la decisión de entregar su destino a un poder superior a ellos es una terapia eficaz. Muchos AA llaman a este poder *Dios*. Otros consideran al *grupo* de AA como el poder en que se apoyan. Cada miembro de AA puede interpretar la palabra *espiritual* como prefiera. En las reuniones de AA, uno siente, sin duda, un cierto *espíritu* de unión.

Los Doce Pasos de AA

Parte del programa de recuperación sugerido por AA se expone en los Doce Pasos que aparecen a continuación. Basados en la experiencia de los primeros miembros de AA, los Pasos constituyen un registro de los principios y las prácticas que desarrollaron para mantener su sobriedad (después de haber fallado otros enfoques). Si a la persona alcohólica en su vida le inquieta que se le vaya a imponer un rígido código de conducta, puede tranquilizarla. Cada miembro practica por sí mismo los Pasos; estos *se sugieren* como programa de recuperación. Aunque la experiencia demuestra que, para muchos miembros, la estabilidad de la sobriedad depende, hasta cierto punto, de su comprensión y aceptación de los Pasos, no se obliga a ningún miembro a aceptarlos, ni siquiera a leerlos. Depende del individuo decidir cuándo y cómo va a utilizarlos.

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.

¿Cómo funciona AA?

Debe hacerse hincapié en que el *único* requisito para ser miembro de AA es el deseo de dejar la bebida. Nada más. AA no impone juramentos ni obligaciones personales de ninguna clase. Durante sus días de bebedores, muchos AA hacían juramentos y promesas solemnes de abstinencia, y muchos frecuentemente lograban abstenerse... sin resultados perdurables. El modelo de AA es más práctico; se basa en el hecho de que cada bebedor problema, en alguna que otra ocasión, se ha mantenido al menos veinticuatro horas sin beber. Por eso, los miembros no se comprometen a dejar de beber para siempre o durante cierto tiempo. Se dan cuenta de que hoy no se puede hacer nada respecto al trago que deseen mañana. Los AA se concentran en mantenerse sobrios *hoy*, durante *estas* veinticuatro horas. Del mañana se ocuparán cuando llegue.

Debido a que el asistir asiduamente a las reuniones de AA es decisivo para el mantenimiento de la sobriedad, quienes quieren al alcohólico tal vez se preguntarán cuál es su propio papel dentro del programa de recuperación. Algunas de estas personas asisten a las reuniones abiertas de AA —lo que les brinda la oportunidad de participar en el proceso de normalización de la vida con el alcohólico, así como la oportunidad de ver cómo enfrentan otras personas el reto de vivir con un bebedor problemático que ya no bebe. Las reuniones de Al-Anon —mencionadas anteriormente— les brindan otras oportunidades para reunirse y hablar de sus problemas con personas que se encuentran en circunstancias similares a las suyas.

Es probable que la mayoría de las personas, al asistir a una reunión de AA, así como al tratar a los miembros de la Comunidad, se sorprendan con lo mucho que la gente ríe y con el ambiente de cálido compañerismo y buen humor que existe. Esto es característico de AA. Por lo general, los miembros toman su alcoholismo en serio, pero no a sí mismos. Un aspecto del proceso de recuperación es reírse de las experiencias que una vez nos hicieron llorar.

Lleva tiempo recuperarse

¿Qué puede esperar *usted* cuando un ser querido, después de haber pasado años como bebedor problemático, se une a AA?

No todos los bebedores problemáticos que llegan a AA logran dejar de beber y desarrollan una sobriedad estable y feliz con la misma facilidad y rapidez. Algunos tienen que ser hospitalizados y quizá al concluir su convalecencia se encuentren aún temblorosos e inseguros de sí mismos. Otros, al no estar acostumbrados a enfrentar por sí mismos sus problemas, pueden sentirse abrumados por la responsabilidad. Algunos se sentirán atormentados por los remordimientos y la depresión. Otros pueden estar tensos durante algún tiempo, y puede ser difícil vivir con ellos.

Aunque pueda haberse controlado el alcoholismo, casi siempre quedarán otros problemas menos graves por resolver. Entusiasmados con su nueva vida, los alcohólicos pueden olvidar los sacrificios que hicieron quienes convivieron con ellos en sus días de bebedores. Tal vez asistan a una serie ininterrumpida de reuniones de AA y visitas para ayudar a otros alcohólicos, y dispongan de poco tiempo para pasarlo con usted. Al recuperar su salud, algunos vuelven a su trabajo con energía e interés renovados. Otros quizá deseen reanudar sus estudios para alcanzar algún objetivo profesional, aplazado durante mucho tiempo.

A menudo, su intenso interés en AA, en su trabajo o en sus estudios le parecerá tan egoísta como su actitud cuando bebía. A este período—cuando el alcohólico que se está recuperando muestra un interés en AA tan apasionado que se le olvida todo lo demás— se le conoce en AA como «la nube rosa». Eventualmente pasará. Aunque esté sobrio, el alcohólico padece todavía la misma enfermedad, y no se puede esperar que los alcohólicos que no beben corrijan toda su forma de ser de la noche a la mañana. Es posible que ciertos hábitos mentales estén arraigados en ellos. No obstante, con el tiempo, la mayoría de los miembros de AA logran una mayor estabilidad. El programa de AA no fue concebido como una vía de escape, sino como puente hacia una vida normal.

Cuando bebían, muchos alcohólicos agravaron sus problemas combinando el licor con los sedantes, los tranquilizantes, la marihuana y otras drogas. Aun habiendo dejado de beber, quizá sigan dependiendo de fármacos o drogas. Sería prudente también animar al alcohólico a consultar a un médico familiarizado con los problemas

particulares que suelen enfrentar los alcohólicos en recuperación. El tomar —o dejar de tomar— medicamentos sin orientación médica puede ser peligroso, y tanto lo uno como lo otro puede llevar al alcohólico a tomar el primer trago. (El folleto *El miembro de AA, los medicamentos y otras drogas* trata este problema detalladamente).

Al haber logrado su sobriedad, los alcohólicos a veces sorprenden a sus seres queridos por la inmensa importancia que conceden a su recién despertado sentido de la espiritualidad. Es posible que exageren en el tema. Generalmente, esta etapa no dura mucho y a menudo se modera, convirtiéndose en una vida espiritual sensata y satisfactoria.

Su propia forma de beber

Si usted puede beber normalmente, quizá se pregunte qué debe hacer en relación con la copa que toma de vez en cuando, o con las bebidas que tiene en su casa, ahora que el alcohólico que hay en su vida ha dejado de beber. ¿Será de ayuda abstenerse completamente? ¿Debe dejar de servir licor cuando alguien vaya de visita?

Si al alcohólico que acaba de lograr la sobriedad lo perturba aun ver u oler el alcohol, sería mejor proceder con prudencia y evitar a las personas con las que solía beber, los cócteles y el ambiente de los bares, cuanto sea posible. Pero, a fin de cuentas, es el alcohólico quien tiene que asumir la responsabilidad de no beber. Lo más importante, estando ya sobrio, es la actitud del alcohólico ante su propio problema; tiene que dejar de beber y mantenerse sin beber por y para sí mismo.

A propósito de las recaídas

Muchas personas que recurren a AA en busca de ayuda logran su sobriedad sin grandes problemas y consiguen mantenerla; a otros les es difícil entender y aceptar el programa de AA. A menudo se olvidan demasiado rápido de lo que significa ser alcohólico. Al ya sentirse bien físicamente; ahora que su vida parece algo más manejable, posiblemente se alejen del programa —ya sea mentalmente, haciendo caso omiso de los principios, o físicamente, dejando de asistir a las reuniones—. Estas personas pueden tener una o más recaídas o «resbalones». Pueden volver a emborracharse y esto es muy desconsolador y doloroso para sus seres queridos. Reviven los temores y la desesperanza. No obstante, los miembros

de AA experimentados saben que tales recaídas no tienen por qué repetirse. Si el alcohólico reflexiona sinceramente en su comportamiento y en los pensamientos que precedieron a la recaída, a menudo puede evitar que ocurra otra vez. De hecho, una recaída puede ser una buena lección para los alcohólicos que pensaban que ya estaban «curados» del alcoholismo, solo por haber estado sin beber por un tiempo.

La confianza excesiva y los pensamientos poco realistas a menudo dan pie a las recaídas. Se nubla el sano juicio y algunos alcohólicos empiezan a creer que pueden controlar el alcohol. Asisten cada vez menos a las reuniones; o comienzan a criticar a la gente de su grupo —olvidándose de la tradición de AA que nos recuerda que el alcohólico siempre debe anteponer los principios del programa a las personalidades de los miembros—. O sencillamente se le olvida al alcohólico vivir un día a la vez.

Hay tres lemas fundamentales en AA: «Primero es lo primero», «Vive y deja vivir» y «Tómalo con calma». Sirven para recordarle al alcohólico que debe centrarse en no beber un día a la vez, y que debe esforzarse en mantener la serenidad y una mente abierta.

¿En qué puede ayudar usted?

Si usted es el esposo, la esposa, la pareja, el padre o el hijo o hija, de un bebedor problemático, el que usted entienda la naturaleza del problema puede ser un factor decisivo para que el alcohólico logre y mantenga su sobriedad. La esperanza es un elemento constante en Alcohólicos Anónimos. Hay muchos miembros a quienes se les llegó a considerar alcohólicos desahuciados que ahora llevan muchos años en sobriedad. Este folleto está basado en sus experiencias, y en las experiencias de quienes se preocuparon por ellos. Deseamos transmitirle que nunca hay que abandonar la esperanza; que usted puede ayudar mediante su comprensión de la enfermedad y de AA misma, y por medio de su buena voluntad para poner en práctica el programa en su propia vida.

No estará a solas. Las esperanzas y los buenos deseos de más de un millón y medio de alcohólicos sobrios estarán con usted en todo momento.

Para obtener mayor información
sobre AA, comuníquese con la
Oficina de Servicios Generales en:

*P.O. Box 459
Grand Central Station
New York, NY 10163
Sitio web: aa.org*

Para obtener mayor información sobre
Al-Anon y Alateen, comuníquese con:

*Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
1600 Corporate Landing Pkwy.
Virginia Beach, VA 23454-5617
Sitio web: al-anon.org*

LAS DOCE TRADICIONES DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de AA.

2. Para el propósito de nuestro grupo solo 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 AA es querer dejar de beber.

4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a AA, considerado como un todo.

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

6. Un grupo de AA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de AA 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 AA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.

8. AA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.

9. AA como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

10. Alcohólicos Anónimos 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 el 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 AA Aquí hay una lista parcial de publicaciones de AA. Se pueden obtener formularios de pedidos en la Oficina de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA. Teléfono: (212) 870 34 00.
Sitio web: www.aa.org

LIBROS

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES
REFLEXIONES DIARIAS
COMO LO VE BILL
NUESTRA GRAN RESPONSABILIDAD
ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD
EL DOCTOR BOB Y LOS BUENOS VETERANOS
«TRANSMÍTELO»
VIVIENDO SOBRIO
LLEGAMOS A CREER
AA EN LA CÁRCEL: UN MENSAJE DE ESPERANZA
AA PARA EL ALCOHÓLICO DE EDAD AVANZADA:
NUNCA ES DEMASIADO TARDE

FOLLETOS

Experiencia, fortaleza y esperanza:

LAS MUJERES EN AA
LOS JÓVENES EN AA
SER NEGRO EN AA
AA PARA EL NATIVO NORTEAMERICANO
LOS ALCOHÓLICOS LGBTQ EN AA
LA PALABRA DIOS: LOS MIEMBROS DE AA AGNÓSTICOS Y ATEOS
AA PARA LOS ALCOHÓLICOS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL
Y SUS PADRINOS
ACCESO A AA: LOS MIEMBROS HABLAN SOBRE SUPERAR LAS BARRERAS
AA Y LAS FUERZAS ARMADAS
¿SE CREE USTED DIFERENTE?
MUCHAS SENDAS HACIA LA ESPIRITUALIDAD
MUJERES HISPANAS EN AA
DETRÁS DE LOS MUROS: UN MENSAJE DE ESPERANZA
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA
(Folleto ilustrado para personas bajo custodia)

Acercas de AA:

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

Para profesionales:

AA EN SU COMUNIDAD
UNA BREVE GUÍA A AA
SI USTED ES UN PROFESIONAL... AA QUIERE TRABAJAR CON USTED
AA COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD
¿HAY UN BEBEDOR PROBLEMA EN EL LUGAR DE TRABAJO?
LOS LÍDERES RELIGIOSOS PREGUNTAN ACERCA DE AA
ENCUESTA SOBRE LOS MIEMBROS DE AA

VIDEOS (disponibles en www.aa.org/es, subtítulados)

VIDEOS DE JÓVENES PARA DESCARGAR
ESPERANZA: ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
UNA NUEVA LIBERTAD

Para profesionales:

VIDEO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
VIDEO PARA PROFESIONALES JURÍDICOS Y DE CORRECCIONALES
VIDEO PARA PROFESIONALES DE SERVICIOS DE EMPLEO
Y RECURSOS HUMANOS

REVISTAS Y BOLETINES

AA GRAPEVINE (mensual, www.aagrapevine.org)
LA VIÑA (bimestral, en español, www.aalavina.org)
ACERCA DE AA (versión digital únicamente, <https://www.aa.org/es/about-aa>)

DECLARACIÓN DE UNIDAD

Debemos hacer esto para el futuro de AA:
poner en primer lugar nuestro bienestar común
y mantener a nuestra comunidad unida. Porque
de la unidad de AA 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 AA esté siempre allí.

Y de eso, **yo soy responsable.**

