

# GRATITUD®

UNIDAD SERVICIO  
AA RECUPERACIÓN®

NUESTRA REUNIÓN IMPRESA  
<https://revistagratitude.org.ve> N°89 | 2019

SECCIÓN TRADICIONES

## BIENESTAR COMÚN, VS MALESTAR COMÚN



23

Años de

GRATITUD



## *Los Doce Pasos*

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 miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos.
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 el mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

# ENUNCIADO DE AA

**A**lcohólicos 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 AA es el deseo de dejar la bebida.

Para ser miembro de AA no se pagan honorarios 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.

## Declaración de la Responsabilidad

Yo Soy responsable.

Cuando cualquiera, dondequiera, extienda su mano en busca de ayuda, quiero que la mano de AA siempre esté allí.

Y por eso: ***Yo Soy responsable.***

# GRATITUD y su FINALIDAD

## GRATITUD

*Es la revista de Alcohólicos Anónimos de Venezuela, "nuestra reunión impresa", que sirve además para llevar el mensaje de recuperación a otros lectores más allá de nuestras fronteras.*

Revista Venezolana de Alcohólicos Anónimos. Año XIII, N° 74, propiedad de la Corporación de Servicios Generales.

Depósito legal 92-0526.

Sede: Oficina de Servicios Generales, Av. Universidad, Edificio J.A, Coliseo a Corazón de Jesús, Piso 4, Oficina 42, Caracas 1010, Venezuela.

Teléfono: 0212 541.8894  
0212 543.2286  
Email: [revistagratitude@gmail.com](mailto:revistagratitude@gmail.com)  
Página web\_  
[www.revistagratitude.org.ve](http://www.revistagratitude.org.ve)

Teléfono de información nacional e internacional de AA Venezuela:  
0501 SOBRIOS (0501-7627467)

Agradecemos todos los materiales que se nos envían, que se suman a las colaboraciones que nos llegan, y que tras ser revisados por el Comité Editorial podrán ser publicados o no, parcialmente o en su totalidad, por razones de espacio y de la necesaria diversidad de cada número. Los artículos que se publican reflejan la manera individual en que cada miembro de Alcohólicos Anónimos practica el programa de recuperación y no pretenden ser comunicados oficiales de la política de Alcohólicos Anónimos, ni que Alcohólicos Anónimos o GRATITUD esté de acuerdo con las

opiniones expresadas. No publicamos poemas, oraciones o tributos personales, drama, ficción, ni ningún material que se relacione con Alcohólicos Anónimos y su programa de recuperación. La práctica editorial de GRATITUD está orientada por los principios de Alcohólicos Anónimos, los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos. Recuerda que compartimos experiencia, fortaleza y esperanzas en nuestro proceso de recuperación en el programa de AA.

# EDITORIAL

En éste número, podemos comenzar por el artículo del bienestar común y la importancia que nos da la seguridad de que cualquiera que padezca la enfermedad del alcoholismo, tendrá la oportunidad de llegar a un grupo y de que los profesionales puedan saber más de nuestra comunidad, que puedan tener la experiencia de la recuperación, del sentido de trabajar por nuestro objetivo y cómo podemos cooperar por el alcohólico que aún sufre. Siendo también la importancia de la mujer en nuestra comunidad en la participación activa en las actividades. El trabajo del anonimato en redes sociales y la fundamental de proteger al principiante, a la comunidad y el propio. Gratitude es un medio que puede llegar a aquellos que directamente nosotros no lo podemos hacer y ser un instrumento apropiado para llevar el mensaje. Por lo que, hemos querido ser más incluyentes y usar todos los medios posibles para alcanzar nuestro objetivo primordial; en la propuesta actual de Gratitude es brindarle a la comunidad a través de la página Web en proceso de elaboración para realizar la membresía y descargar rápidamente e imprimir la revista, por cada miembro que la adquiera. Agradecemos a la comunidad por su apoyo durante el año 2019 y el Comité les desea unas felices 24 horas de sobriedad, como un 2020 lleno de esperanza y felicidad en familia.

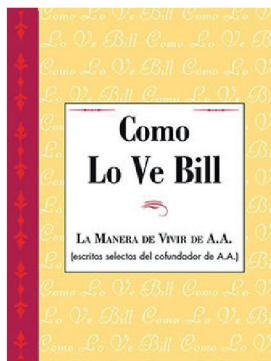
*“El objetivo de Alcohólicos Anónimos es llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo. Gratitude es el medio a través del cual conocemos de la experiencia aplicada de nuestros principios”.*



# contenido

N° 89 • Año | 2019

*“Un líder en AA es, por lo tanto un hombre (o mujer) que puede personalmente poner en efecto principios, planes y políticas, de una manera tan dedicada y eficaz que los demás queremos apoyarlo y ayudarlo a realizar su trabajo”.. — Bill W.*



SECCIÓN TRADICIONES

## **BIENESTAR COMÚN VS MALESTAR COMÚN**

## **MI LLEGADA A ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS**

LA FORTUNA QUE TUVE  
EN MI VIDA CONOCIENDO  
A LA COMUNIDAD DE  
ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS.



# BIENESTAR COMÚN VS MALESTAR COMÚN

• Pero a qué llamamos bienestar común dentro de AA? Pudiéramos entender la expresión “bienestar común, como la ganancia obtenida de la segunda herencia que nos dejaron los pioneros de alcohólicos anónimos: La Unidad.

Parafraseando a Bill digo: veo como un milagro el hecho de que a pesar de nuestra debilidad y de nuestros conflictos de personalidad, -típicos de nuestra enfermedad- que nos llevaban a vivir siempre en medio de peleas y de la desunión, hoy por hoy y sólo por la gracia del altísimo, nuestra comunidad ha podido mantenerse unida y sabemos que nosotros sus miembros vamos a permanecer unidos. Estamos en paz con nosotros mismos y con el mundo, hemos resuelto tanto de nuestros conflictos de crecimiento, que ahora no tememos el futuro y como consecuencia de esta falta de temor hemos desarrollado

una sensación de alegría y seguridad de vivir, que es lo que nuestro programa llama “estar bien o bienestar común”.

¿Cuándo podemos decir que estamos bien en nuestro grupo? ¿O qué produce bienestar en nuestro grupo? Entre otras cosas:

La sensación de sentirnos iguales entre sí, y no jerarquizados ni gobernados

El sentido de pertenencia

En el caso del grupo, el hecho de tener de un local accesible, con buenas sillas y con un ambiente de confort, donde la alegría de los compañeros al vernos, nos recuerda que estamos en casa.

El amor, la amistad, la camaradería y el respeto entre los miembros del grupo.

Contar con líderes o padrinos en los que podemos apoyarnos

Tener una programación de recuperación, que nos dé un norte y una guía para vivir bien.

La Primera Tradición de AA, dice: “Nuestro bienestar común debe tener la preferencia, la recuperación personal depende de la unidad de Alcohólicos Anónimos”.

Sin embargo, me gustaría documentar mejor que es el bien común, mostrando como se manifiesta la actitud contraria, o sea “el malestar común”.

Practicamos el malestar común cuando adoptamos conductas contrarias a los principios del

programa –de los Pasos, de las

Tradiciones, de los Conceptos

para el Servicio Mundial-, y a

las normas de convivencia

y al sentido común. Por

ejemplo, entre otras cosas,

se produce malestar común

en un grupo:

Cuando un compañero se

monta en el atril a predicar

creencias religiosas o a hacer

apología de alguna secta religiosa en particular.

Cuando algún compañero por la razón que sea, se mete en la intervención o catarsis de otro compañero y trata de contarnos historias sobre éste, tratando de hacerlo quedar mal o pretendiendo parcializar la opinión en su favor, cambia

el nombre del

susodicho o de los personajes

protagonistas de su historia, con ánimo

de distraer a los presentes, como

si los demás no supieran de quien

habla.

El grupo, el Distrito, el

área y todas las instancias de

la estructura experimentan

malestar cuando los servidores

de confianza

no presentan sus informes, o cuando pretenden muy cómodamente que otros

Cuando algunos servidores, o ex-servidores, amparándose de su antigüedad dentro del grupo se creen los dueños del grupo y en aras de este “poder”, pretenden mandar o gobernar a los demás compañeros, generando peleas y oposición en estos.

servidores de “menor categoría” elaboren sus informes como si éstos fueran sus secretarios.

Cuando algunos compañeros empiezan a vender mercancías que no tiene que ver con Alcohólicos Anónimos.

Cuando un compañero de otro programa paralelo, viene a nuestro grupo dice que es alcohólico, y pide la palabra y después en su catarsis solo habla de sus problemas con las drogas, el sexo, el juego, etc.

Cuando un compañero orina fuera de la poseta o dentro del sanitario de las damas sin levantar la tapa, sin tener en cuenta que las mujeres también utilizan estos baños y que debido a su naturaleza necesitan llevar mejores formas de higiene.

También nos hace sentir mal, y no solo a las mujeres, el hecho de que estas sean tratadas como miembros de segunda categoría, sean víctimas de abusos misóginos y machistas, e ignorando sus talentos y/o preparación, sean relegadas a prestar los servicios de apoyo como mantenimiento y no los de mayor responsabilidad y liderazgo.

Cuando en una reunión especial o de trabajo de grupo, no podemos escuchar aspectos importantes de la junta, porque algún compañero decide servir café o té fuera del tiempo establecido para dicha actividad,

impidiendo así que el objetivo de la reunión y una posible solución, se pierdan entre la distracción, el ruido y las voces.

Cuando un compañero desde el atril, cuenta de manera exagerada y exhibicionista sus problemáticas sexuales, e incluso aberraciones, con el ánimo de crear escandalo o perturbar al grupo, aduciendo una “libertad” que no es tal, cuando dichos temas o asuntos deben ser contados a su padrino o a un profesional, si en verdad quiere trabajarlos.

Cuando un compañero no hace su servicio, lo hace mal o, sin excusa válida, lo abandona antes del tiempo definido.

Cuando un compañero se resiente con uno o con todos los servidores, y empieza a hablar mal de estos, generando, con el chismorreo y la intriga, desconfianza hacia el servidor y/o hacia todos los servidores, ya que no ha entendido, entre otras cosas, que al ser elegidos por la conciencia de grupo son servidores de confianza, que deben rendir cuentas, y que son los espacios de servicio donde se debaten estos asuntos y se toman decisiones.

Cuando algunos compañeros debido a su egoísmo recalcitrante a echar dinero en el sombrero, son incapaces de dar aportes apropiados a su grupo o a la comunidad.

Cuando algunos compañeros que no han logrado matricularse con ningún grupo (aunque digan lo contrario), no asisten a reuniones, no hacen ningún servicio, no hacen sus aportes practicando la 7ma tradición, y cuyo oficio dentro de los grupos es criticar los 365 días del año como llevan su recuperación los miembros de un grupo o como se maneja Alcohólicos Anónimos, amantes de la ignorancia de no servir, se presentan como solución al programa, como recuperados altamente efectivos, sin tener en verdad ninguna acción meritoria. Son fe muerta, generadores de intriga y división con la cual tratan de dañar la paz de la conciencia colectiva.

Cuando algunos servidores, o ex-servidores, amparándose de su antigüedad dentro del grupo se creen los dueños del grupo y en aras de este “poder”, pretenden mandar o gobernar a los demás compañeros, generando peleas y oposición en estos.

Cuando algunos compañeros, abusando del servicio que tienen dentro del grupo, se llevan el café, el azúcar y los detergentes que la tesorería compra para uso de este.

Cuando algunos de los líderes o padrinos de un grupo, utiliza la confianza que su antigüedad o

prestigio le dan dentro de la comunidad, para crear subgrupos, con el objeto de manipular la conciencia a su favor, o para abusar de sus ahijados nuevos de cualquier manera.

Los defectos de carácter, sea del miembro o del grupo, producen un malestar general, un malestar común, que debemos identificar -ya sea con el cuarto paso para la recuperación personal o con el inventario de grupo- para poder cambiarlos. porque locura es seguir haciendo las mismas cosas esperando resultados diferentes.

Tenemos que cambiar la forma enferma como nos comportamos en los grupos a fin de lograr un





# MI LLEGADA A ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

**C**omencé a beber socialmente a los 16 años, en fiestas, con amigos, con mi mamá, que parecía ser mi mejor amiga, bebía solo los fines de semana o en ocasiones especiales.

Me caracterice siempre por beber mucho, nunca me rascaba; tenía un aguante impresionante,

lo más evidente y extraño cuando bebía, era que transformaba y se desataban en mí, unos celos irracionales, que terminaron con casi todas las relaciones formales que tuve: me inventaba historias, hacía conexiones e interpretaciones totalmente rebuscadas, que generaban situaciones de conflicto y reclamos injustificados de mi parte; al día siguiente, recordaba lo

ocurrido y veía la situación como una película, en la que yo era una actriz, un personaje que no aceptaba ni reconocía nada de lo ocurrido, una situación de la que me sentía ajena y que me escondía. Aparecía entonces, la frustración, el arrepentimiento por la ira desbocada, por situaciones de pelea que yo misma había generado, culpando al otro por lo ocurrido. Claramente, después de mi llegada a Alcohólicos Anónimos, pude entender que esta conducta, era parte de mi enfermedad.

Pasaron los años, y el consumo comenzó a ser mucho mayor, el alcohol estaba presente en todos mis ámbitos. Mi familia en general ha sido y es de bebedores activos, así que siempre había la ocasión perfecta para beber y ello junto a mi correcto modo de conducirme: no hacía espectáculos públicos ...bebía sin rascarme, mucho aguante, y estar pendiente de los otros haciéndoles calditos o cuidándoles de la peña, siempre pendiente del afuera y poco de mí, hacían que para otros, fuese un bebedor normal y para mí en ocasiones, problema. Mi consumo, comenzó a intensificarse entre el año 2004-2006, cuando entre en una relación con un hombre que se estaba separando, y ello me generó mucha incertidumbre; salí de esa relación y me reencontré con un compañero del

colegio, con quien vi la posibilidad de establecer familia (siendo totalmente incompatibles): En ese momento, vi en la ocasión y en la relación, la posibilidad de salir de mi casa, (a los 36 años); y fue con él, con quien pude cumplir mi sueño más grande (desde los 16 años), que había sido, casarme y tener hijos. Vivimos un año juntos; y en el año 2006, nos casamos.

Para ese momento, ya estaba sumida en el alcohol sin darme cuenta, ya que, aunque era evidente, que nos llevábamos muy mal, y lo incompatible que éramos, decidimos emprender un proyecto de vida juntos. Mi esposo, tenía un trabajo en el que pasaba muchas horas fuera de la casa; y el separarme de mi madre y hermana, con quien tenía un vínculo tan fuerte y tan conflictivo a la vez, (era como el triángulo de las bermudas), me sumió en una tristeza muy profunda; y en vez de estar feliz por haber salido de casa, lloraba todas las noches por haberme ido, y estar tan sola; sentía culpa, rabia y sobre todo, el sentirme cada vez y con el paso de los días tan sola, hizo que mi consumo se fuera acrecentando cada vez más. Me ponía a cocinar y a beber para llenar el vacío, el consumo de alcohol ya no era para el disfrute sino para cualquier ocasión... el cuerpo me demandaba cada vez más, tomaba para

*Para ese momento, ya estaba sumida en el alcohol sin darme cuenta*

no sentir la soledad tan profunda, para dormirme, para apaciguar la rabia, para adormecerme, para tapar la tristeza, para ahogar mis penas, mas sobre todo para olvidar. Mi vida de casada, estuvo llena de las soledades mas grandes... poco a poco y sin darme cuenta, comencé a sustituir todo por la botella... tuve momento de gloria; conseguir nuestro apartamento, tener a nuestros hijos; mas me fui aislando cada vez mas del mundo. Sin percatarme de lo que ocurría... en un abrir y cerrar de ojos, desere una bebedora social... me convertí en una persona, que quería y necesitaba pasar todo el día bebiendo para no sentir la gran pena, lo defraudada que me sentía de un matrimonio que no funcionaba por ningún lado, de tener una pareja que sentía que ni siquiera me miraba (o no como yo quería). Me sentía totalmente anulada, deprimida, aislada, triste, vulnerable ante cualquier situación, ya no era la chica decidida, independiente, fuerte, de carácter... era la peleona, la descalificadora, la conflictiva por cualquier cosa... lo único que quería era estar todo el tiempo bebiendo. En el año 2012, al percatarme de mi consumo, ya totalmente desproporcionado: todos los días compraba una botella y la escondía; comencé a tomar en las mañanas al bañarme, a esconder las botellas, con la paranoia loca de que la gente me veía; y o misma, me preguntaba



que me pasaba, que no podía parar: una vez que arrancaba, el cuerpo, me pedía más y más. Recuerdo momentos en los que, para bañarme, escondía un bolso con la botella y la copa, la llevaba al baño mientras me bañaba me tomaba el licor... y sentía una doble y loca sensación: alivio porque no me descubrirían ni juzgarían (todo esto sucedía en mi cabeza, ya que mi esposo jamás lo hizo, ni lo hacía, jamás me decía nada) y calmar mis emociones: tristeza y soledad (ahogar las penas)... al salir del baño era como sentir un pequeño alivio, mareo y la necesidad imperiosa que se desataba de buscar la manera, de comprar otra botella. buscar un nuevo espacio o excusa para beber o tomar nuevamente... o seguir como fuera bebiendo y no parar.

Llegó el mes de Mayo del año 2012, luego de innumerables intentos para parar de beber, pude disminuir estas conductas de autosabotaje, de decirme una y otra vez: "esta semana si me tomo solo una copa, esta noche no beberé, cambiare de licor para no tomar tanto". Comence a estar cada vez mas aislada de todo y de de todos, para preferir estar en compañía de mi botella, fue asi como, comencé a beber sin parar el día 11 de mayo; el 12 fue el cumpleaños de mi hermana la

pequeña, sus 15 años, y hasta el día de las madres 13 de mayo, en el que tuve una pelea de gritos y agresiones muy fuertes con mi esposo, en la que me

**Desayunamos delicioso y todo lo que quedó de licor, me lo bebí entre ese día y esa noche. Recuerdo que fue la última vez que bebí.**

agredió físicamente (tirándome un manojo cargado de 19 llaves) por la pierna, ocasionándome un morado y que yo me le fuera encima para golpearlo.

Mis hijos, estaban afuera en la terraza, bañándose en una piscinita; ante los gritos de ambos, el varoncito, que ya gateaba y casi caminaba, llego hasta la reja como pudo y agarrándose de ella, en un acto de amor, comenzó a llorar desesperado, y me veía. En ese momento, el quiebre fue tan grande, que el ver la cara de horror y terror de mi bebe, tras lo que sucedía, fue tan enorme emocionalmente para mi... que tome dos decisiones importantes: que me Divorciaba y que tenia que buscar ayuda. Ese día, comencé a buscar por internet información sobre centros para dejar de beber. Desde el día 13 de mayo, hasta el 14 de mayo del 2012, pase todo el día bebiendo...no le conté a nadie sobre lo que me había ocurrido en casa (la procesión la

llevaba por dentro), compramos flores, y cuando me monte en el carro con mi hermana y me rasque el ojo, me dio una reacción alérgica severa, que hizo que se reventara algo en la parte inferior de mi ojo, ocasionando un hematoma enorme, que a primera vista, parecía como si me hubiesen golpeado. Con todo y lo que tenía en el ojo, y con el dolor que sentía por la pelea con mi esposo, prepare con mi hermana un desayuno delicioso, para festejar el día de las madres, mi día; por mis dos hijos: de 2 años y medio y 11 meses aproximadamente; y el de mi madre.

Desayunamos delicioso y todo lo que quedó de licor, me lo bebí entre ese día y esa noche. Recuerdo que fue la última vez que bebí. Para ese momento, según mis cálculos, estaba consumiendo hasta dos y tres botellas diarias de alcohol; lo que era ya inaceptable y descontrolante para mí, era que, una vez que comenzaba a beber, ya no podía, ni quería parar, sentía que estaba en graves problemas. No podía por mi misma parar, no tenía el control sobre mi manera de beber, lo único que deseaba era borrarme para no sentir o buscar ayuda para cambiar. Una voz interior (asumo hoy en día, que fue dios y mis hijos, tan pequeñitos) me hicieron inclinar la balanza para pedir

ayuda, ya que me sentía tan desesperada y sola, que lo único en lo que pensaba, era en que me quería morir...

El día 14 de mayo, llamé a un teléfono que conseguí en las páginas de AA en Internet y me atendió, un Sr. muy amable, llamado: Jose D, quien muy dulcemente me pregunto si buscaba ayuda para mí o un familiar: y al responderle que era para mí, me hablo sobre la posibilidad de asistir a dos grupos de AA para buscar ayuda:

*El grupo Chuao y el Buen Ciudadano. El 15 de mayo del año 2012, con muchísimo miedo, vergüenza; mucha decisión y fortaleza, deje a mis niños con mi esposo, quien regreso a casa luego de dos días sin contacto, y yo me fui al Grupo Buen Ciudadano.*

Recuerdo que llegué a una casita, en medio de un parque, que para mí parecía un bosque, en la que había 5 hombre desconocidos y yo, con sobre-peso, totalmente hinchada, con retención de líquido y un ojo morado, entré, me senté, me ofrecieron un cafecito, que

me supo a gloria y escuche sus testimonios... al escuchar sus historias, sentí una paz indescriptible; sentí que había llegado a un lugar, en el que había personas que les pasaba lo mismo, que me estaba ocurriendo a mi, me identifique totalmente, sentí por primera vez en mi vida, que pertenecía a un lugar, sin entender cómo ni porque. Recuerdo haber sentido también, un amor, un respeto y un cariño que no sentía hace muchísimo tiempo; y el miedo de ser la única mujer, junto a esos desconocidos...desapareció. Cuando escuché decir, que era la persona mas importante, no me lo podía creer...a partir de ese día, me declaré Alcohólica Anónima.

Hoy hace 7 años, y casi dos meses, me he mantenido sobria ... el programa de 12 pasos de AA me ha cambiado la vida, puedo decir que soy otra persona. Gracias a mis

compañeros, a mi poder superior, a la práctica del programa con el trabajo los pasos y el servicio, puedo decir con certeza, que me siento orgullosa de pertenecer a la comunidad de Alcohólicos Anónimos. Gracias a ellos, puedo decir que hoy soy una nueva persona, que la humildad y el cambio es la constante, que el norte, es seguir trabajando en mí, fortaleciendo mi sobriedad emocional y espiritual, para poder tenderle la mano a otras personas que aun sufren y mostrarles que existe un camino, una posibilidad maravillosa, aprender una nueva manera de vivir sin beber, estando al servicio de otros me ayudo y me fortalezco en recuperación. Gracias, gracias, gracias.

*Ximena T*  
*Grupo Chuao*  
*Área Miranda*



**¡YA ESTAMOS EN LA RED!**

**GRATITUD**  
NUESTRA EXPERIENCIA IMPRESA

[WWW.REVISTAGRATITUD.ORG.VE](http://WWW.REVISTAGRATITUD.ORG.VE)

- ✓ SUSCRIPCIÓN ONLINE
- ✓ REVISTA EN FÓRMATO DIGITAL BAJO SUSCRIPCIÓN INTRANFERIBLE
- ✓ ENVÍO DE ARTÍCULOS E IMÁGENES DE GRUPOS A TRAVÉS DE NUESTRO WEBSITE
- ✓ MICRO HISTORIAS DIRECTO A TU SMARTPHONE

El anonimato es tan  
**FRÁGIL**  
que lo puedes romper  
con un solo dedo



# ¡SUSCRÍBETE AHORA!



## Cuenta oficial

Banco Banesco / Cuenta Corriente

**0134-0202-7120-2103-2282**

a nombre de:

La Corporación, rif. J-00217090-5

Reportar a:

[ventagratitude@gmail.com](mailto:ventagratitude@gmail.com) / [osg.aadevenezuela@gmail.com](mailto:osg.aadevenezuela@gmail.com)

QUIERO SUSCRIBIRME >

“ Nuestra Gratitude debe ir siempre adelante, nunca hacia atrás ”

# LA FORTUNA QUE TUVE EN MI VIDA CONOCIENDO A LA COMUNIDAD DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS.

(Dr. Isaías Farcheg, ex custodio A (No Alcohólico)

“QUIEN LLEVA UNA LINTERNA PARA ILUMINAR EL SENDERO DE SU HERMANO, VE EL SUYO PROPIO CON MÁS CLARIDAD”.

**T**rabajaba en el Servicio de Gastroenterología del Hospital Militar, en Caracas, hacia mediados del mes de diciembre de 1991, a raíz de la proximidad de un evento de la Comunidad de Alcohólicos Anónimos, el Dr. Manolo M, Integrante de dicha comunidad me hizo una invitación... “Me gustaría, Isaías que prepararas una charla sobre los Efectos tóxicos del alcohol sobre el organismo”. En ese entonces se preparaban las

charlas con diapositivas, y emprendí mi tarea con el fin de preparar un material especial para asustar a todos los asistentes con el fin de que dejaran de tomar... busqué las láminas más impresionantes sobre la Cirrosis hepática, Pancreatitis crónica, úlceras gástricas y gastritis hemorrágica, encefalopatías a consecuencias de la ingesta crónica del alcohol. Hice mi presentación, y nadie me hizo ninguna observación en particular y pensaba que había impresionado a más de uno en dicha disertación.

SECCIÓN **SERVICIO**

**E**n una segunda investigación en la sede del Colegio Médico del Distrito Federal coincidió mi segunda conferencia con la intervención del Dr. Fernando Riskey, en el Congreso Nacional de Alcohólicos Anónimos en Julio de 1997, en un Panel Médico y además del Dr. Riskey intervino el muy apreciado Dr. Néstor Andrade y el eterno amigo de A.A Dr. Elías Torres (los tres médicos Psiquiatras).

Con este segundo encuentro entre los panelistas y los nuevos amigos de A.A cada quien me fue ofreciendo información... comencé por conocer la extensa literatura de dicha comunidad y sin darme cuenta fui aprendiendo los principios básicos de dicha asociación. Mis supuestas láminas de día positivas, pasaron al olvido (ya no era necesario asustar a los que había aceptado que tenían una enfermedad de adicción) y comenzó mi verdadero aprendizaje acerca de una enfermedad que desconocía totalmente, y a la cual tuve que aprender con humildad y devoción.

En el Congreso Zonal, al cual hice referencia, el Dr. Fernando Riskey resaltó la palabra de *sindéresis*, como un elemento básico que el alcohol altera en cada uno

de los enfermos alcohólicos, ocasionando la pérdida del Sano Juicio, localizando a nivel del lóbulo frontal, del sistema nervioso central. Confieso que esto me impresiono mucho y tuve consciencia de que el alcoholismo, como enfermedad de adicción era algo para tomar muy en cuenta y no solo peligrosa para el resto de la economía del cuerpo humano. El hombre por medio de su juicio es capaz de darse cuenta... donde está. Cuando está y quien es... además de darse cuenta de quienes son los que los rodean, como puede ayudar y como llamarlos. La conferencia nos enriqueció mucho en comprender aspectos de esta enfermedad, que a pensar de mis años de graduado solo conocía los efectos nocivos sobre el cuerpo humano, sin pensar en las consecuencias Psiquiátricas y Espirituales que la enfermedad alteraba. Entender que los seres humanos pueden experimentar trastornos de conducta, agresividad, ocasionar serios conflictos en la familia, perder sus respectivos trabajos, ser un estorbo para la sociedad, etc... todo ello me lleva a ver a esta enfermedad con otra visión y dimensión de la cual no tenía idea. Era algo más grave y delicado que diagnosticar a un hígado cirrótico a una pancreatitis aguda. El verdadero

desorden de la enfermedad estaba evidentemente en el factor moral y espiritual de la persona. Comencé por entender que había un deterioro en lo físico, mental/psicológico y además de tipo espiritual.

Comprendí que el alcohol entre otras cosas toca al sistema nervioso central, es definitivamente una enfermedad del sistema nervioso central. Este conocimiento es básico en la actualidad, y es lo que las sociedades americanas y canadienses sobre enfermedad de adicción resaltan y han puesto sobre el tapete, comenzando el Siglo XXI.

Los nuevos conceptos de la enfermedad de adicción, de cualquier tipo tienen que ver con el secuestro de un neurotransmisor a nivel del hipotálamo, ubicado entre los dos hemisferios cerebrales.

Normalmente a nivel del hipotálamo están los centros de los instintos en general, para la comida, para el sexo, y por supuesto tiene mucho que ver con las drogas. Cuando se tiene mucho de algo estos centros de instintos lanzan un mensaje al

polvo del juicio... y advierten... estas comiendo mucho, estas ingiriendo mucho, estas abusando... el polvo del juicio, toma las medidas de corrección o de inhibición, mientras se tenga sano juicio.

Con el tiempo, especialmente con las drogas y el alcohol a nivel del hipotálamo se va secuestrando el mensajero o sea el neurotransmisor, que es la dopamina y a medida que la persona se introduce en su mundo de adicción...

pierde el mensajero que le avisaba que le advertía al polvo frontal mientras se tenía la sindéresis o sano juicio y se cae en los desastres de la adicción sin parar y por ende la vida comienza

por girar alrededor de la droga o el alcohol. La etapa en que la persona se auto conoce, se va perdiendo... la etapa que la persona pueda aún verse a sí mismo y criticarse se va perdiendo paulatinamente, la etapa en que la persona se auto posesiona y por ende pierde la sindéresis y el auto dominio... **la vida se vuelve ingobernante...** la vida se hace difícil y compleja... se está en las garras de la droga. Nos convertimos en adictos.



Cuando se analiza el historial evolutivo de Alcohólicos Anónimos, uno aprende como dicha comunidad fue adaptando nuevos conceptos de Psiquiatría, por intuición que se agregaron a sus respectivas reuniones.

El Enfermo que asiste por primera vez a una reunión,

El Enfermo que asiste por primera vez a una reunión, que está asustado, temeroso, con falta de fe en su posible curación, comienza por oír historiales...

que está asustado, temeroso, con falta de fe en su posible curación, comienza por oír historiales... referencias de otros que pareciera que un familiar fue a llevar información previa a su asistencia... se percata que todas las historias individuales se parecen a la suya en particular. El sufrimiento es el mismo... se ve reflejado en los otros integrantes de la comunidad, por eso se dice que nadie se conoce a sí mismo si no sufrido. El sufrimiento bajo los embates de la enfermedad hace que la máxima de que el sufrimiento hace del fuerte uno más fuerte y del débil uno más débil. Con el tiempo cuando se emprende el camino en lo espiritual se comienza además de entender que el dolor que ocasiona la adicción es físico pero el sufrimiento es espiritual.

A medida que se experimenta y llega el sufrimiento por la soledad, los desastres que se ha ocasionado a consecuencia de la adicción... llega hondo en cada uno, algunos casos se tocan a fondo con desesperanza y desafían toda lógica... todo lo anterior lleva a que el secreto en el manejo de estos enfermos

de adicción lo haga una persona que previamente ha sufrido y sepa hacer empatía con el que sufre. De allí que la interconexión se

hace necesaria del que ya tiene tiempo en el programa y el recién ingresado.

Al levantar la mano en actitud de aceptar “que se tiene un problema con la bebida, que se tiene una enfermedad” ... que la vida se ha vuelto ingobernable... es sorprendido por una algarabía de felicidad de los integrantes del grupo que aplauden y lo felicitan por dicha decisión. Todos en fin se están aplaudiendo a sí mismo, como recordando que un día cada asistente hizo lo mismo.

Aquí comienza otra de los procedimientos sabios de A.A y es la asignación de un Padrino o Patrocinador, que por lo general es alguien con cierto tiempo de experiencia en el programa y conocedor de la literatura, y con la empatía logrará hacer en contacto

con el recién ingresado. Este personaje es clave e importante. El Padrino con su experiencia personal vivida intensamente se la transmite al recién llegado. Lo orienta, lo estimula, lo motiva, le insinúa... nada se impone... todo se sugiere. Tiene una Psicología especial para manejar a una persona que viene carga de Negación... deprimida, que tiene rabia... que ha hecho promesas de toda índole sin lograr curarse.

hincapié que los primeros 3 a 6 meses en el programa son clave. Un buen Padrino tiene la tarea de que su ahijado, no recaiga. Con la literatura que es inigualable y la mayoría con la Pluma personal de Bill Wilson, que le habla a cada nuevo integrante como si fuese a sí mismo.

Confieso que al comienzo yo como Médico tenía como todo el que se cree sabio y conoedor, otras ideas más allá de la realidad... Centro



Que se encuentra en un túnel sin salida. Que tiene una enfermedad que lo ha llevado a desarrollar una Superego, que hay que ir doblegando hasta el grado de humildad necesaria para aceptar muchas sugerencias del programa.

Se insiste en regalarse reuniones de Grupo... cada reunión ofrece algo que llevar a la casa, algo para llevar en el corazón y la mente. Se hace

de Rehabilitación, Centro de Asistencia a los Recién llegado, etc. Todas estas ideas se fueron olvidando dándome cuenta de que lograron los fundadores con los 100 primeros integrantes de A.A, le sirvió para que se escribiera la Biblia de A.A. Llamado el Famoso Libro Azul... Texto Básico de A.A, que personalmente lo llamo “el tú a tú de un enfermo alcohólico a otro alcohólico”.

Lo antes expuesto se ha hecho en forma sencilla, pero sé que en el fondo de cada uno de los integrantes han surgido, como es lógico cuestionamiento acerca de muchos aspectos de A.A. Los fundadores evitaron ***nada de ayuda económica de nadie, salvo que todos los miembros en forma individual colaboran con la comunidad***, el auto ayuda es un éxito en A.A.

Se planteó además la necesidad de desvincularse de cualquier Religión o Bando Político. Hablando sobre religión A.A logro copiarse una ORACION que ha hecho famosa, como es la Oración de la Serenidad, con la que comienza cada reunión y que al analizarla contiene mucho de sabiduría en pocas palabras. Pide al Poder Superior (como ellos, los integrantes se refieren al Dios, Todopoderoso, y añaden como cada quien LO CONCIBA. Cada quien en forma personal va resolviendo sus conflictos de tipo religioso a su manera y de acuerdo a la enseñanza recibida con anterioridad.

Confieso que a medida que tuve la posibilidad de encontrar, descubrir, ubicar lo sencillo y al mismo tiempo complejo programa, donde se afirmaba continuamente que era un camino de tipo Espiritual, mi curiosidad fue aumentando. Aprovecho en este momento en darle gracias a cada uno que con

paciencia y sabiduría supieron enseñarme a comprender el Programa y poder participar del mismo a estas alturas de los 25 años que tengo conocimiento a dicha comunidad, con cada reunión que era invitado a participar o como oyente, me fueron inculcados los principios básicos de esta comunidad que en 84 años desde que fue fundada e ha mantenido sólida en todo el mundo.

Es oportuno citar al Psiquiatra Dr. Vicente Madoz, de la Universidad de Navarra que expreso sin reserva su opinión de Alcohólicos Anónimos, y con quien estoy de acuerdo... “Por eso manifiesto claramente que, en mi opinión, el camino propuesto por A.A es uno de los más prometedores y eficaces para alcanzar el control de la enfermedad. La razón es obvia: no busca como objetivo último, “dejar de beber”, sino rehacer a la persona y ayudarle a buscar el camino para que su vida tenga sentido, y su razón de ser, sin alcohol. Puedo añadir que esto mismo ha sido motivo que en los años que tuve como Custodio A (No Alcohólico), y luego como colaborador, me he esmerado en estimular en cada uno su capacidad de cambio, de crecimiento y prosperar en todo sentido en forma individual en el camino de los 12 Pasos. Me he encontrado grandes amigos que me he facilitado material

de apoyo y además el cariño de fraternidad más que de amistad.

Cuando se comienza a conocer a la comunidad desde su interior y ver las coincidencias de cómo fue madurando, se da lo que llamaría el sincrodestino. Desde la narrativa de la enfermedad de Bill Wilson y la del Dr. Bob Smith... y que coincidan entre dos ciudades como Nueva York y Akron, Ohio... a una distanciad de 438 millas y viendo el mapa de los EE.UU. Esta es prácticamente una línea recta, que atraviesa los estados de Nueva York, todo el estado de Pennsylvania y a la mitad del estado de Ohio, está Akron. Se encuentran en circunstancias muy especiales, dos personas de profesiones diferentes, con una diferencia de edad importante, cada uno con la misma enfermedad de adicción, más aún, uno siendo profesional de la Medicina, y los dos con sus dudas de un Poder Superior... buscando cada quien el encontrar su propia fe y sentido superior, disipar sus temores, practicar la sinceridad en la práctica del programa de 24 horas ("Por estas 24 horas NO bebo"), humildad en la aceptación de una enfermedad que los fue consumiendo y AMOR hacia los integrantes del Grupo, creando así, el Gran Secreto del éxito de A.A. Este Gran Secreto es

*la interconexión que se establece entre sus integrantes... por ende el amor que se implanta entre los nuevos amigos... hermanos o mas bien pacientes de la misma enfermedad.*

**\*\*Existen semillas de autodestrucción en todos nosotros que solo nos darán infelicidad si permitimos que crezcan los abstemios en forma total, están en lo correcto. Pero solo el borracho sabe por qué.** (Simón Carmin Geltt).

Aparte de los antes citado, Alcohólicos Anónimos, ha utilizado los mecanismos de la Psiquiatría moderna, y es que, por medio de los Historiales, de cada quien, todos tienen posibilidad de practicar fenómeno del espejo" ... me veo en los otros historiales... como reflejo de mi problemática de enfermedad de adicción... me entero de las dificultades que los otros han experimentado, que por lo general son mayores que la mía... me veo con la posibilidad de que logre mi propia superación, con mi propio cambio, mi propio crecimiento personal, ir adquiriendo un compromiso de cumplir con mi promesa de las 24 horas y compromiso con mi grupo... aprendo así mejorar mis relaciones internacionales, me doy cuenta que no estoy solo... tengo nuevos amigos (que me tratan como hermano) que me conocen por mi

nombre, tienen conocimientos de mis sufrimientos, me dan a conocer que pertenezco a una comunidad en toda Venezuela y además a una Comunidad Mundial. Percibo que cada quien *Comparte sus éxitos y fracasos, siente sus propios desafíos y el de los otros y se da en lograr de trascender con el secreto del paso 12, en llevar siempre el mensaje al que lo necesita.*

*“Aprovecho este espacio para agradecer a la misma comunidad de A.A que me ha enseñado a apreciarlos a cada uno”*

y reconozco que tengo cientos de nuevos amigos, cada uno con sus grandes cualidades y esas fortalezas que han demostrado a través de los años en dominar a una enfermedad que Uds. no permitieron que esas semillas de autodestrucción se adueñaran de sus respectivas

vidas, lograron que vivamos en el presente, un hoy, bien vivido vale por dos mañanas (Francis Quarty).

**Colofon:** Bill W. en su librito, lo mejor de Bill, señala que en el camino espiritual hay que tratar de crecer hacia dentro de cada uno ejerciendo cada 24 horas, las justicia, la misericordia y la buena fe. Otros líderes espirituales promueven que en este crecer hacia el interior se debe practicar la humildad, la pureza del corazón y además amar al prójimo como a sí mismo. Este último paso se hace en A.A. mediante el servicio. Así se ha hecho en los últimos 84 años.

Para finalizar algo que logre anotar en una de las muchas reuniones de A.A y que comparto con Uds. “Tratar de vivir con los hombres como si Dios te viera. Y hálble a Dios como si los hombres estuvieran oyendo”.

*(Caracas, Julio 2019, Dr. Isaías Farcheg, ex custodio A-No alcohólico).*

Próximamente tú Revista en la red de redes

www.  .org.ve



# 23

## Años de

# Gratitud!

La Gratitud es un sentimiento, según nos dice el Diccionario de la Real Academia de la lengua, que nos obliga a estimar el beneficio que se nos ha hecho y a corresponderlo de alguna manera. Desde siempre la Gratitud es apreciada como una virtud. Cicerón la consideraba la madre de todas las virtudes, en tanto el sabio Lao Tse decía que la Gratitud es la memoria del corazón. Y en AA no tenemos duda de que el camino de la gratitud es de obligado tránsito para cada uno de los alcohólicos anónimos, que hemos sido arrancados del dolor y las miserias del alcoholismo activo, y como indican el diccionario, los sabios y nuestros propios corazones, debemos corresponder el milagro que ha obrado en nuestras vidas. Debemos dar los que se nos ha dado, y transmitir el mensaje salvador de AA.

Es con este fin, “nuestro principal objetivo y la razón primordial de nuestra existencia”, como nos dice Bill W en el Legado de Servicio, que en 1992 el entonces Director de la OSG y encargado de las publicaciones de Alcohólicos

Anónimos de Venezuela, concibe la idea de publicar una revista de la comunidad de AA de nuestro país, inspirada en la revista *Grapevine*, de los Estados Unidos y Canadá que en 1944 inició la labor de llevar el mensaje escrito de AA

como publicación periódica, un ejemplo seguido por otras comunidades de AA en el mundo, con publicaciones como la revista *Vivencia* de Brasil, *Akron-1935* de España, *Alcohólicos Anónimos de El Salvador*, *Plenitud* y *Dimensión* de México y *El Mensaje* de Colombia, entre otras, que llegaban a nuestra Oficina de Servicio Generales.

Es de hacer notar que para esa época ya en Venezuela se habían dado varios intentos de transmitir el mensaje escrito en diversas publicaciones, como el *Boletín de la OSG*, fundado en 1984, que tuvo como antecesor el *Boletín de Intergrupos Caracas*, que con diversos nombres desde 1976 había venido informando del quehacer de Alcohólicos Anónimos en nuestro país. Asimismo, en Caracas el Grupo Central editó la revista *24 horas* entre 1977 y 1979, y que intentó reeditar años después llegando a publicar escasos números. Igualmente el Grupo Litoral Central publicó *Esperanza y Acción*, a mediados de los años 80. El grupo El Bosque también publicó uno o dos números de una revista, al igual que grupos de los Valles del Tuy. En Valencia se publicó *Tiempos Nuevos* y en San Cristóbal *Reflexión*.

La Revista *Gratitud* apareció a fines de 1992 y se publicaron

cinco números hasta 1994, cuando la mudanza de nuestras oficinas en Caracas, de todo un piso frente a la iglesia de Santa Teresa a una estrecha oficina en la avenida Nueva Granada, paralizó la producción de la revista. En 1996 el Custodio B encargado de Literatura de la Junta de Servicios, confió a un compañero la publicación de *Gratitud*, y con a otros compañeros y el apoyo del ex-director de la oficina, se reinició el trabajo de la revista. En enero de 1997 apareció el número 6 de *Gratitud*, que se publicó de manera regular durante los siguientes 10 años. A mediados del 2008 la revista, por diversas causas, dejó de circular cerca de año y medio. La conciencia colectiva de AA de Venezuela, a través de sus servidores, manifestó su preocupación e insistentemente solicitó la continuidad de la revista. En el 2010 se vuelve a publicar *Gratitud* y de inmediato recobra su ritmo y regularidad, que continúa manteniendo gracias a nuestra comunidad, que apoya y asume la revista como un bien que le es propio.

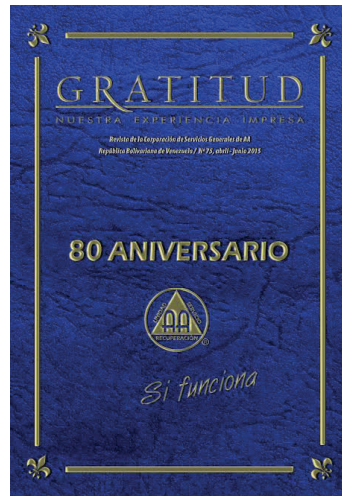
En el año 2012, con motivo de cumplirse los primeros 20 años de la Revista *Gratitud*, el equipo editor acometió la publicación de un libro conmemorativo, *Lo Mejor de Gratitud*, siguiendo el ejemplo

de la revista *Grapevine*, que ha publicado libros como *El Lenguaje del Corazón* y *Lo Mejor de Bill*, así como la revista de la estructura mexicana, *Plenitud*, que también edita otras publicaciones. *Lo Mejor de Gratitude volumen 1*, el primer libro de Gratitude, que contó con la curaduría del compañero Manolo M., recoge una rica selección de textos publicados en la revista, y fue muy bien recibido por nuestra comunidad. Entre los proyectos de la revista, está la edición de *Lo Mejor de Gratitude volumen 2* y de la *Historia de AA en Venezuela*, trabajos que ya venimos adelantando.

A lo largo de más de 20 años, Gratitude ha contado con el compromiso responsable de los miembros de AA que con sus suscripciones hacen posible la labor de la revista, sus páginas han sido alimentadas por la colaboración de numerosas compañeras y compañeros que han aportado su experiencia de vida y de la práctica del programa, y se ha venido realizando con el esfuerzo de los servidores de las áreas, distritos y grupos, que la distribuyen, así como de quienes han participado del comité de la revista, entre ellos sus directores Antonio A, Manolo M., Blas O. Andrés Tito A., Julio L., con el apoyo de la OSG y la Junta de Custodios. Solos no podemos.

Y ya no estamos solos, somos parte de un todo que es AA.

Progresivamente Gratitude ha ido mejorando. La mayoría de sus materiales son elaborados por miembros de nuestra comunidad, aunque siempre se publican tanto artículos de revistas hermanas del exterior, como colaboraciones de personas no alcohólicas



conocedoras del problema del alcoholismo y del papel de Alcohólicos Anónimos. La elaboración de la revista y la selección artículos se hace en reuniones mensuales del Comité Editor. Debemos tener presente que al colaborar con un escrito en las páginas de la revista Gratitude estamos regidos por los principios de AA sin lugar a la controversia y a la

ingobernabilidad, la revista es un medio que debe ir más allá de nuestra comunidad, a quienes no nos conocen, en función de llevar el mensaje de AA, y por lo tanto, en la práctica, es como participar de una reunión de Información Pública, donde a partir de la experiencia, se caracteriza la enfermedad del alcoholismo y se comparte la solución que nos ofrece el programa de AA.

Pese a los incrementos de costos, Gratitude se mantiene a sí misma con los aportes de los miembros de AA que se traducen en suscripciones, sobre las 900 en el 2013 y 2014, y con cada vez más lectores en nuestra comunidad y fuera de ella, gracias a las suscripciones que hacen algunos comités de información pública o de cooperación con la comunidad profesional. Actualmente Gratitude y toda la comunidad de AA, tenemos el reto de superar las 1000 suscripciones que nos permitan cumplir con nuestros compromisos y continuar el trabajo. Para ello es necesario hacer un mayor esfuerzo en la colocación de

la revista, una labor que con el apoyo de las áreas y de la estructura de servicio en general, debe mejorar.

Aunque el tiraje de la revista ha ido aumentando en el tiempo, todavía tenemos que crecer mucho más para llevar el mensaje no solo al alcohólico que aún sufre, sino a la sociedad que nos rodea y en especial a aquellos que en diferentes instancias trabajan con el problema del alcoholismo, ante quienes esta revista puede darnos a conocer y servirles de motivación para confiar en Alcohólicos Anónimos y en nuestro programa de recuperación. Por ello Gratitude, como parte del esfuerzo estructurado de AA de Venezuela, debe continuar creciendo, porque esa es parte de nuestra tarea de llevar el mensaje más allá de nuestra comunidad y así lleguen más alcohólicos a nuestros grupos, y podamos darle la ayuda que a nosotros se nos dio. Como decía Bill, nuestra Gratitude debe ir siempre hacia adelante.

# GRATITUDE

NUESTRA EXPERIENCIA IMPRESA

Revista de la Corporación de Servicios Generales de AA

Nº 77, julio-septiembre 2014

## *Las Doce Tradiciones*

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestros grupos. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Alcohólicos Anónimos 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 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.