



GRATITUD

Boletín Digital dirigido a los Profesionales y Amigos de AA

GRATITUD

NUESTRA EXPERIENCIA IMPRESA

ENUNCIADO

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 miembros 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 aferra a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad

1

GRATITUD Y AMISTAD

Sean todos y cada uno de ustedes bienvenidos y, como en ocasiones algunos compañeros saludan a quienes visitan un grupo de AA, “síntanse mejor que en sus casas”. Este boletín dirigido a profesionales y amigos potenciales de AA representa un nuevo esfuerzo de la revista Gratitude, de la comunidad de Alcohólicos Anónimos de Venezuela, por llegar a todos aquellos que pueden ser multiplicadores del mensaje de AA, un mensaje que salva vidas al ofrecer una solución a quienes padecen de alcoholismo, una enfermedad, según la Organización Mundial de la Salud, cuya progresividad conduce a la muerte.

La revista Gratitude, que por más de 20 años ha circulado con el apoyo de los miembros de AA que con sus suscripciones la hacen posible, emprende esta nueva iniciativa con el fin de dar a conocer e informar sobre AA a los profesionales que no nos conocen, o que nos conocen poco. Es de destacar que los amigos de AA han jugado un relevante papel desde el mismo nacimiento de Alcohólicos Anónimos, hace 80 años, contribuyendo al crecimiento de nuestra comunidad en el mundo. A través de ustedes AA ha podido y puede llegar a más personas afectadas, directa o indirectamente, por este mal ya que cada alcohólico activo tiene un impacto negativo entre quienes le rodean. Debemos dejar claro que AA no es una liga antialcohólica. Nuestro objetivo es que el alcohólico que desea dejar de beber tenga la misma oportunidad de salvar y cambiar su vida que hemos tenido los que llegamos a AA. Los miembros de AA somos anónimos, pero nuestro programa y lo que ofrece a quienes lo necesiten y lo quieran, deben ser conocidos por la sociedad que nos rodea, y por quienes en diferentes instancias trabajan con el problema del alcoholismo, o cuya labor les permita llegar a donde nosotros no llegamos.

Recuperación Unidad y Servicio son los tres legados sobre los que se asienta la comunidad de AA. Y nuestro Tercer Legado nos dice: “llevar el mensaje es el servicio básico que presta la Comunidad de AA, es nuestro principal objetivo y la razón primordial de nuestra existencia”. Es así que seguimos el camino que nos señalan los principios de AA, que sin imposiciones establecen la gratitud y libertad de nuestro programa. Los alcohólicos anónimos, que hemos sido arrancados del dolor y las miserias del alcoholismo activo, entendemos que debemos corresponder el milagro que ha obrado en nuestras vidas. Debemos dar lo que se nos ha dado, y transmitir el mensaje salvador de AA. Y para ello necesitamos de tu ayuda.

Comité Editor

ALCOHOLICOS ANONIMOS 80 AÑOS SALVANDO VIDAS

Mucho se ha hablado de la comunidad de Alcohólicos Anónimos, que ofrece una solución a la problemática del alcoholismo. Esta comunidad se inicia cuando dos alcohólicos, un médico, el Dr. Bob, y un corredor de bolsa de Nueva York, Bill W., se encontraron y compartieron experiencias para no beber, un “método” que hoy se sigue utilizando eficazmente en los grupos de AA en más de 150 países en el mundo, y que ha recuperado a millones de alcohólicos.

Uno de los co-fundadores, Bill W., cuyo alcoholismo le llevó a la ruina y a varias hospitalizaciones, logró parar de beber a finales de 1934, y en mayo de 1935, con unos meses sobrio viajó a la población de Akron, Ohio, Estados Unidos, donde sintió tambalearse su decisión de dejar la bebida, pero no cedió a la tentación de beber sino que buscó de inmediato a otra persona que tuviera el mismo problema con el alcohol, así encontró al Dr. Bob con quien compartió sus experiencias con lo que desapareció la ansiedad por la bebida.

Con la ayuda de Bill, Bob dejó de beber el 10 de junio, y ambos, Bill y Bob, buscaron a otros alcohólicos con quienes compartir y ayudar. Así nació AA hace 80 años. Desde entonces el mensaje de Alcohólicos Anónimos se ha difundido por el mundo salvando millones de vidas.

Para inicios de los años dos mil a nivel mundial AA contaba con más de dos millones de miembros y más de 110.000 grupos en 150 países y nuestra literatura había sido traducida a más de 80 idiomas o dialectos.

Aunque muchas personas confunden el alcoholismo con el estado de abandono y la indigencia, se ha establecido que del 100 % de quienes tienen problemas de alcohol, sólo el 5% se halla en condición de calle, mientras el 95% restante lleva una vida aparentemente “normal”. El alcoholismo afecta física, mental y emocionalmente a quien la sufre, no distingue diferencias sociales, culturales, de sexo, raza o religión, y perjudica tanto al alcohólico como a su entorno familiar, social y laboral. Este es un hecho ignorado por la mayoría de la gente, a lo que se suma la negación por parte del mismo enfermo alcohólico, y el estigma social que la acompaña.

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS, el alcoholismo es una enfermedad progresiva y mortal, que además de problemas físicos y mentales, provoca suicidios, accidentes de tránsito y violencia doméstica, que pese a que no se registran como producto del alcohol están ligados a su consumo. Venezuela tiene el mayor promedio de consumo de alcohol de Latinoamérica, se calcula que cerca de 3 millones de personas en el país tienen problemas con su manera de beber, y día a día se multiplican las personas que pueden desarrollar la enfermedad del alcoholismo.

Alcohólicos Anónimos ha sido y es ejemplo de lo que hombres y mujeres pueden lograr cuando con fe, creatividad, trabajo y esfuerzo se proponen algo. Millones de personas se han recuperado del alcoholismo a través del programa de AA. Día a día, en decenas de miles de grupos en 150 países nuestras manos tienen la responsabilidad de extenderse para todos aquellos que requieren nuestra ayuda.

Acercando el mensaje a los profesionales

Lic. Juan Carlos Santana García
Ex –Presidente de AA de Venezuela

3

Hola. Soy Juan Carlos, un triple A: Amigo de AA. Tengo el honor de haber sido Custodio Clase A (no alcohólico) por seis años consecutivos, y durante ese tiempo (2006-2012) fue mi rostro el que se vio a la hora de llevar el mensaje a través los medios de comunicación social, ya que los amigos profesionales de esta querida comunidad no somos anónimos, como sí lo son los alcohólicos miembros de AA. Por eso nosotros podemos dar nuestros testimonios e informar de la labor y los logros del programa de recuperación de Alcohólicos Anónimos basados en la experiencia adquirida a través de la participación en los grupos, en los eventos y en el encuentro cara a cara con miles de hombres y mujeres triunfadores ante la adversidad.

En 1976, yo era un estudiante de Psicología, y en una clase de psicopatología, el Dr. Arturo Rojas al discutir el tema del alcoholismo nos habló del programa de A.A. y nos sugirió asistir a la reunión de un grupo; yo tomé en serio la sugerencia y en acuerdo con dos compañeros de clases decidimos asistir, yo estuve puntualmente en el lugar acordado, pero mis compañeros no llegaron, sin embargo decidí entrar a la reunión. Al comenzar la sesión la persona que la coordinaba me dijo, que yo “era la persona más importante” en esa reunión y fui el primero al que le ofrecieron café en un momento que parecía un breve receso, recuerdo que me otorgaron la palabra, luego que aplaudieron mi intervención me felicitaron y me regalaron un folleto de A.A. Ese fue mi primer y único contacto con A.A. como estudiante. Una vez en el ejercicio de mi profesión, cada vez que llegaba a mi consulta algún paciente con dificultades con su manera de beber, yo le hablaba de los grupos y le sugería asistir a una reunión de A.A.

En 1992, viviendo en Puerto La Cruz, escribí en el diario *El Norte* un artículo sobre el alcoholismo, a los dos días el Jefe de Redacción me dijo que un lector que pertenecía al *Grupo Nueva vida* de A.A. quería comunicarse conmigo. A la semana yo estaba participando en una reunión abierta de aquel grupo, y en muy breve tiempo aquel lector, el querido compañero Luis Rojas (qepd) se dedicó a “apadrinarme” y a propiciar mi participación como profesional amigo de AA en las jornadas de Información Pública. El me contagió su fe y esperanzas en el programa. Desde esos primeros contactos pude conocer a la comunidad, con la que fui estrechando un vínculo de cooperación de años y en el que llegué a prestar servicio como Custodio clase A. En ese proceso pude conocer hechos, como que un alto porcentaje de alcohólicos llegan al programa de A.A, por recomendación de un profesional, sea un médico, una Trabajadora social, un psicólogo, o por la información de un periodista. Mi estimado amigo, el Dr. Jairo Licero, ex Custodio clase A y gran divulgador del programa, escribió en un número de Gratitude que: *“Los médicos, los comunicadores sociales, los abogados y otros profesionales deben sentir el llamado a convertirse en AMIGOS de Alcohólicos Anónimos, para ayudarles en su recuperación y a llevar su mensaje”*. Aunque mi servicio en la Junta finalizó de manera formal en el 2012, conjuntamente con mi colega y amigo Aarón Espinoza, Custodio A de la zona C, continuo cooperando y llevando el mensaje ante los medios de comunicación cuando se me requiera, porque para mí es un compromiso de por vida.

NOS COMPARTE UN RELIGIOSO

Alrededor de un té de manzanilla

Cada vez que desde mi residencia paso frente a la sala donde se reúnen habitualmente los alcohólicos anónimos en la hora vespertina, veo aunque sea a uno de ellos montando guardia, asomándose a la puerta, atento a cualquier llamada, como esperando que lleguen otros que también andan en búsqueda de cambiar sus vidas, y me maravillo. Los Alcohólicos Anónimos son hombres y mujeres que, visto desde la mirada cristiana, han asumido con seriedad un proceso de conversión.

La conversión comienza siempre por un darse cuenta, un entrar en sí y mirar la propia vida en profundidad y sin esconderse nada, así ha comenzado cada alcohólico, cada alcohólica, reconociendo una y otra vez su condición de enfermo por el consumo de alcohol. Qué gran sabiduría se encierra detrás de esa humildad al reconocerse pecador, al reconocerse herido. Es que nunca vamos a sanar nuestros defectos mientras no comencemos por reconocer su existencia en nuestro espíritu. El cambio de vida comienza siempre por un proceso de reconocimiento, es un despertar para darnos cuenta de nuestra desnudez.

En esa constante espera y atención cotidiana a los amigos, a la que me refería al principio, se revela también otra virtud en los Alcohólicos Anónimos, la perseverancia. Pareciera que entre ellos hay algunos que se especializan en la perseverancia y se convierten en guías que animan con su tesón, con su terquedad en el sentido más positivo del término, para que otras y otros no desmayen, se levanten en los días aciagos y sigan caminando. Porque cuánto vale un hermano, una hermana que es capaz del sacrificio y de la irrenunciable perseverancia, ellos se convierten en estímulo para los cansados, ejemplo de que sí se puede para los pusilánimes.

Humildad para reconocer que se es alcohólico, servicio desinteresado, mucha paciencia y perseverancia son virtudes que cada tarde percibo en quienes día a día se reúnen en el Grupo La Ceiba de Alcohólicos Anónimos en la esquina de Pajaritos, en la casa parroquial detrás de la iglesia de San Francisco, en Caracas. Servidores los unos de los otros y especialistas como anfitriones para preparar con esmero un humeante té de manzanilla, que se convierte para el grupo en motivo de comunión y de tertulia.

Padre Numa Molina S.J.

UN TESTIMONIO DE GRATITUD

5

Apreciados lectores, profesionales amigos de AA y público en general, reciban un saludo cordial. En las siguientes líneas voy a referirme a mi proceso de recuperación, lo que me lleva a revisar algunos pasajes de mi vida desde la perspectiva de un alcohólico anónimo.

Para ello quiero referirme al significado que ha tenido en mi recuperación la literatura de AA, en particular las experiencias que recoge el libro DE LAS TINIEBLAS A LA LUZ, título que me permite hacer un recorrido de todas mis vivencias desarrolladas en la oscuridad absoluta, donde reinaba el alcohol y yo no lo sabía o no me quería dar cuenta de ello, ya que me había convertido en un minusválido, tanto físico como emocional, en el camino a autodestruirme. Recuerdo que en mi círculo íntimo y familiar me decían: “¡Este problema se te escapó de las manos, debes buscar ayuda!”. Y yo guardaba silencio. Esta escena se repitió muchas veces, y yo continuaba en una vida mundana, negando que estaba enfermo. Así pasaba el tiempo y aumentaba mi dependencia al alcohol. Fueron 30 años sumergido en la terrible enfermedad del alcoholismo, pese a que algunas veces sentía y veía como mi sistema neuromotor estaba comenzando a fallar, al intentar tomar las cosas con mis manos y terminaban estrellándose contra el piso, o el deterioro que sufrían mis parpados, que se me cerraban sin explicación aparente, y la piel fue cambiando de color moreno a cenizo sin dejar de contar la pérdida de peso, que resolvía abriéndole otro hueco a la única correa que disponía, para evitar que mis pantalones bajaran el telón de esa obra de teatro en que había convertido mi vida.

Así llegó el día de decir ¡BASTA, NO PUEDO MÁS! Entonces decidí buscar ayuda, así se lo manifesté a mi compañera de vida entonces. Ella me propuso acudir a un profesional de la psiquiatría especializado en alcoholismo y otras drogas. Al poco tiempo me vi sentado en una sala de terapia, con el propósito de hallar una salida a ese hueco en el que me encontraba. Al principio me parecía tedioso, ya que debía atender un test psicológico, en paralelo a un tratamiento ambulatorio acordado con el especialista, dada las limitaciones económicas para afrontar un tratamiento mayor. Los primeros días fueron fantásticos, hasta que la obsesión mental y física pudo más que mi voluntad de salir del problema y en lugar de asistir al tratamiento, desvié el camino para encontrarme con los “amigos” con quienes bebía... volví a beber y decir estúpidamente con la copa en la mano: “¡Salud!” .

Ese episodio fue determinante para atender la recomendación profesional de internarme en un centro de tratamiento, y para disponer de los recursos necesarios debimos echar mano al único patrimonio que teníamos, vender el apartamento que servía de hogar, para poder cubrir los costos de desintoxicación alcohólica. Pasaron veinte días, llegando a recobrar un relativo equilibrio mental, físico y emocional, ya que aún estaba lleno de miedos e incertidumbre de no saber con qué me iba a encontrar en la calle al ser dado de alta. Sin embargo podía reconocer la importancia de recibir ayuda profesional, y a partir de ese momento comencé a visualizar un camino de esperanza, reforzado por el tratamiento prescrito.

Todo se veía bonito, hasta el día que de nuevo me deje arrastrar por la enfermedad. En ese momento me sentí un verdadero despojo humano y ante la derrota total admití que debía buscar otro tipo de ayuda. De esta manera llego a los grupos de Alcohólicos Anónimos de la mano de una amiga y con humildad acepté que tenía problemas con mi manera de beber.

A partir de entonces reforcé todas las áreas y recursos que el alcohol había nublado, comencé a practicar los principios del programa, asistiendo a las reuniones, participando en talleres de los 12 pasos, aprendiendo a vivir sin beber, integrándome a la sociedad, al trabajo, y lo más importante para un alcohólico anónimo, llevar el mensaje al alcohólico que aún sufre.

Hoy en día he vuelto a la institución de tratamiento que hace 13 años me dio albergue y ayuda, pero no como paciente, sino como portador del mensaje de AA, con el fin de brindar mi experiencia a quienes allí reciben atención profesional, transmitiéndoles el mensaje de que el programa de AA funciona, llevándoles información y literatura y en algunos casos unirlos a los grupos de AA para evitar dejarlos a la deriva, ya que solo no se puede.

Finalmente quiero reconocer lo fundamental y necesario que ha sido en esta etapa alimentar mi relación con Dios, porque sin El nada ni nadie me hubiese dado la oportunidad de alcanzar el nivel espiritual necesario para vivir sin beber, gracias a la transformación integral obtenida como ser humano junto a todos ustedes.

Gracias, infinitas gracias.

Leandro P.

----- * -----



MENSAJE EN LA PARROQUIA

A comienzos de 1991, mi esposa y madre de mis dos hijos, de 15 y 10 años para entonces, se encontraba desesperada porque durante los últimos años buscaba ayuda para que yo superara mi comportamiento autodestructivo por el consumo de alcohol: terapias con sicólogos, cursos de autoayuda, inclusive brujos, ninguna ofrecía una salida para la situación que estábamos viviendo. Así, afligida y preocupada, asistía a la iglesia parroquial San Juan Eudes, en la urbanización El Marqués, acompañada de una vecina. Yo no era capaz de acompañarla porque desde muchos años atrás me había alejado resentido de la fe que una vez tuve. En una misa en febrero de 1991, el párroco permitió que un señor hablara a los asistentes acerca de Alcohólicos Anónimos e invitara a quien deseara mayor información, a que asistiera a cualquier reunión del Grupo El Avila que apenas hacía unos meses había abierto sus puertas en esa casa parroquial. Al término de la misa, la vecina le preguntó a mi esposa por qué no salía y ella le respondió que quería conocer al señor que había hablado de Alcohólicos Anónimos. Tiempo después ella me comentó que al oír aquel mensaje de AA se le encendió una luz que le hizo pensar que posiblemente era esa la solución al problema por el que yo estaba pasando y afectando a toda la familia.

Mi esposa se acercó al señor que se identificó como Fernando L. miembro de Alcohólicos Anónimos que además de ampliarle la información acerca del alcoholismo, la invitó a un compartir del grupo. Ella asistió a una reunión y luego encontré en casa un folleto: “¿Es A.A. para usted?” con “12 preguntas que solo usted puede contestar” lo que me causó una reacción de ira y pensé: “Definitivamente ella tiene una extraña obsesión acerca de mi manera de beber”. En algún momento se acercó para invitarme a una reunión del Grupo de AA, a lo cual me negué. Dijo que en la reunión a la que asistió había conocido a un hombre que acababa de cumplir 21 años sin beber, y yo pensé: “Y se lo creyó. No entiendo por qué ni para qué habría que estar tanto tiempo sin beber”. También dijo que yo era un hombre inteligente, y pensé: “Por fin se dio cuenta”; y añadió que sería bueno asistir para enterarse porque teníamos dos hijos adolescentes y que en la calle había muchos problemas con alcohol y drogas. Esto en verdad me llamó la atención.

GRATITUD

NUESTRA EXPERIENCIA IMPRESA

El sábado 2 de marzo teníamos una invitación a una boda y ella se negaba a salir conmigo desde hacía mucho tiempo, pero al yo insistirle ella accedió con la condición de que le prometiera asistir a una reunión del grupo. A regañadientes accedí para que me acompañara a la boda. Sin embargo cumplí con lo prometido y me dejé llevar a mi primer encuentro de la vida con Alcohólicos Anónimos, el martes 5 de marzo de 1991. Los presentes hablaron de la enfermedad del alcoholismo y de sus experiencias pasadas y presentes. Asistí el siguiente jueves, y el otro jueves 14 de marzo participé felicitándolos y agradeciéndoles por la labor que hacían consigo y con otros.

Al pasar unas semanas la esposa me preguntó si seguía asistiendo a las reuniones y le dije que no porque escucharlos “me deprimía”, pero que no se preocupara porque yo iba a controlar mi manera de beber, lo cual intenté seriamente hasta la más profunda desesperación por no lograrlo. La situación era cada vez peor por la progresividad de esta terrible enfermedad. En septiembre mi hijo, que ya tenía 16 años, me dijo llorando: “Papá tu eres un buen hombre pero tienes un grave problema. Necesitas mucha ayuda y sabes dónde encontrarla”. Su Mamá le había contado de la posible solución en AA. Dos días después, 13 de septiembre de 1991, llegué desesperado al Grupo El Avila pidiendo ayuda y agradezco que tuviera sus puertas abiertas, así como agradezco a mi esposa e hijos por su amor y paciencia, al grupo por haber realizado ese “pase de mensaje” en la iglesia, al compañero Fernando por haber sido el mensajero, a pesar de que no me vio llegar porque al poco tiempo se fue a vivir a Colombia y lo vine a conocer personalmente cuando ya yo tenía más de 6 años en recuperación. Con lo que queda claro que simplemente somos instrumento del Poder Superior.

Tras cumplir 2 años de abstinencia continua surgió la posibilidad de abrir un grupo en otra parroquia, y me vi con varias compañeras y compañeros llevando el mensaje después de cada misa dominical. En privado el cura párroco me preguntó: “Juan, ¿qué pasa que no veo llegar a los alcohólicos de por aquí?”. Le contesté: “Padre, no sabemos si a lo mejor alguien en algún grupo que no sea este, pueda compartir en algún momento, que pertenece a la comunidad de AA porque un familiar o amistad estaba en una misa donde pudo escuchar que había una solución para esta terrible enfermedad del alcoholismo y le llevó esta afortunada noticia”. Hoy siento que hay que llevar el mensaje en cualquiera forma porque sólo el Poder Superior sabrá conducir al alcohólico que sufre e ignora que hay una solución y una nueva vida, digna, feliz y útil. Gracias a Alcohólicos Anónimos por llevar el mensaje y tener su mano extendida al que busca ayuda.

Juan W.

Las Doce Tradiciones de A.A.

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 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 ajenas.**
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.**