



## 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 miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida.*

*Para ser miembro de A.A.*

*no se pagan honorarios ni cuotas;*

*nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.*

*A.A. no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna;*

*no desea intervenir en controversias;*

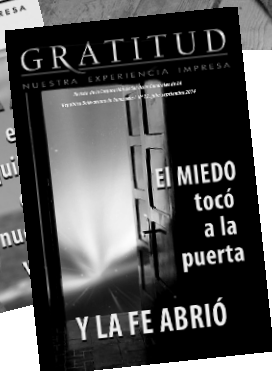
*no respalda ni se opone a ninguna causa.*

*Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.*

Impreso con permiso:  
Copyright AA Grapevine, Inc.

ENUNCIADO

# AA, UN TESORO DE VIDA Pág. 11



## Suscripciones de Gratitude **UNA EFICIENTE HERRAMIENTA EN EL TRABAJO CON PROFESIONALES** Pág. 19

Editorial -Pág. 4  
Cooperando con Profesionales -Pág. 5  
Gracias a los profesionales  
y a mis padrinos de AA -Pág. 13

**GRATITUD**  
NUESTRA EXPERIENCIA IMPRESA

*Es la revista de Alcohólicos Anónimos de Venezuela,  
"nuestra experiencia impresa", que sirve además para llevar nuestro mensaje  
de recuperación a otros lectores más allá de nuestra comunidad.*

Revista Venezolana de Alcohólicos Anónimos. Año XIII, N° 87 Propiedad de la Corporación de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos de Venezuela. 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.

Telefax:

0212-541.8894 y 543.2286

Correo Electrónico:

revistagratitude@gmail.com

Página Web:

www.aanonimos.org.ve

Teléfono de información nacional e

internacional de AA en Venezuela:

0501 SOBRIOS (0501-7627467)

*Agradecemos todos los materiales que se nos envíen, 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 AA practica su programa de recuperación y no pretenden ser comunicados oficiales de la política de AA, ni que AA o Gratitude estén de acuerdo con las opiniones expresadas. No publicamos poemas, oraciones o tributos personales, drama, ficción, ni ningún material que no se relacione con AA y su programa de recuperación. La práctica editorial de Gratitude está orientada por los principios de Alcohólicos Anónimos, los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos. Recuerda que compartimos experiencias, fortalezas y esperanzas en nuestro proceso de recuperación en el programa de AA.*



## **AA Y LA COOPERACIÓN CON PROFESIONALES UN VÍNCULO DESDE EL PRINCIPIO**

Conocer AA me ha permitido ir más allá -Pág. 14

Otro fragmento de la historia: la Hermana Ignacia y el Dr. Bob -Pág. 16

Tres en una -Pág. 21



Angustia o ansiedad -Pág. 26

Experiencia de un alcoholíco -Pág. 28

Mi experiencia en el servicio -Pág. 29

Gratitud, apoyo irrestricto -Pág. 31

Mujer,  
amiga,  
madre,  
abuela

**GRACIAS AA** Pág. 25



## HAGAMOS NUESTRO TRABAJO

Esta nueva entrega de Gratitude es una prueba más de que pese a las dificultades que las circunstancias que nos rodean nos puedan presentar, si trabajamos unidos como comunidad, AA es capaz de sostener y llevar adelante las tareas que sean necesarias para cumplir con nuestro principal objetivo, que es llevar el mensaje.

Como ya anunciáramos, los números del 2018 tendrán como tema central la actividad de Información Pública: dar a conocer más allá de las paredes de los grupos de Alcohólicos Anónimos, la solución que ofrece el programa de AA de recuperación del alcoholismo.

Esta labor requiere de un esfuerzo mancomunado de todas nuestras instancias de servicio, desde el grupo, pasando por los distritos, áreas, regiones, la Oficina de Servicios Generales, hasta el Comité de la Junta de Custodios abocado a tal tarea. Nuestro Tercer Legado, nos dice que AA *“es una sociedad de alcohólicos en acción. Debemos llevar el Mensaje, pues, de no hacerlo, nosotros mismos podemos marchitarnos y aquellos a quienes no se les ha comunicado la verdad, pueden perecer. De aquí que un Servicio de AA, es todo aquello que nos ayuda a alcanzar al alcohólico que todavía sufre”*.

De sus tres vertientes principales -Información Pública, Cooperación con la Comunidad Profesional, e Instituciones-, el número anterior los dedicamos a la primera de ellas,

IP, que contempla actividades diversas para llevar el mensaje de forma amplia, desde la entrega de volantes en la entrada de un metro, un afiche o un mural en un lugar público, una reunión de IP en una escuela, un mensaje radial, televisivo o a través de las redes sociales.

Este número aborda el trabajo dirigido de manera específica a informar y sensibilizar a los profesionales que pueden ayudarnos a multiplicar nuestro mensaje, por su trabajo con el público, tales como médicos y personal de salud en general, comunicadores sociales, abogados, jueces, bomberos, policías, agentes de tránsito, trabajadores sociales, etc.

Mientras mayor sea el conocimiento que exista acerca de AA, mayores serán nuestras posibilidades de cumplir con nuestra misión. Sí, nuestra misión. Porque tenemos una misión, que cumplieron aquellos que nos transmitieron el mensaje de AA, así como quienes nos recibieron. Y por eso es que estamos aquí. Hemos salvado nuestras vidas del alcoholismo activo y ahora nos toca dar lo que generosamente se nos dio: la verdad de nuestra enfermedad, y con ella y gracias al programa, la libertad.

Hagamos nuestro trabajo, un día a la vez, hoy, y tengamos presente que, como decía Bill, nuestra Gratitude debe ir siempre hacia adelante.

# Cooperando con Profesionales

Tal como lo hemos anunciado anteriormente, las entregas de Gratitude de 2018 tienen como tema central la información pública en sus diversos aspectos. Este número tratará de unos de ellos, la cooperación con profesionales, un vínculo que ha sido de gran ayuda para el crecimiento de AA, tanto a lo largo de su historia, como en los esfuerzos que hacemos hoy día para que el mensaje de AA sea conocido más ampliamente.

Desde los inicios de AA, la cooperación con profesionales ha sido esencial para el desarrollo y crecimiento de Alcohólicos Anónimos. Si Bill W. y el Dr. Bob no hubieran contado con la ayuda de amigos no-alcohólicos como el Dr. Silkworth, la Hermana Ignacia, el reverendo Shoemaker, Bernard Smith y Jack Alexander entre tantos otros, quizás nuestra comunidad no hubiera logrado la repercusión que ha tenido. “Seamos amistosos con nuestros amigos”, escribe agradecido Bill, quien trabajó intensamente con profesionales y animó a los AA a consolidar esta labor “para acelerar la recuperación de aquellos millones de personas que aún no han encontrado una solución”.

Es de destacar que nuestra XXXI Reunión Anual de la Conferencia de AA de Venezuela, aprobó por unanimidad: “que se genere un Plan Nacional a nivel de las áreas que lleve por nombre “Adopta un Profesional”. Esta recomendación tiene como fin que nos acerquemos y demos a conocer AA a profesionales que puedan estar en nuestro radio de acción, para que ellos nos puedan ayudar a llegar al alcohólico que todavía sufre. Esperamos que los materiales que les presentamos a continuación los animen y los orienten, a ustedes y a sus grupos, así como a los distritos y áreas, en la realización de esta importante tarea que sin más tardanza debemos acometer.

## *Una historia de amistad y gratitud*



### **AA Y LA COOPERACIÓN CON PROFESIONALES UN VÍNCULO DESDE EL PRINCIPIO**

Desde el momento en que los co-fundadores de AA emprendieron su tarea de llevar el mensaje de esperanza a otros alcohólicos, compartiendo la solución común que habían hallado para la enfermedad del alcoholismo, contaron con la valiosa ayuda de profesionales no-alcohólicos. Así ha sido a todo lo largo de la historia de Alcohólicos Anónimos y así sigue siendo hoy de manera continua, en que nuestra comunidad cuenta con el apoyo de profesionales que aportan su esfuerzo y su conocimiento para ayudarnos a seguir adelante.

Esta generosa y productiva relación se encuentra en la gestación misma de AA, cuando nuestros co-fundadores aún no habían logrado la sobriedad y luchaban desesperados entre la locura y el deseo de parar de beber. Ya entonces la mano de nuestros amigos estuvo allí y permitió que Bill, Bob y los primeros AA logaran mantenerse sobrios, y naciera y creciera nuestra comunidad. Bill y Bob entendieron desde el inicio la importancia de acercarnos a todos aquellos que pudieran ayudar a que el

mensaje de AA fuera conocido. Si bien es cierto que nadie puede llegar al corazón y a la mente de un alcohólico mejor que otro alcohólico, nuestros amigos profesionales pueden abrirnos puertas para que nuestro mensaje llegue más allá de lo que los miembros de AA podemos llegar y que la solución que ofrece AA ante la enfermedad del alcoholismo sea conocida por la sociedad.

Comencemos por nuestro primer amigo en el campo de la medicina, el Dr. William Duncan Silkworth, médico tratante de Bill W., en el Hospital Towns, quien fue el primero en ver el alcoholismo como una enfermedad. Gracias a su visión, Bill y los pioneros de AA tomaron conciencia de su condición de enfermos alcohólicos. El Dr. Silkworth es el único no-alcohólico cuyas palabras están presentes en el libro Alcohólicos Anónimos, en La Opinión del Médico, donde él se refiere a esa suerte de alergia y a la obsesión mental que caracteriza a la enfermedad del alcoholismo, que nos empuja a beber y “nos condena a la locura o la muerte”. Es Silkworth quien

alerta a Bill de lo inútil de dar “sermones” a los borrachos que trata de ayudar, y le sugiere que les hable de su enfermedad, de su experiencia como alcohólico y de la forma que había logrado dejar de beber. Sin la orientación del “pequeño doctor que amaba a los borrachos”, como lo llamara Bill, difícilmente AA hubiera funcionado. También gracias a Silkworth, el Dr. Charles Towns, dueño del hospital, se hace amigo de la naciente comunidad de AA, y aporta un préstamo personal que permite que se comenzara a hacer el libro Alcohólicos Anónimos, nuestro Texto Básico.

Otra enorme deuda con un profesional es la que tenemos con el Dr. Carl Jung, quien sin saberlo nos dio un aporte fundamental para el programa de recuperación de AA: el Despertar Espiritual. Esto ocurre por medio de Rowland H., un alcohólico crónico que viaja a Suiza para tratarse con el prestigioso profesional. Tras un período de sobriedad, Rowland recae, vuelve a la clínica y desesperado le pregunta a Jung si hay alguna esperanza para él. Jung le responde que sólo una transformación profunda, un despertar espiritual, podría eliminar la obsesión del alcohólico por la bebida. En la primera de las dos cartas que años después Bill W. escribiera a Jung para agradecerle en nombre de nuestra comunidad su trascendental aporte, dice: “Esta franca y humilde declaración por parte de usted sirvió sin duda alguna como la piedra fundamental sobre la cual se ha venido construyendo nuestra Sociedad”. Rowland regresa a Nueva York, y en esa búsqueda de “transformarse y despertar” se incorpora a los Grupos Oxford y ayuda a otro borracho, Ebby T., quien le transmitirá el mensaje a su amigo Bill, y le relatará lo que Jung le sugiriera a Rowland. Una vez sobrio, Bill sumará esto a la idea de

Silkworth de la “alergia” del alcohólico, en la construcción del programa de AA. Es “el primer eslabón de una cadena de acontecimientos que condujo a la fundación de Alcohólicos Anónimos”, como escribe Bill.

El Dr. Harry Tiebout fue el primer psiquiatra que leyó una copia del libro Alcohólicos Anónimos antes de ser impreso. Bill afirma: “Aunque gran parte del contenido estaba en contra de sus ideas, leyó nuestro libro con gran interés. Aún más importante, enseguida tomó la decisión de enseñar el nuevo libro a un par de sus pacientes, lo que fue el inicio de su recuperación. Harry se quedó maravillado. Por ser científico y hombre valeroso, no vaciló en reconocer estos hechos. Puso a un lado sus propias convicciones acerca del alcoholismo y sobre sus manifestaciones neuróticas, y pronto se convenció de que en AA había algo, tal vez algo muy importante”. Una de las pacientes del Dr. Tiebout era Marty M., gran servidora de nuestra comunidad, que desplegó una importante labor en el área de instituciones. El Dr. Tiebout fue un gran impulsor de AA y con los doctores Kirby Collier y Dwight Anderson, logró que la Sociedad Médica de Nueva York invitara a Bill a hacer una exposición. Bill haría otra ante la Asociación Siquiátrica Norteamericana, que se publicó en la Revista Siquiátrica Norteamericana, y que con una tercera se recopiló en nuestro folleto “Tres Charlas a Sociedades Médicas”. Estas intervenciones ante importantes foros especializados tuvieron incidencia en la manera como los profesionales trataban el alcoholismo y convirtió a muchos de ellos en multiplicadores de nuestro mensaje.

También grandes amigos de AA se encuentran en la religión. La primera fue la Hermana Ignacia, colaboradora del Dr. Bob

## “transformarse y despertar”

en Akron, en el Hospital Santo Tomás. En un artículo publicado en 1954 en la revista Grapevine, Bill escribe: “Por mediación de la Hermana Ignacia y del Dr. Bob, Dios había tramado una conspiración divina entre la medicina, la religión y Alcohólicos Anónimos que pondría la sobriedad al alcance de más de 5.000 alcohólicos”. Otro gran amigo de AA fue el reverendo Samuel Shoemaker, de los Grupos Oxford, que señaló a los primeros alcohólicos los principios espirituales que resultaron en la creación de los Doce Pasos. Al escribir sobre él, Bill W. afirma: “Si él no se hubiera ocupado tanto de nosotros en nuestros primeros días, nuestra Comunidad no existiría hoy”.

En 1937 los AA recurren al reverendo Willard S. Richardson, amigo de Rockefeller, para recabar fondos para la recién formada comunidad. Él ayudó en la formación de la primera Junta de Custodios y en la publicación del Texto Básico, siendo su participación clave en el crecimiento de AA y de sus oficinas centrales. Otro religioso que nos brindó su valiosa ayuda fue el Dr. Harry Emerson Fosdick, que acompañó a los co-fundadores y un pequeño grupo de pioneros de AA a la cena ofrecida por Rockefeller, evento en que él fuera el

principal vocero no-alcohólico que hablara por los AA. También nuestra comunidad debe agradecer al Padre Ed Dowling, quien ayudara a fundar el primer grupo de AA en la ciudad de San Luis. Fue amigo, maestro y consejero de Bill W., quien afirmó: “Él es el mejor ejemplo de espiritualidad que yo conozca. A menudo me ha ayudado a reanudar mi viaje por el buen camino, evitándome borracheras secas de indefinida duración”.

En AA son muchas las “coincidencias”. Una de ellas es como a través de un amigo de la medicina se publica por primera vez en la prensa la entonces incipiente historia de AA, cuando el Dr. Towns le habla al periodista Morris Markey sobre Alcohólicos Anónimos, lo que Markey relata a Foulton Oursler, redactor jefe de la revista Liberty, lo que dio como resultado un artículo, “Los alcohólicos y Dios,” que generó cientos de peticiones de ayuda y dio un gran impulso al libro Alcohólicos Anónimos. Bill cuenta que cuando AA decidió tener una revista se acudió a él: “En cuanto se enteró de nuestro proyecto de publicar una revista, Fulton se ofreció como voluntario para ayudarnos y, aunque nunca fue alcohólico, llegó a ser miembro de la junta editorial del Grapevine, y uno de sus fundadores”. Fulton llegó a ser Custodio A en los inicios de nuestra primera estructura de servicio.

También por la vía de la medicina llegamos de nuevo a la prensa. Es el caso del Dr. Weise Hammer, quien ayudó a fundar AA en Filadelfia, y logró que su amigo Curtis Bok, dueño del Saturday Evening Post, importante publicación de alcance nacional en los Estados Unidos, se interesara en Alcohólicos Anónimos. Bok le asignó a Jack Alexander, uno de sus mejores periodistas, un artículo que fue publicado a mediados

de 1941 y tuvo un gran impacto, haciendo que se multiplicaran los pedidos de información y el número de miembros de AA. Desde entonces Jack Alexander se convirtió en un gran colaborador de AA y luego, cuando se formó nuestra estructura de servicio, llegó a ser uno de nuestros primeros custodios no-alcohólicos. Otro periodista al que debemos agradecer, es Elrick B. Davis, redactor jefe de Cleveland Plain Dealer, quien escribió y publicó una serie de artículos sobre AA, que impulsaron el crecimiento de AA en Cleveland.

Sobre el aporte y la importancia de la relación con los profesionales de la prensa, Bill escribe: “Dos años más tarde, A.A. tenía diez mil miembros. En el corto período de cuatro años, este pequeño grupo de amigos, contando nuestra historia al público norteamericano, había contribuido a centuplicar el número de nuestros miembros, había convertido a A.A. en una institución nacional, y había sentado las bases sobre las cuales nuestra Sociedad ha ido creciendo tan robustamente desde entonces. Hoy en día, nuestros amigos de la prensa, la radio y la televisión forman una legión”.

Es de destacar el enorme aporte de Bernard Smith, Presidente de la Fundación Alcohólica y uno de los principales organizadores de la Conferencia de Servicios Generales; a Frank Amos, publicista y editor; a Leroy Chipman, uno de los primeros miembros de la junta y su tesorero; al Dr. Leonard Strong, cuñado de Bill: “Nadie ha asistido a más reuniones, ni se ha esforzado más diligentemente. En los últimos días de bebedor, la inquebrantable confianza que este hombre tenía en mí y las atenciones médicas que me prestaba me salvaron la vida”; a Leonard Harrison, “presidente de la Fundación durante los

“ *En el corto período de cuatro años, este pequeño grupo de amigos, ... había contribuido a centuplicar el número de nuestros miembros, había convertido a A.A. en una institución nacional, y había sentado las bases sobre las cuales nuestra Sociedad ha ido creciendo tan robustamente desde entonces. Hoy en día, nuestros amigos de la prensa, la radio y la televisión forman una legión* ”

años inciertos de la adolescencia de A.A.”; a Frank Gulden “que trabaja en estrecha cooperación con los A.A. de Brooklyn”, y a Jack Norris, especialista en medicina industrial. Estos son algunos de los muchos servidores de AA no alcohólicos de los primeros años.

El aporte que los profesionales y los amigos de AA en general, es realmente incalculable. Como Bill lo dijera en su carta a Jung, con palabras de gratitud que pueden extenderse a todas aquellas personas no-alcohólicos que nos ha ayudado a fin de cuentas a llegar al alcohólico que aún sufre, que es nuestro objetivo fundamental: “nosotros los A.A. reconocemos la inmensa deuda que tenemos con usted, con el Dr. Shoemaker de los Grupos Oxford, con William James, y con mi médico, el Dr. Silkworth, por las bendiciones que hemos conocido. Como usted puede ver ahora con perfecta claridad, esta asombrosa serie de acontecimientos encadenados tuvo su origen ya hace muchos años en su consultorio, y se derivan directamente de su propia humildad y de su profunda perspicacia”.

Asimismo, desde Gracitud, Alcohólicos Anónimos de Venezuela reconoce y agradece la ayuda que tantos amigos nos han brindado y nos brindan generosamente, amigos de todas las profesiones y credos que han colaborado con nosotros para que sea conocida la solución que ofrece el programa AA al alcohólico que aún sufre, y así salvar más vidas.

## *PROFESIONALES AMIGOS DE AA EN VENEZUELA*

Al referirnos a los profesionales que han dado su valiosa ayuda a Alcohólicos Anónimos, haciendo posible que AA sea conocida en casi todo el mundo, debemos destacar a quienes nos han acompañado en la creación y desarrollo de la estructura de servicio de AA en Venezuela, y que como custodios A, no-alcohólicos, en su mayoría médicos y psicólogos, nos han brindado desprendidamente lo mejor de sí mismos como servidores de nuestra comunidad, entre ellos:

Elías Torres, primer presidente de AA en nuestro país,  
Conchita Sánchez,  
Rolando Guruceta,

Domingo Baptista,  
Néstor Andrades,

Jairo Licero,  
Oswaldo Rodríguez,  
Aaron Espinoza,  
Enzo De Paola,  
Isaías Farcheg,  
Pedro Delgado,  
Juan Carlos Santana.

**A todos  
nuestros amigos,  
una vez más,  
gracias.**

Nuestra gratitud vaya a ellos y a tantos otros que nos han dado y nos dan su generosa ayuda, para mantener abiertas las puertas de nuestros grupos, y crecer, para que muchos tengan la oportunidad de salvar sus vidas de la enfermedad del alcoholismo.

Nos comparte un profesional

# AA, UN TESORO DE VIDA

Dr. Gerardo José Giménez Ramírez  
Médico sexólogo

Desde el año 2010 inicié una nueva etapa en mi vida profesional y personal. Sin pensarlo, y sólo con mi buena disposición de ayuda para el aporte de salud al prójimo –he allí mi compromiso existencial-, me relacioné con la gran familia de AA en la ciudad de Caracas. Desde el grupo La Candelaria, con el que hice mi debut en estas lides de charlista y especialista invitado a los grupos de AA, recorriendo diversos grupos de toda la gran Caracas, hasta he llegado a trasladarme hasta Guarenas-Guatire y Los Teques.

Si me pusiese a medir distancias recorridas en kilómetros y el tiempo invertido para dar mis charlas, no se comparan con el aprendizaje y crecimiento que he recibido de todos y cada uno de los que conforman AA, con quienes he tenido la oportunidad de compartir. En cada una de mis participaciones y tertulias con ustedes, escuchándoles hablar desde su perspectiva como personas que se reconocen enfermas –que ya con eso tienen medio problema resuelto-, exponer su problema y realidad con el alcoholismo al desnudar alma y corazón, apadrinar a los nuevos integrantes para acompañarles, auparles en su recuperación como apoyo sólido, y hacer de todos los diferentes grupos uno solo al asistir a las reuniones y eventos que se programen en cada uno de los sectores de Caracas, me hacen motivarme a mantenerme junto a ustedes. ¡Ya soy parte de la familia AA!

Al haber apreciado mi profesionalismo y esencia humana, además de mi disposición de brindarles todo mi apoyo, me han honrado por haber sido seleccionado entre quienes son la cara de AA en medios de comunicación masivos como la televisión y para material audiovisual, para ser su portavoz y pregonar la resiliencia que los caracteriza a todos. Incluso, me han permitido ser columnista, como en esta oportunidad, de su revista. Así, poniendo mi grano de arena, contribuyo en su rehabilitación, reinserción social, recuperación sexual y logro de la felicidad.

Es necesario destacar que forman parte de mi hoja de vida pues me he constituido como el médico sexólogo de los AA y el primero en conversar con ustedes sobre un tema que se había dejado de lado por tabú, condicionamientos sociales y hasta omisión individual, para evitar el malestar al haber mermado y disminuido su capacidad y desempeño sexual por el flagelo del alcohol. Sepan que no cesaré en ser promotor y actor activo de su salud.

Esta gran experiencia me ha dado pacientes que me hacen enriquecer más mi práctica como profesional y me han hecho “subespecializarme” en la atención de quien ha sufrido de alcoholismo. También, en mi enfoque integral, tanto individual como en pareja y familia, he extendido mis servicios de especialista para que cada uno tenga salud psicológica y social al sentirse bien consigo mism@, en su relación con su compañer@ de vida y con sus seres más queridos y cercanos.

También percibo de todos ustedes un gran cariño y con algunos he entablado amistad de las reales y honestas, de esas que son incondicionales y para toda la vida. Allí radica el hecho de que la gran familia AA sea parte de ese “tesoro de vida” que ahora poseo como uno de los más valiosos.

# GRACIAS

Luis V.

## *A LOS PROFESIONALES Y A MIS PADRINOS DE AA*

Mi vida de bebedor comenzó muy temprano. Recuerdo cuando siendo muchacho el que más bebía era el más macho. Y así continué, siempre bebiendo, convirtiendo en una evasión mi vida, que pasaba sin darme cuenta, y ya siendo adulto dañando a mi familia, a mi esposa y a mis cinco hijos. A todos dañé sin saber por qué lo hacía. Yo no entendía, y encima me engañaba pensando y diciendo que el alcohol no era la causa. Para mí los culpables eran los demás. Perdí todo y toqué fondo. Me fui a Los Roques tratando de escapar de mí mismo, buscando un paraíso que yo convertí en un infierno. Terminé viviendo en el basurero, de allí comía sobras y bebía el fondo de las botellas.

Un día la mano de Dios me tocó. Me encontraba en la playa y “me envió” una gran cantidad de peces, que yo cogía en la orilla con la mano, de tantos que habían. Puse la botella en la arena. En ese momento desperté. Yo no era ese. Sentía que me moría, pero yo no quería morir como un borracho. Entonces, viendo que no podía dejar de beber por mí mismo, doblegué mi orgullo, pedí ayuda. Estuve internado en la Posada del Peregrino, y AA estaba allí. Una vez por semana miembros de alcohólicos anónimos visitaban la institución, llevando el mensaje y dándonos a conocer la solución que ofrece el programa de AA ante la enfermedad del alcoholismo. Un día a la vez mi vida comenzó a cambiar. Lo más duro no fue dejar de beber, sino enfrentarme a mí mismo, reconocer quién era, y aceptarme. Ese es el secreto.

AA me dio una nueva oportunidad. ¡Qué diferencia! Esto sí es vida, verdadera vida. Han pasado varios años desde que estuve internado en la Posada del Peregrino. Gracias a los profesionales de la institución y a mis padrinos de AA, gracias a todos. Yo soy un milagro. Día a día sigo los Doce Pasos de AA. Después haber cumplido mis 50 años aprendí a vivir una vida de verdad.



# CONOCER A ME HA PERMITIDO IR MÁS ALLÁ

Lic. Beatriz Rodríguez  
Psicóloga Clínica  
especialista en prevención en drogas

He tenido la oportunidad de conocer a la organización de Alcohólicos Anónimos durante el entrenamiento a alumnos estudiantes de comunicación social de la Universidad Santa María, en el aprendizaje de las herramientas para llevar adelante estrategias de prevención en medios audiovisuales, por ello, una de las problemáticas donde hay que hacer prevención es en el tema del alcoholismo. Por ello, establecí contacto con la organización de Alcohólicos Anónimos.

La experiencia de conocer a las personas de Alcohólicos Anónimos me ha permitido ir más allá de lo que en el ejercicio de mi profesión como psicóloga clínica y especialista en prevención en drogas, he conocido. El aprendizaje teórico sobre las causas, consecuencias, perfil del adicto, entorno social y familiar, entre otros aspectos ampliamente estudiados por los expertos, se queda corto si no conoce-

mos la realidad personal, emocional, de las personas aquejadas de este terrible problema que es el alcoholismo.

Mucho se dice del mismo, sin embargo, la misma permisividad social lo justifica y minimiza, al no considerarlo una droga como lo que es, terriblemente adictiva y con unos efectos sobre la salud y la familia. Por el contrario, lo que sucede con otras drogas, psicotrópicas y estupefacientes, que por su misma condición de ilegales son perseguidas y mal visto su consumo, el consumo de alcohol es legal y facilitado por el entorno social. Para muchos este problema parece ser parte de una personalidad, en ocasiones es visto como una conducta irresponsable, que habla de un individuo sin control, que hace el ridículo en reuniones sociales, que comete atropellos con los que ama y pierde trabajos y estudios por la misma adicción, sin tomar en cuenta el conflicto interno que les

genera su adicción.

El alcoholismo es una adicción, con todas sus características, entre ellas la obsesión y la compulsión que la define como tal. El sujeto con este problema no puede dejar de tomar alcohol, al inicio como salida social, luego como un esclavo que es capaz de dejar de comer, de amar, de relacionarse con los demás si eso interfiere con su adicción. También es considerado una enfermedad por cuanto ataca diferentes ámbitos del individuo, su familia, su trabajo, su salud. Muchas son las consecuencias de este problema a nivel de salud, ya que distintos órganos se ven afectados, estómago, páncreas, hígado, entre otros. Y a pesar de observar su deterioro físico, no pueden detenerse en el consumo.

Cuando he podido escucharlos, los he conocido desde su alma, desde las angustias y los intentos por abandonar esta adicción, así como desde sus fracasos y desesperación al no conseguirlo. He podido comprender que una adicción es más que lo que se encuentra en los libros, para lo que se requiere mucha voluntad para enfrentarla. He visto coraje, fe en sí mismos y solidaridad entre los que asisten a los grupos. También he entendido que ayudarlos no es prestar apoyo económico, médico, psicológico, ni tan siquiera social. Es entenderlos desde su problema. Escucharlos es escuchar de batallas perdidas y nuevamente emprendidas. Es conocer de sus pérdidas emocionales, de sus carencias familiares, de sus múltiples intentos por tratar de abandonar la bebida, pero sentirse esclavo de esa sustancia. Es entender que son procesos que debe iniciar el individuo, acompañado para no decaer y mantenerse en esa difícil tarea de comprender su problema y mantenerse

sobrio.

Este problema no conoce de edades ni de razas, ni clases sociales. Ataca a todos por igual, los destroza sin contemplación. Requiere de mucha voluntad acudir a buscar ayuda, y por considerarlo un problema de "amigos", o de número de tragos, se piensa que es fácil salir del mismo. La sociedad propicia su consumo, pero cuando la persona lo excede y no puede parar, es rechazado por lo que al aislarse continúa haciéndolo, esta vez como salida al rechazo social. También es utilizado como excusa para superar un problema laboral, familiar o de pareja, pero este termina convirtiéndose en un mal mayor, insuperable y detestable.

Cuando se conoce a un alcohólico, se presume una familia afectada o destruida por ese problema, un hogar abandonado que también requiere atención, y que ha sido descuidado en este proceso de atención al enfermo.

En ocasiones, posterior a la visita de integrantes de AA a nuestros salones de clases, los alumnos se han acercado a referirme situaciones vividas con sus padres, hermanos, parejas aquejados con el problema. Allí se evidencia, lo difícil de enfrentarlo y lo desasistida que se encuentran las familias involucradas.

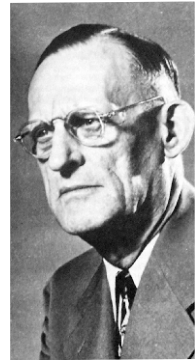
Es importante que cada vez más profesionales estén interesados en acercarse a estos sujetos enfermos, entenderlos, ayudarlos acompañándolos en el proceso que van a enfrentar para salir de esta adicción. Cuando se trata de prevenir que el individuo caiga en esta problemática, lo importante es informar sobre las consecuencias de la misma y lo difícil que es superarlo.

*Las primeras experiencias de AA trabajando en cooperación con profesionales fueron producto de una acción inmediata de nuestros co-fundadores Bill W., y el Dr. Bob, por el conocimiento que tenía este último de la comunidad médica y del área de salud en Akron. A través de esta cooperación, Bill D., el tercer alcohólico anónimo, recibe el mensaje en la cama de un hospital. De allí en adelante el Dr. Bob desarrolló un importante trabajo con la Hermana Ignacia en el Hospital de Santo Tomás, mientras Bill regresa a Nueva York y por medio del Dr. Silkworth, trabaja con otros alcohólicos en el Hospital Towns, donde él había sido paciente. Esta importante y fructífera relación, con el tiempo habría de extenderse. Por su pertinencia, les presentamos una versión resumida de un artículo de Bill W., sobre la cooperación de AA con profesionales e instituciones, destacando también la importancia de nuestra relación con los medios de comunicación.*



## **Otro fragmento de la historia:**

### *La Hermana Ignacia y el Dr. Bob*



Era el 13 de diciembre de 1953. La ocasión: el primer aniversario de la inauguración del recién renovado pabellón para alcohólicos del Hospital de la Caridad de San Vicente de Cleveland. El lugar estaba atestado de alcohólicos y amigos. Mil personas se pusieron de pie con una salva de aplausos cuando la diminuta figura de una monja se acercó al podio. Se redoblaron los aplausos y bruscamente se apaciguaron cuando la pequeña monja empezó a expresar su gratitud. Se sentía un poco avergonzada. Porque en el programa para la ocasión, en cuya redacción ella había participado, decía claramente: "Las hermanas de la Caridad y los miembros de A.A. rechazan todo reconocimiento personal." El anonimato con el que la Hermana Ignacia había intentado involucrarse quedó totalmente roto.

Mientras veía desenvolverse esta escena, me vino el recuerdo de los esfuerzos del Dr. Bob para iniciar el Grupo Número Uno de Cleveland y de lo que esta querida monja y sus hermanas habían hecho para convertirlo en realidad. Intenté formarme una idea de todas las vastas consecuencias que desde entonces se habían desprendido de aquellas primeras iniciativas. Recordé que el Dr. Bob, para conseguir la hospitalización de uno de sus candidatos recién encontrado, había ido de una institución a otra de Akron suplicando que lo admitieran. Dos hospitales acordaron hacerlo por algún tiempo, pero finalmente acabaron abandonando la prueba en beneficio de otras personas con piernas rotas, con problemas de vesícula biliar, etc. -gente verdaderamente enferma. Luego, desesperado, el buen doctor se acordó de la Hermana Ignacia, encargada de ingresos en el Hospital de Santo Tomás de Akron, en el que él había operado en algunas ocasiones. De manera algo furtiva, le abordó para hacerle su propuesta. El resultado fue inmediato. Esta extraña pareja no tardó en ingresar clandestinamente a un borracho tembloroso en una pequeña habitación de dos camas. Como el nuevo cliente armó un jaleo de mil diablos, la Hermana Ignacia lo instaló en la floristería del hospital. Allí cuidaron del recién llegado quien, al poco tiempo, salió del hospital y volvió al mundo de afuera, donde se puso a enmendarse a sí mismo y a reconstruir su arruinada vida. Por mediación de la Hermana Ignacia y Bob, Dios había tramado una conspiración divina entre la medicina, la religión y Alcohólicos Anónimos que pondría la sobriedad al alcance de más de 5.000

alcohólicos que pasaron por el pabellón alcohólico de Santo Tomás hasta la muerte del Dr. Bob en 1950. Pero en 1939, cuando aquel primer paciente estaba pasando sudores y temblores, recuperándose en la floristería, los administradores del hospital no tenían la menor sospecha de que Santo Tomás había llegado a ser la primera institución en abrir sus puertas a Alcohólicos Anónimos.

Dos años después de la muerte del Dr. Bob, la orden a la cual pertenece la Hermana Ignacia la trasladó al Hospital de la Caridad de Cleveland. Ninguna historia de las actividades de los hospitales de esta área podría considerarse completa sin una mención de lo que había pasado en el Hospital de la Caridad antes de la llegada de la Hermana Ignacia. Los pioneros de A.A. tendrán un recuerdo de la magnífica publicidad que nos dio un importante diario de Cleveland, el Plain Dealer. Apenas había veinte miembros de A.A. en esa ciudad cuando comenzó a ser publicada una serie de artículos sobre A.A. acompañados por comentarios muy favorecedores, y que suscitaron un inmenso interés. La pequeña banda de alcohólicos, algunos de ellos con sólo seis meses de sobriedad, se vieron inundados de centenares de llamadas telefónicas y súplicas desesperadas de ayuda.

Estos acontecimientos asombrosos señalaron el comienzo de una nueva fase de la evolución de A.A. Los trabajos pioneros se habían venido realizando desde 1935, y el Libro de AA ya había salido de imprenta. No obstante, el desarrollo de A.A. en Akron y

Nueva York iba con lentitud. Un puñado de alcohólicos en Cleveland, por medio de su contacto con los A.A. de Akron, habían logrado dejar de beber. ¿Pero qué podrían hacer estos escasos miembros con los centenares de alcohólicos que cayeron sobre ellos como una avalancha? ¿Iba a ser posible producir la sobriedad en serie? Los pioneros de Cleveland demostraron que sí lo sería. Un miembro de A.A. apareció de súbito al lado de la cama de un principiante para levantarlo y llevarlo a una reunión. Ese nuevo, a su vez, en seguida se apresuraba a visitar a otro para decirle las buenas nuevas. Allí mismo nos dimos cuenta de que nuestros miembros más recién llegados podían sembrar la semilla de la sobriedad casi tan bien como lo podía hacer cualquiera. De este tumulto de actividad pronto se desprendió la gran idea de un apadrinamiento personal organizado de todo principiante, hombre o mujer. Mientras tanto, en un plazo de unos pocos meses, el número de miembros en Cleveland ascendió a centenares. Pero en estos esfuerzos tenían que contar con la ayuda de los hospitales. Sin esta ayuda, nunca se podrían haber logrado resultados tan fenomenales. Después de que se amainó el primer entusiasmo, algunos de los hospitales perdieron su paciencia con los borrachos, tal como había sucedido en Akron. Pero el Hospital de la Caridad de Cleveland nunca la perdió. Con la llegada de la Hermana Ignacia a Cleveland en 1952, otras muchas cosas empezaron a suceder. De repente, miles de miembros de

A.A. de todas partes del país que habían logrado su sobriedad en esas maravillosas instituciones, empezaron a darse cuenta de que tenían ya desde hacía mucho tiempo una deuda de gratitud con los hospitales.

Se concedió permiso para modernizar completamente el viejo y desvencijado pabellón del Hospital. Con la ayuda de la administración, así como de otras hermanas de su orden, y con el apoyo entusiasta de un comité de AA, la Hermana Ignacia se puso a trabajar. Con el permiso extraordinario de sus sindicatos, miembros de A.A. carpinteros, fontaneros y electricistas trabajaban hasta muy entrada la noche. Cuando terminaron sus trabajos, el pabellón estaba resplandeciente. Un inspector de fontanería, después de ver los resultados, lo resumió acertadamente diciendo: "Esto no era un trabajo profesional. Los que trabajaron aquí lo hicieron con toda su alma." En el corto espacio de un año desde que la Hermana Ignacia llegó a la Caridad, mil alcohólicos han visto allí la luz de su nuevo día. La Hermana Ignacia, que se ha mantenido en contacto con muchos de ellos, cree que unos 700 están sobrios en este momento. No es de extrañar, entonces, que la reunión del aniversario de Rosary Hall se convierta en una declaración de nuestro amor personal a la Hermana Ignacia y todas sus obras. Si el inspector de fontanería hubiera estado presente en esta reunión, habría vuelto a decir, "Esto no es un trabajo profesional. Viene del corazón".



Suscripciones de Gratiud

## UNA EFICIENTE HERRAMIENTA EN EL TRABAJO CON PROFESIONALES

En el trabajo de Cooperación con la Comunidad Profesional (CCCP) es importante el uso de materiales de apoyo, que faciliten información sobre AA y la solución que ofrece nuestro programa, a los profesionales a los que nos acercamos, ya sea que trabajen directamente en el tratamiento del alcoholismo, o en el campo de la salud en general, o que por su labor profesional puedan hacer llegar nuestro mensaje más ampliamente de lo que podemos hacerlo por cuenta propia nosotros los AA.

Gracias a esos materiales de apoyo, en su mayoría impresos, podemos lograr una mayor comprensión por parte de los profesionales de lo que es y lo que hace Alcohólicos Anónimos, lo que a su vez hace posible establecer una conexión más firme, que nos permita ir consolidándolos como aliados en nuestro esfuerzo por llegar a través de ellos en su práctica profesional, a los innumerables alcohólicos que aún sufren, o a sus entornos familiares o sociales, y que

puedan conducirlos a buscar ayuda en un grupo de AA.

El trato con profesionales puede darse por vías diversas, desde actividades de la estructura de servicio en sus diferentes instancias, ya sea de un área o de la OSG, con asociaciones o colegios profesionales; o iniciativas de un grupo de AA en su relación con el espacio a su alrededor, por ejemplo con el sacerdote de la parroquia donde hace vida el grupo, o con profesionales vinculados con sus miembros, como puede ser un médico que con algún conocimiento de AA sugiera a sus pacientes con problemas de alcoholismo la asistencia al grupo de Alcohólicos Anónimos.

En el trabajo con profesionales se pueden distribuir volantes o trípticos, si se trata de un evento con una amplia asistencia; en caso de grupos menores se puede obsequiar alguno de los diversos folletos

con que cuenta nuestra literatura, de acuerdo al ámbito en el cual se desempeñan los asistentes, sea en el área de salud, religiosa o social; o un Texto Básico, en casos más específicos. Y a ese material de apoyo de CCCP, debemos sumar las suscripciones de la revista Gratitude que nos permiten estrechar el contacto y colaboración con los profesionales, para hacerlos amigos de AA, e incorporarlos en la medida de sus posibilidades y disposición, a nuestra labor. Como un producto propio de Alcohólicos Anónimos de Venezuela, la revista Gratitude nos proyecta ante los profesionales como una comunidad estructurada. Además de ofrecer un variado material de lectura que acerca a los profesionales a los temas y principios de AA, la revista nos permite un contacto regular con ellos, que propicia su participación en nuestras actividades -aniversarios de AA, de nuestros grupos y miembros, jornadas de IP, etc.-, experiencias que pueden compartir con nosotros y con otros profesionales, a través de artículos de Gratitude, fortaleciendo así su relación con nuestra comunidad.

Esta función de la revista, de servir para el contacto con profesionales, ya se señala en

el Manual de Servicio de AA, que en su página 128 establece, que en las áreas “debe existir un Comité de la Revista Gratitude. Este Comité participa activamente en los trabajos encaminados a colocar la revista a disposición de los demás comités de servicio, tales como correccionales, tratamientos y cooperación con la comunidad profesional”. Es esta una labor, que puede ser acometida por los delegados o los comités de área, o por los propios comités de IP, CCCP e instituciones.

El proceso que va desde tener un primer contacto, hasta llegar a establecer una relación cuyo fruto es que los profesionales nos conozcan bien e incorporen como un valioso insumo en su práctica profesional la solución que ofrece AA, y que incluso lleguen a acompañarnos en el servicio, requiere una sostenida labor de información y seguimiento. Debemos mantener y fortalecer un canal de comunicación con nuestros amigos profesionales, y para ello la revista Gratitude es una eficiente herramienta, ya que a la vez transmite el mensaje salvador de AA, es una excelente carta de presentación de la comunidad de Alcohólicos Anónimos de Venezuela.



# 3<sup>en</sup>

## Una

Las tres notas que les ofrecemos a continuación contienen diversas ideas sobre actividades relacionadas con el trabajo de AA con profesionales, dos de ellas tienen su origen en las páginas del BOX 459, boletín de la OSG de Nueva York, HAZ ALGO y EXPERIENCIAS DE IP Y CCP, el primero un artículo reciente, mientras el segundo es un compendio realizado por Gratiud sobre materiales del boletín y que había aparecido en un número anterior, pero consideramos oportuna su reedición por los aportes prácticos que hace al tema. Una tercera nota, VENEZUELA: APORTE IP / ADOPTA UN PROFESIONAL, recoge dos iniciativas surgidas de nuestra Conferencia con igual fin, y que son recomendaciones vigentes de IP. Estos escritos nos muestran cómo la acción y la experiencia compartida multiplican nuestra labor, y son ejemplos útiles y motivadores para quienes realizan esta tarea fundamental para nuestra comunidad -IP, CCP e Instituciones- y para todos aquellos que gracias a estos esfuerzos puedan llegar a AA y salvar sus vidas.

# !

## ¡Haz algo!

### Foros de CCP/IP

Hace algunos años, cuando estaba viviendo en Wisconsin, sirviendo como coordinador del Comité de Cooperación con la Comunidad Profesional del Área, Marty C., empezó a sentirse frustrado. “Nadie me había invitado a hacer ninguna mesa de trabajo en ninguno de nuestros distritos”, dijo expresando su frustración a su padrino y a otros miembros del comité de área. “Por qué tienes que esperar a que te lo pidan, haz algo”, le dijeron. “Esa respuesta hizo que me pusiera a maquinar”, dijo Marty, y empezó a compartir una idea que se le había ocurrido con otros miembros del comité. La respuesta fue muy positiva y Marty y el comité se pusieron a trabajar. Decidieron hacer un Foro Abierto de

Cooperación con la Comunidad Profesional/Información Pública en Green Bay. Esperaban que el Foro ayudaría a crear una relación continua entre A.A. y la comunidad profesional de Green Bay y sus alrededores. Empezando con \$200 aportados por el área para cubrir el alquiler de la sala y los costos del refrigerio e impresión, consiguieron un lugar y fijaron una fecha. Se invitaron a los coordinadores de los comités del Área de IP, Tratamiento y Correccionales y CCP. Se invitó a un juez local de la Corte de drogas, a un médico, a un supervisor de libertad condicional, y al director de un centro de tratamiento local. Se imprimieron volantes y se distribuyeron por toda la comunidad profesional de Green Bay. Se publicó información en los sitios web del distrito y del área y se envió por email a los RSG y MCD del área. El día del evento, se montó la exhibición de CCP del

área, bien provista de literatura, y se ofreció un refrigerio a los asistentes. En lugar de pasar la canasta, se pusieron latas para donativos, con lo que se logró reembolsar el capital inicial y algo más, y se devolvió al Área. No hubo gastos de viaje porque los servidores de los comités de A.A. y todos los profesionales eran locales. Así que el evento fue automantenido. Hubo más de 100 participantes, entre los que se incluían miembros del Área, antiguos delegados, un antiguo custodio regional, asesores de drogas y alcohol, enfermeras y otros miembros de la comunidad profesional. Incluso se presentó el Alcalde. Con los A.A. y los miembros de la comunidad profesional mezclados, para reforzar el sentido de unidad entre los dos grupos, se juntaron las dos mesas con un moderador, que dio presentaciones PowerPoint de CCP y de IP y facilitó una lista de temas para la discusión. También explicó lo que A.A. hace y no hace. La discusión de panel duró hora y media, y fue seguida de un período de preguntas y respuestas. “Cuando acabó, los A.A. se fueron con la comprensión del desafío que enfrenta la comunidad profesional, y la comunidad profesional se

fue con el conocimiento de lo que A.A. es, y no es, y sabiendo que contaban con nosotros como aliados”, dijo Marty. El foro tuvo éxito, pero la historia no se acaba ahí. Luego de esta experiencia en Green Bay, Marty se mudó a Jacksonville, Florida, y allí empezó a participar en el servicio, ayudando al comité de CCP/ IP del Intergrupo del Norte de Florida a organizar un foro con el mismo formato. En enero, en la asamblea del Noreste de Florida, Marty encontró un boletín de A.A. que publicaba ideas y experiencias de IP y CCP de todo el país. Decidió presentar un artículo acerca del foro abierto en Jacksonville y después de enviarlo recibió una llamada de teléfono del editor del boletín. Era una publicación de Oklahoma City y el editor le dijo que había tenido una idea similar desde hacía algún tiempo, pero no estaba seguro cómo llevarla a la práctica. Dijo que el artículo de Marty había sido como una revelación para él y le pidió a Marty si podía explicarle cómo organizar un foro de IP/CCP. Así que, si tú estás sentado sin hacer nada, como estaba Marty, esperando una invitación que no llega, puede ser que lo oportuno sea hacer un foro de CCP/IP.



## *Experiencias de IP y Cooperación con la Comunidad Profesional*

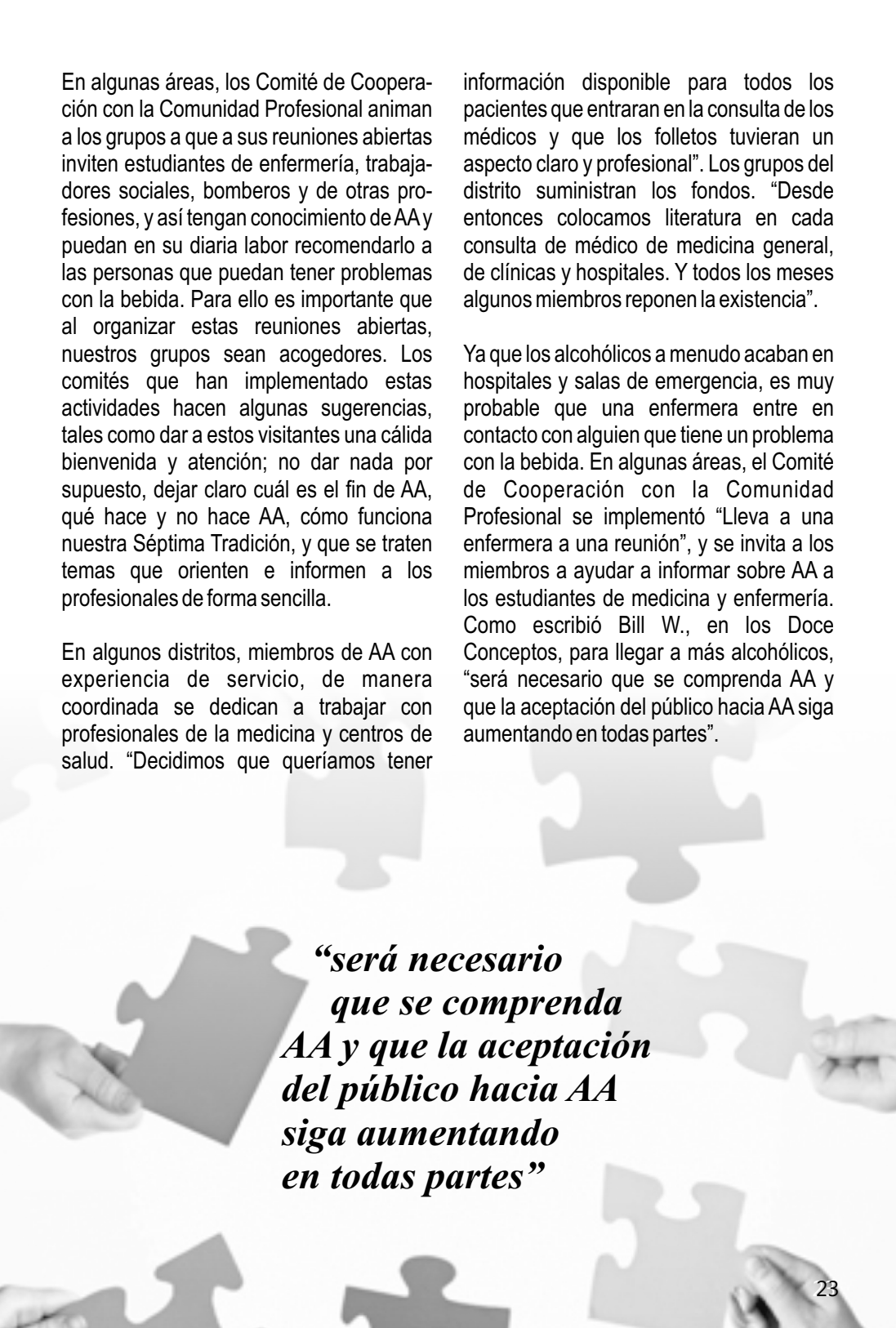
Estas son algunas experiencias de actividades de Comités de Información Pública y de Cooperación Con Profesionales, CCCP, para relacionarse con los profesionales y con instituciones que trabajan con alcohólicos, para que conozcan mejor a AA y sepan cómo conducir a los bebedores problema a Alcohólicos Anónimos.

En algunas áreas, los Comité de Cooperación con la Comunidad Profesional animan a los grupos a que a sus reuniones abiertas inviten estudiantes de enfermería, trabajadores sociales, bomberos y de otras profesiones, y así tengan conocimiento de AA y puedan en su diaria labor recomendarlo a las personas que puedan tener problemas con la bebida. Para ello es importante que al organizar estas reuniones abiertas, nuestros grupos sean acogedores. Los comités que han implementado estas actividades hacen algunas sugerencias, tales como dar a estos visitantes una cálida bienvenida y atención; no dar nada por supuesto, dejar claro cuál es el fin de AA, qué hace y no hace AA, cómo funciona nuestra Séptima Tradición, y que se traten temas que orienten e informen a los profesionales de forma sencilla.

En algunos distritos, miembros de AA con experiencia de servicio, de manera coordinada se dedican a trabajar con profesionales de la medicina y centros de salud. “Decidimos que queríamos tener

información disponible para todos los pacientes que entraran en la consulta de los médicos y que los folletos tuvieran un aspecto claro y profesional”. Los grupos del distrito suministran los fondos. “Desde entonces colocamos literatura en cada consulta de médico de medicina general, de clínicas y hospitales. Y todos los meses algunos miembros reponen la existencia”.

Ya que los alcohólicos a menudo acaban en hospitales y salas de emergencia, es muy probable que una enfermera entre en contacto con alguien que tiene un problema con la bebida. En algunas áreas, el Comité de Cooperación con la Comunidad Profesional se implementó “Lleva a una enfermera a una reunión”, y se invita a los miembros a ayudar a informar sobre AA a los estudiantes de medicina y enfermería. Como escribió Bill W., en los Doce Conceptos, para llegar a más alcohólicos, “será necesario que se comprenda AA y que la aceptación del público hacia AA siga aumentando en todas partes”.



***“será necesario  
que se comprenda  
AA y que la aceptación  
del público hacia AA  
siga aumentando  
en todas partes”***



# Venezuela: Aporte IP *adopta un profesional*

El hacer llegar el mensaje de AA más allá de nuestros grupos, es vital para la comunidad de Alcohólicos Anónimos de Venezuela, y así lo entiende nuestra Conferencia que ha tomado decisiones con respecto al trabajo que puede y debe realizarse en Información Pública (IP), Cooperación con la Comunidad Profesional (CCP) e Instituciones.

Una de estas decisiones es el APOORTE ESPECIAL IP, aprobado en nuestra XXXIII Reunión Anual de la Conferencia de abril de 2017, la cual establece un aporte determinado que va a servir para financiar las actividades programadas por el Comité de Información Pública a nivel nacional. Este aporte debe reportarse a la OSG para sólo ser utilizado para tal fin, y es un paso importante para que el Comité cuente con un fondo para su labor.

Asimismo, fue aprobada una recomendación presentada por el Comité de Cooperación con la Comunidad Profesional, para que se desarrolle un plan nacional que lleve por nombre ADOPTA UN PROFESIONAL, y que los grupos, distritos y áreas establezcan relación con profesionales, en caso de no tenerlas, o profundicen su relación en caso de tenerla, y así acercar los profesionales a Alcohólicos Anónimos, e incorporarlos a nuestras actividades, con el objetivo de dar a conocer la solución que ofrece AA a la enfermedad del alcoholismo.





Mujer,  
amiga,  
madre,  
abuela

## GRACIAS AA

Zoraida S.

El 6 de marzo de 1993 llegué a Los Tres Legados, mi grupo base. Tenía tres días asistiendo a las reuniones, y ese día me declaré. No tenía el convencimiento de ser alcohólica ni de que estaba enferma. Tenía demasiado miedo y alcohol en el cerebro para pensar que podía quedarme, pero algo más fuerte que yo me permitió persistir y permanecer en el grupo. No sé qué fuerza tan intensa era aquella. Después descubrí que era el amor del Poder Superior, que se manifestó en la conciencia de mi grupo. Mi vida se hizo más llevadera cada 24 horas que permanecía sobria. Pero a veces me atacaba la locura, enfermedad a través de mis defectos de carácter -la soberbia, la envidia, la lujuria, etc.- y quería salir corriendo. A pesar de todo, aún de mí misma y de mis defectos, seguía adelante día a día sin beber, la necesidad de cambiar

fue rotunda para mí, ya que era mi vida la que estaba en juego. No ha sido fácil, pero hoy puedo decir con convicción, decirle a cada mujer que pueda leer estas líneas, que soy alcohólica y que sólo yo tengo el poder para cambiar, con la ayuda del Poder Superior, de mis compañeros y de los Doce Pasos de recuperación de AA. El miedo, la soledad y la tristeza desaparecieron. Hoy hay una mujer, una alcohólica anónima llena de amor y agradecimiento, ante todo a Dios, a mi grupo querido, Los Tres Legados, a mi madrina Ana, y a la gran comunidad que es Alcohólicos Anónimos.

Gracias por hacer de mí un ser humano, una mujer, una amiga, una madre, una abuela.

Gracias AA.

Solo por hoy no bebo.

A finales del 2017 se realizó un Taller de la Revista Gratitude, en el cual, entre muchas sugerencias, un compañero planteó la conveniencia de que nuestra publicación abordara el tema de la angustia y la ansiedad, sugerencia que estimamos oportuna. Por tal razón, compartimos este breve escrito sobre el tema de una profesional amiga de AA.



# ANGUSTIA O ANSIEDAD

Gema Páez  
Psicóloga

La palabra angustia etimológicamente, nos remite al vocablo latino “angustus” que significa estrecho, angosto.

Angustia. Estado afectivo que causa malestar psicológico expresado en el cuerpo con temblores, taquicardia, falta de respiración, sudoración, excesos en los comportamientos humanos.

La angustia suele ser una reacción orgánica, frente a una situación percibida por la persona como incierta, desconocida, insegura, es cuando nos colocamos ante la cierta NADA que somos...Es sentir desesperación de no saber que hacer con mi vida, de no tener un plan, una meta, de encontrarme perdido. ¿Crees que esto es algo excepcional? ¿No piensas que todos los seres humanos con espíritu propio tienen esos momentos de duda?

En mayor o menor medida, los estados emocionales, mencionados popularmente como angustia, pueden ser conscientes o inconscientes. Estos estados afectivos,

emocionales, son como estaciones de vida, porque podemos pasar de un estado invernal, frío, oscuro, sombreado, a una iluminada primavera, después de un cálido otoño y un espléndido verano de radiante sol y lleno de actividades, a través, de un consciente Sí Mismo, lleno de fe y esperanza que nos permite transitar confiados y felices estos momentos de cambios, de transformaciones, de evolución natural en nuestro vivir, recogiendo la cosecha de satisfacciones de un día bien vivido y una noche que nos trae descanso y renovación para otro nuevo día, como un todo que somos. ¡Ahora!

Desliguémonos de la angustia, de la oscuridad y veamos con claridad, lo que esta a nuestro alrededor. Volvamos a la vida sana, alegre como la Tierra que vuelve a la vida, fecunda y fresca en primavera.

El mirar atrás, en cierta etapa de tu vida, puede hacerte exclamar ¡Qué largo trecho he caminado! y, sentir una intensa excitación, experimentando un estado mental llamado ANSIEDAD, que tiene su origen en la expresión latina *Anxietas* o *aflicción*.

Cuando la ansiedad no permite la relajación, el descanso y conciliar el sueño se podrá diagnosticar una Neurosis de

ansiedad. Es decir, cuando esta condición innata del hombre y la mujer se torna patológica, aparecen los trastornos de ansiedad o estrés atípico.

Cabe resaltar que la ansiedad no siempre es patológica, puede sentirse una exacerbada reacción del miedo que desproporciona la percepción, frente a un evento significativo de la persona y el organismo aumenta los bioquímicos (serotonina, adrenalina, noradrenalina) para alertar a las personas y llevar a la resolución del peligro o a sucumbir ante el miedo.

Cuando el miedo llega a generar una intensa reacción, donde la persona pierde el control de la situación, aparecen los trastornos obsesivos compulsivos, que se percibe como una lucha por imponerse a estos impulsos, que contienen una actitud nociva para sí mismo, autolesionante, para el otro (a) y/o para el medio ambiente.

La ansiedad es una alteración mental, que dificulta vivir plenamente, la persona esta atrapada en el incierto futuro, obviando lo único real, el presente, el aquí y ahora, para elevarse sobre cualquier reto y salir victorioso.

Para superar los trastornos de ansiedad se sugiere terapia Psicológicas. El miedo, el peligro a veces son reales, otras veces se encuentran condicionados por su historia familiar y las propias experiencias que haya tenido que enfrentar previamente.

La ansiedad es un mecanismo de defensa personal (huir o escapar) que se manifiesta como una reacción nociva, dañina, insana, por lo tanto, es indispensable, vital, imprescindible enfrentarlo, para retornar al merecido bienestar físico y mental.





## *Experiencia de un alcoholólico*

Esteban A.  
Área Lara

Mi nombre es Esteban A. Llegué a Alcohólicos Anónimos el día 14 de mayo de 1986 luego de estar bebiendo por un tiempo de 32 años. Desde la edad de 7 años que comencé con la bebida, me gustó.

Cuando llegué a Alcohólicos Anónimos me decían el Cara de Loco, Mandinga y Jesucristo. Llegué con el pelo largo, la barba larga, una bata azul de mecánica y unas chancletas de meter dedos (como un loco). Luego de “varias 24” y con los años pasar por todos los servicios de Alcohólicos Anónimos en el grupo Central de Barquisimeto, me eligieron Delegado con tercer grado de primaria y fui a la Conferencia. Al regresar de la Conferencia me vi en la obligación de estudiar más, para poder seguir pasando el mensaje, y me gradué de Técnico medio en Contabilidad luego seguí estudiando y me gradué de Abogado y servidor de Alcohólicos Anónimos como un viejo estadista, en un grupo que funciona al lado de mi casa, que se llama “*El esfuerzo*”.

Doy gracias a Alcohólicos Anónimos por la vida nueva que llevo en estos momentos al lado de mis tres hermanos, que son miembros de la comunidad de AA, y son ellos, Luis A., Gladys A., y Julio V. Y este legado nos lo dejó nuestro hermano Héctor A., que llegó en el año 1985, hoy fallecido.



## *Mi experiencia en el servicio*

Román S

Saludos mi nombre es Román y soy miembro de Alcohólicos Anónimos.

Desde el primer día que llegué a la Comunidad en busca de ayuda, sin admitir que era alcohólico, pero con un profundo vacío en mi interior y con una necesidad imperiosa de que me ayudaran, asistía a mis reuniones, compartía con mis compañeros, con el apoyo de mi familia y la gran paciencia de esa persona que nombré mi padrino, porque su ejemplo me guiaba a obtener lo que él tenía: esa serenidad, compromiso, responsabilidad y espíritu de servicio.

Recuerdo que él siempre hacía mantenimiento al local del grupo y me invitaba, yo me sentaba a observar y él no me decía nada, hasta que un día me preguntó si quería aprender y le respondí que sí, desde ese momento me hizo sentir una persona útil, desde entonces he estado activo en los servicios.

Luego de servir en mi grupo, inicié una nueva etapa de visitar otros grupos y ver que Alcohólicos Anónimos no era solo mi grupo base, sino que era mucho más, eran momentos difíciles emocionalmente para mí,

sólo el asistir a reuniones y llegar a mi solitario cuarto me atormentaban mis pensamientos.

Al primer seminario que asistí fue de los Doce Conceptos para los Servicios Mundiales, la verdad no entendí, ni comprendí nada en lo absoluto, sólo vi compañeros dando de ellos a otros, para que se pusieran en condiciones de cumplir con nuestro objetivo primordial. No fue hasta entonces que asumí el compromiso y la responsabilidad conmigo mismo de capacitarme, accionar y aceptar que mi recuperación sin servicio era débil.

No fue fácil integrarme a grupos de trabajos por mis complejos de inferioridad, por el miedo al rechazo y de no estar al nivel de ellos. La gran mayoría me han motivado y ayudado en conocer nuestra literatura, en practicarla en todos los actos de mi vida, siempre pensé que practicaba los servicios con humildad hasta que un día me percaté que le estaba sirviendo era a mi ego y no a quienes debía.

Desde los servicios en mi Grupo, en el Área y en la Junta de Custodio, la confianza de mis compañeros me ha brindado la oportunidad de aprender, de crecer y de dar libremente lo que recibí. Al terminar mi periodo de servicio como Custodio de la Región 3, puedo compartir que no ha sido fácil, pero doy gracias a Dios de que haya sido así.

Sólo agradezco a Dios por darme salud para cumplir en todo este tiempo, a mi familia y compañeros por la confianza, apoyo y motivación que me han brindado a lo largo de todos estos años en la comunidad, también agradezco a la Central Mexicana, la estructura que nos apadrina, por todo su apoyo y capacitación que nos han ayudado a ampliar nuestra visión.

Hoy más que nunca siento un gran orgullo de ser un miembro de Alcohólicos Anónimos, donde me recibieron siendo un hombre derrotado, sin esperanza, sin fuerzas y sin fe, me han hecho crecer, sentir y vivir una experiencia única. Ustedes han logrado, con la oportunidad que me brindan como servidor de confianza, que yo haya llegado a adquirir cada vez más una madurez emocional, en cada uno de los niveles de servicio para los cuales he sido elegido.

Puede ser que vea los resultados de todo el trabajo realizado por cada uno de los servidores o pueda ser que no, de lo que sí estoy seguro es que estamos sembrando para luego cosechar. Me siento en completa paz, ya que he dado lo mejor cada día, pero esto es sólo el inicio, debo seguir y continuar sirviendo para que el mensaje llegue al alcohólico que aún está sufriendo.

Un fraternal abrazo para todos.

“ *un día me preguntó si quería aprender y le respondí que sí, desde ese momento me hizo sentir una persona útil, desde entonces he estado activo en los servicios* ”

# Gratitud, apoyo irrestricto

*A los ahijados Ignacio G, Carlos S. y Oscar A.*

Boris L.  
Grupo Caracas, Área Capital.

Hay momentos en nuestra vida, cuando es un imperativo personal expresar de alguna manera nuestro compromiso solidario con AA, la comunidad que salvó nuestras vidas. Por supuesto no debo olvidar a la medicina, el apoyo familiar y a Dios. Fue hace ocho años cuando levanté la mano para expresar mi adhesión a Alcohólicos Anónimos, significando un cambio cualitativo en mi comportamiento, en mis relaciones personales, modificación notable en mis actitudes y rasgos de personalidad, así como también en mi visión de la vida y de las cosas. Fue una ruptura abrupta, con un pasado gris, triste y vacío de cualquier contenido elevado y de crecimiento en todos los órdenes de nuestra existencia. Se fue operando una sensación de bienestar interior y de la capacidad de pasar de una perspectiva a otra para actuar de manera más reflexiva y analítica. Lo más resaltante es disfrutar hoy día a mi familia como un todo, unida, solidaria, inmersos en actividades gratificantes que nos deparan calidad de vida en todo sentido, en un proceso en el que he ganado respeto, consideración y amistad.

Es por ello que considero la gratitud como una práctica fundamental de todo AA, y me parece muy oportuno que nuestra revista lleve ese nombre. En ese orden de ideas, sin ánimo de motivar controversias, el trabajo con la revista Gratitud no constituye una actividad regular de nuestros grupos.

Hemos sido olvidadizos en mantener y fortalecer esta importante publicación de Alcohólicos Anónimos de Venezuela. Una manera de corregir omisiones, sería las evaluaciones periódicas en los grupos, distritos, áreas, que además de darnos un panorama cierto sobre las tendencias de los lectores y potenciales lectores de nuestro medio impreso, nos permitiría aplicar correctivos e introducir variantes en los métodos de trabajo, en función de la optimización de las suscripciones. Es deseable que los servidores tengan el hábito de la lectura y un grado de penetración con el contenido y la esencia de lo que va a promocionarse.

Los años 2016 y 2017 fueron duros para nuestra revista y para el conjunto de nuestra comunidad. El 2018 se avizora más complejo que los años precedentes. Es una cuestión de conciencia darle apoyo irrestricto a la revista GRATITUD. En números anteriores y especialmente el 84, Julio-Septiembre 2017, aparece un artículo con el título "Otra vez Gratitud", págs., 28-30, donde se propuso un plan de trabajo que conllevarse al incremento sustantivo de las suscripciones.

Recordemos que la gratitud es un sentimiento que nos lleva a valorar un bien o favor que nos ha sido dispensado y corresponder con creces a lo que gratuitamente y con dedicación se nos dio.

¡Apoyar a

**GRATITUD**

es un compromiso de todos los grupos!

# Doce Preguntas que sólo Usted puede contestar

- 1- ¿Ha tratado alguna vez de dejar de beber durante una semana o más, sin haber podido cumplir el plazo? Si  No
- 2- ¿Le fastidian los consejos de otras personas en cuanto a su forma de beber, le gustaría que dejasen de entrometerse en sus asuntos? Si  No
- 3- ¿Ha cambiado de una clase de bebida a otra con objeto de evitar emborracharse? Si  No
- 4- ¿Se ha tenido que tomar algún trago al levantarse por la mañana durante el año pasado? Si  No
- 5- ¿Tiene envidia de las personas que pueden beber sin meterse en líos? Si  No
- 6- ¿Ha tenido algún problema relacionado con la bebida durante el año pasado? Si  No
- 7- ¿Ha causado su forma de beber dificultades en casa? Si  No
- 8- ¿Trata usted de conseguir tragos "extras" en las fiestas, por temor de no tener suficiente? Si  No
- 9- ¿Persiste usted en decir que puede dejar de beber en el momento que quiera, a pesar de que sigue emborrachándose cuando no quiere? Si  No
- 10- ¿Ha faltado a su trabajo o a la escuela a causa de la bebida? Si  No
- 11- ¿Ha tenido "lagunas mentales"? Si  No
- 12- ¿Ha pensado que llevaría una vida mejor si no bebiera? Si  No

---

¿Respondió Sí a cuatro o más preguntas? De ser así, es probable que tenga un problema con el alcohol. ¿Por qué decimos esto? Porque miles de miembros de A.A. lo han dicho durante muchos años. La dura experiencia les ha enseñado la verdad respecto a sí mismos. Pero repetimos que solamente usted puede decidir si le parece

Para más información: 0501 SOBRIOS  
0501 7627467

¡Alcohólicos Anónimos sí funciona!