

# 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.

Telefax: 0212 541.8894

0212 543.2286

Email:

revistagratitud@gmail.com

Página web\_

www.revistagratitud.org.ve

Teléfono de información nacional e internacional de AA 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 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

## *Gratitud es el medio a través del cual conocemos de la experiencia aplicada de nuestros principios.*

**GRATITUD** es la revista nacional de Alcohólicos Anónimos, escrita, editada, ilustrada y leída por miembros de Alcohólicos Anónimos y otros interesados en el programa de recuperación, especialmente los que forman parte de la comunidad profesional **GRATITUD** es un eslabón entre Alcohólicos Anónimos y el alcohólico que está sufriendo.

Iniciada en 1992, **GRATITUD** se mantiene de las contribuciones por parte de los miembros de la Comunidad de Alcohólicos Anónimos de la misma revista y sus productos especiales.

El hecho de que cada miembro de Alcohólicos Anónimos tenga una manera individual de practicar el programa, permite que **GRATITUD** sea un foro nacional para las variadas y a menudo diferentes opiniones de los alcohólicos anónimos de todo el país. Por tanto los artículos no pretenden ser indicadores de la política de Alcohólicos Anónimos y la publicación de cualquier artículo no implica que Alcohólicos Anónimos o **GRATITUD** estén de acuerdo con las opiniones expresadas.

Fraternalmente  
El comité

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

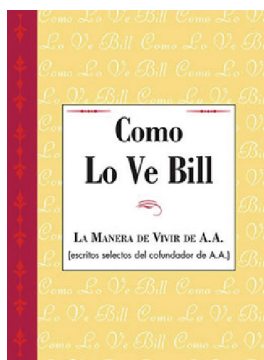


# contenido

## enerofebrero-marzo

N° 88 • Año | 2019

*“Tal vez una de las más grandes recompensas de la meditación y la oración es la sensación de pertenecer. Ya no vivimos en un mundo completamente hostil. Ya no estamos perdidos, asustados y sin objetivo”. — Bill W.*



## *La Permisividad Social* —pág06



## EL ALCOHOL COMO DROGA DE INICIO —pág10



## SECCIONES EN ESTE NÚMERO

Profesionales

Veteranos

Mujeres en AA

Pasos

### AGRADECIMIENTO DE UN ALCOHÓLICO ANÓNIMO

AL PERIODISTA JACK ALEXANDER.

—pág12



### UNA PROPUESTA IMPOSTERGABLE

—pág18

### NADABA Y NADABA *pero nunca llegaba*

—pág22



LA HISTORIA DEL GRUPO EN ESPAÑOL

### HASLACH

*en Friburgo de Brisgovia, Alemania*

—pág26

### Un Bosquejo *de los 12 pasos*

—pág29





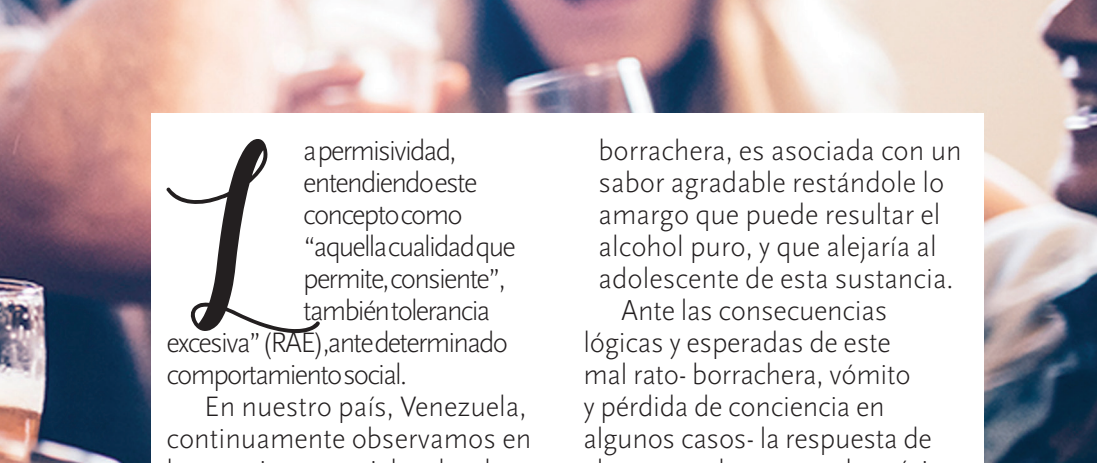
SECCIÓN

**PROFESIONALES**

# La Permisividad Social

Y los medios de comunicación como variables para el consumo de alcohol.

*Lic. Beatriz Rodríguez. Psicólogo, Especialista en Prevención en Drogas. Mayo 2019.*



La permisividad, entendiéndose el concepto como “aquella cualidad que permite, consiente”, también tolerancia excesiva” (RAE), ante determinado comportamiento social.

En nuestro país, Venezuela, continuamente observamos en las reuniones sociales donde los padres de adolescentes comentan que sus hijos deben “aprender a beber alcohol, y que para ello, nada mejor que hacerlo con sus padres. Cuando escucho eso, como docente y psicóloga, no puedo dejar de sorprenderme y suponer entonces, que la ingesta de alcohol en estas edades que se plantean, es una conducta esperada y en lugar de propiciar una actitud de comunicación con los hijos acerca de las terribles consecuencias del consumo de alcohol, procurando un aprendizaje y reforzamiento de valores acerca de la vida y la responsabilidad, lo que los padres asumen es una conducta de protección hacia este mal hábito. Se propician para este inicio entonces, el consumo de bebidas alcohólicas “dulces” para que sean fácilmente aceptadas por esta población juvenil, sin sospechar que esta combinación además de muy negativa por sus consecuencias para una rápida

borrachera, es asociada con un sabor agradable restándole lo amargo que puede resultar el alcohol puro, y que alejaría al adolescente de esta sustancia.

Ante las consecuencias lógicas y esperadas de este mal rato- borrachera, vómito y pérdida de conciencia en algunos casos- la respuesta de algunos padres es que la próxima vez serán menores los efectos porque ya “aprendió”.

Este panorama parental para el consumo de alcohol a tempranas edades en adolescentes, va parejo con la actitud de la sociedad en general, y con los valores imperantes dentro de la misma. La importancia de los valores familiares, donde los padres asumen con responsabilidad el tema del consumo de alcohol, va a determinar la actitud del adolescente. También influyen los de los amigos y compañeros, ya que éstos tienen mayor peso, casi más que los padres en esa etapa de la vida (Moreno J. 2006., Buenos Aires, Argentina).

Anteriormente se pensaba que el consumo de alcohol era mayor entre la población masculina joven más que en las mujeres, pero esto ha ido cambiando, con consecuencias igual o peor que para los hombres, ya que pueden ser víctimas de violaciones, embarazos adolescentes, entre otras situaciones.

Para Moreno J, (2006) la tolerancia social al consumo de alcohol por parte de los adolescentes suele ser en muchas oportunidades, como uno de los factores que inciden en su incremento. Se destacan investigaciones reseñadas por Moreno, en las cuales la permisividad se hace presente, hasta en el incumplimiento de las regulaciones acerca de la edad permitida para la venta. Por otro lado, existe escasa percepción por parte de los adolescentes del peligro de la ingesta de alcohol, lo que aunado a la actitud tolerante de los adultos que venden y de los padres que lo permiten, crean un ambiente propicio para el abuso del alcohol en esta población vulnerable (Ortega Ruiz, Minguez Vallejos & Pagan Martinez).

Una vez iniciada la etapa universitaria, el consumo de alcohol se hace presente, tanto como las asistencia a clases, las largas jornadas de estudios y los partidos de algún deporte favorito, siempre acompañado de alcohol, antes, durante y después de estas actividades. Demás está decir que en muchas ocasiones,

este consumo abusivo de alcohol acarrea la interrupción de los estudios, la incorporación en pequeñas actividades delictivas y hasta accidentes de tránsito con fallecimiento de los involucrados.

Otro elemento permisivo es el relacionado con la influencia de los medios de comunicación. Es sabido que el tiempo de exposición de los jóvenes a estos medios es realmente mayor que en los adultos ( Borzekust y otros 2006).

Observamos cada día, como en los medios digitales, videos musicales, programas juveniles de reality shows, presentan situaciones con contenido jocoso donde está involucrado el consumo excesivo del alcohol. El impacto de estos medios puede variar, dependiendo de la audiencia y sus características de personalidad, pero en estudios se ha encontrado que la influencia es mayor en cuanto el contenido es más impactante o atractivo, más que si es repetitiva ( Anderson y otros ,2009).

Por ello, la influencia negativa de estos programas de humor donde los personajes son asiduos a la bebida, sin consecuencias graves.



En lo que respecta al aspecto personalidad, algunos estudios señalan que aquellos jóvenes con mayor nivel educativo y pensamiento crítico ( Scull y otros, 2010), suelen ser reaccionar con menor impacto ante los medios de comunicación.

Sin embargo cabe destacar la labor que estas herramientas comunicacionales, pueden lograr cuando se trata de difundir mensajes preventivos. Pero para ello, se deben realizar campañas ajustadas estratégicamente hablando, que no confundan al público joven con otros mensajes que incitan al consumo (Suarez y otros, 2013), por ejemplo las publicidades de bebidas alcohólicas. Es importante señalar que los medios de comunicación ofrecen a los adolescentes un marco cognitivo e interpretativo de este consumo que condiciona su forma de entender este hecho como “normal”, independientemente de la que haya sido su experiencia personal (Suarez y otros, 2013).

Por ello, es necesario retomar las labores de prevención desde los hogares, alertando a los padres sobre su benevolencia y permisividad acerca de este inicio en el consumo de alcohol entre sus hijos adolescentes. Por supuesto, que “la ley entra por casa “y no hay mejor modelo que los padres; por ello es importante revisar la propia conducta de los adultos en torno a este mal hábito. Igual sucede en los

centros educativos, tanto en los liceos como en las universidades, donde se debe discutir y abordar el consumo de sustancias que dañan el organismo entre ellas el alcohol, desde el punto de vista de sus consecuencias para los adolescentes y adultos jóvenes.

**En el caso de los medios de comunicación, es necesario crear conciencia entre las instituciones y organismos organizados, acerca de su labor en la prevención del consumo del alcohol. En cuanto a los medios digitales, cuyo control es más difícil por lo inmediato y transitorio de la información, queda de parte de los padres el continuo compartir con los hijos para saber que está circulando en los medios, y así propiciar la actitud crítica como factor protector.**

#### Referencias:

Moreno J. (2006). Valores , actitudes hacia el alcohol y consumo de adolescentes varones. . Vol 1.n 13.  
Suarez C, Del Moral G y otros. ( 2013). Medios de comunicación y consumo de alcohol en adolescentes. vol 13.



SECCIÓN

## PROFESIONALES

# EL ALCOHOL COMO DROGA DE INICIO

**E**n nuestro Seminario, sobre “Comunicación y Droga”, que se viene realizando en la Escuela de Comunicación Social de la UCV, en el marco del amplio elenco de las drogas que existen en el mundo de hoy, también agregamos al Alcohol y el Tabaco, como drogas, que por sí solas, ya se ha demostrado, causan graves daños al individuo, a la familia y la sociedad en general, pero que también pueden

servir de trampolín para que las personas puedan acceder al mercado y consumo de las denominadas drogas ilegales.

Hemos realizado debates sobre la materia y en algunas

**No es fácil el trabajo, pero los logros son enaltecidos, pues no sólo se realizan labores de prevención sino, también, de terapias**

oportunidades acudieron hasta la UCV, representantes de Alcohólicos Anónimos

y personas que de viva voz, han sido reivindicadas ante la sociedad por la labor que realiza esta importante institución. No es fácil el trabajo, pero los logros son enaltecidos, pues no sólo se realizan labores de prevención sino, también, de terapias que alejan a las personas del consumo excesivo de las bebidas alcohólicas.

Por ellos, es importante que estas labores pudieran impulsarse interinstitucionalmente, porque la sociedad así lo exige, y las características de la enfermedad del alcoholismo, también lo ameritan. Sería de una gran importancia que todas las

organizaciones que tienen que ver con la problemática de las drogas en Venezuela, unieran sus esfuerzos con el loable propósito de impermeabilizar a la sociedad de los graves daños del Alcohol y otras drogas.

Desde la UCV, reconocemos la labor que realizan organizaciones como Alcohólicos Anónimos, y siempre abriremos nuestras puertas para que sus oportunas orientaciones al respecto, puedan llegar a toda nuestra comunidad, que estoy seguro a futuro lo agradecerá.

*Jesús Sotillo Bolívar. Profesor de la UCV.*





# AGRADECIMIENTO DE UN ALCOHÓLICO ANÓNIMO

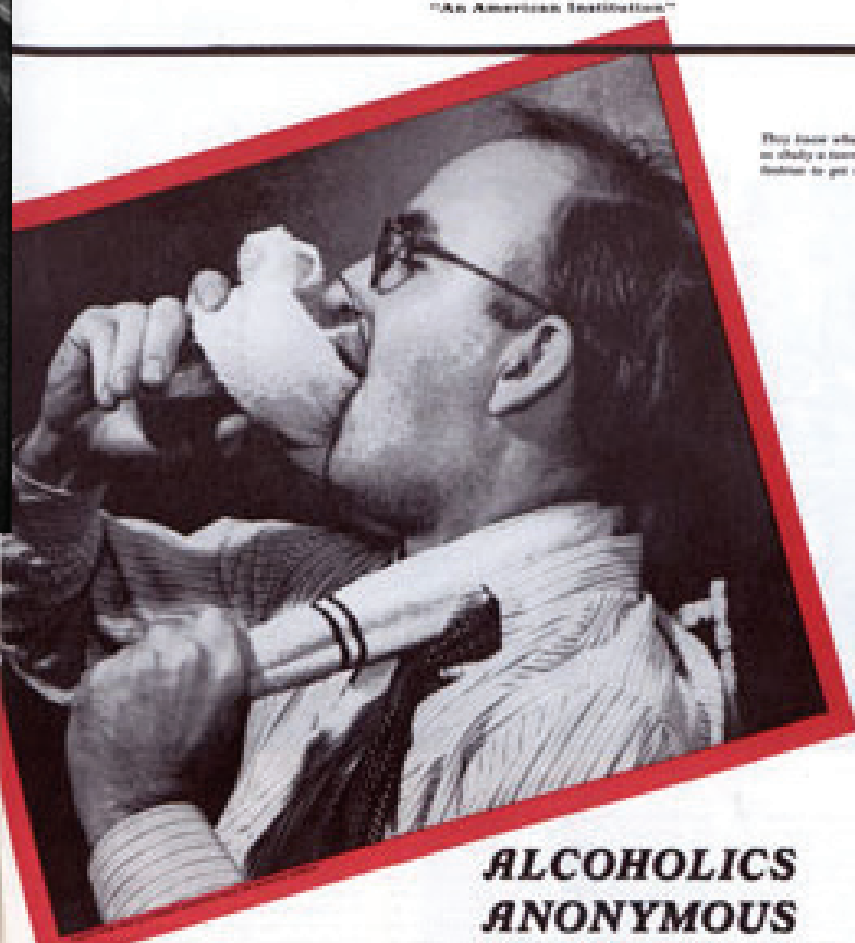
AL PERIODISTA JACK ALEXANDER.

SECCIÓN VETERANOS

**E**l primero de marzo de 1941, apareció un artículo publicado en la revista: “Saturday Evening Post”, que en nuestro lenguaje el título significa “Después del sábado por la tarde o “El vespertino del sábado”; medio informativo de la sociedad norteamericana, de circulación semanal.

El escrito hacía referencia a la existencia de la comunidad de Alcohólicos Anónimos, bajo el encabezado “Alcoholis Anonymous: freed slaves of drink, now they fice othen” (Alcohólicos Anónimos: los esclavos de la bebida ahora liberan a otros); el autor de este acontecimiento publicitario fue el periodista Jack Alexander, quien cumpliendo con la tarea asignada por el director de la revista para ese momento, Judge Curtis Bok; el cual había sido impresionados por

informaciones suministradas de dos amigos, quienes les hablaron de los avances alcanzados por los grupos existentes de Alcohólicos Anónimos para ese tiempo. El comunicador social Jack Alexander, antes de publicar la misión acordada, comienza a realizar un trabajo de investigación, sostiene entrevistas con uno de los cofundadores de Alcohólicos Anónimos, Bill Wilson; quien les permitió tener acceso a los archivos, a la lectura del libro de Alcohólicos Anónimos; efectuó recorridos por los grupos, teniendo conversaciones e intercambiado opiniones con los custodios de clase A y B de la fundación de Alcohólicos Anónimos, la cual se llamaría a través del tiempo la Junta de Servicios Generales. Para esa época, en las décadas



They know what it is to have a head so steady as never more to need its steadiness to get it placed in the mouth.

They made it plain that if he actually wanted to stop drinking, they would leave their work or get up in the middle of the night to hurry to them to see. If he did not choose to call, that would be the end of it. The members of Alcoholics Anonymous do not discuss or violate a longstanding precept and they know the strange tricks of the alcoholic as a returned member knows the art of backsliding.

Having the strength of a man whose will, in the past six years, has brought recovery to around 2000 men and women, a large percentage of whom had been considered medically hopeless, (Elliott and Chapman, working separately at first), have always managed to salvage a few cases. In isolated instances, doctors have found their own methods of quitting. But the records on alcoholism have been negligible and it remains one of the great unmet public-health needs.

By nature tacitly and unpretentious, the alcoholic tries to be left alone to work out his problem, and he has a conventional way of ignoring the trouble which he suffers from while with those who are close to him. He holds desperately to a conventional ideal, although he has not been able to handle alcohol in the past, he will ultimately

## ALCOHOLICS ANONYMOUS

de los años 1940; ocurre un hecho de conmoción mundial, ya que el día 22 de junio de 1941, Alemania invade a la Unión Soviética y el día 07 de diciembre de ese mismo año, la base militar en los Estados Unidos, específicamente Pearl Harbor, fue atacada por las fuerzas navales y aéreas japonesas; siendo presidente de los Estados Unidos Franklin D Roosevelt. Estos sucesos ocurridos en el año 1941; nos permite conocer algunos

factores económicos, sociales y culturales que estaban desarrollándose en Venezuela, en el año 1941, encontramos en los medios de comunicaciones sociales de nuestro país, una noticia publicada el día 14 de marzo de 1941, donde informan lo siguiente: “ la cervecería Polar inicia operaciones de su primera planta, ubicada en Antimano – Caracas”; como se puede observar que una información contradictoria con el artículo de Jack Alexander,

publicado en la revista “*Saturday Evening Post*”, en Norteamérica;

ya que el mismo reportaje habla del alcoholismo como enfermedad y de Alcohólicos Anónimos como una esperanza de vivir en sobriedad; en cambio, en nuestra sociedad, se abren las puertas para el consumo de las bebidas alcohólicas y crea las condiciones



Jack Alexander

propicias para el auge del rey licor, causante de enfermedad, locura y muerte en los hogares venezolanos; además, el presidente de la Republica de nuestra nación era Medina Angarita (quien asumió la presidencia el 05- 05- 1941) ; para ese tiempo salen al aire dos periódicos: El Morrocoy azul y Ultimas noticias; por otra parte, se dio en nuestra patria un hecho deportivo, que lleno de gloria y regocijo a los hombres y mujeres

venezolanas, porque Venezuela obtuvo el campeonato mundial

del Caribe, venciendo en el béisbol, 3 a 1 a la selección Cubana; además, otro dato interesante, que de acuerdo al censo estadístico (07- 12- 1941), nuestro país estaba conformado por 3.850.771 habitantes. Una vez agotado, las comparaciones de los sucesos históricos

ocurridos en el año 1941, a nivel mundial; de la sociedad norteamericana y en nuestro país; regresamos al punto inicial y central de este trabajo, como es reconocer y valorizar la trascendencia del escrito realizado por Jack Alexander, en la revista · *Saturday Evening Post*“. Publicado el 01 de marzo de 1941.

El periodista, inicia el reportaje, en un escenario ocurrido en el hospital general de Filadelfia, donde tres (03) miembros de

la comunidad de Alcohólicos Anónimos mantienen una conversación con un paciente recluido en ese centro de salud, como consecuencia del alcoholismo; la descripción de ese encuentro que narra Jack Alexander, constituye la esencia del programa, de llevar el mensaje a las personas que sufren de esta enfermedad;

asimismo, hace una reseña histórica acerca de la creación de Alcohólicos Anónimos, ya que este movimiento hasta el año 1941, tenía seis (06) años funcionando y durante ese lapso ya existían un total de 2.000 seres humanos que dejaron de

tomar licor, la mayoría de ellos habían sido declarados en casos perdidos o desahuciados por la medicina, pero encontraron una alternativa en Alcohólicos Anónimos para mantenerse sobrios.

Por otra parte, hace mención como los médicos, psicólogos, psiquiatras, sacerdotes, religiosos y los tribunales de justicia; remiten a las personas que tenían problemas con las bebidas alcohólicas a los grupos

de Alcohólicos Anónimos, lo que demostraba que el programa estaba funcionando, ganándose de esta forma la credibilidad y confianza por parte de la medicina y de otras instituciones.

En los diferentes recorridos que realiza Jack Alexander a los grupos de Alcohólicos Anónimos, pudo constatar

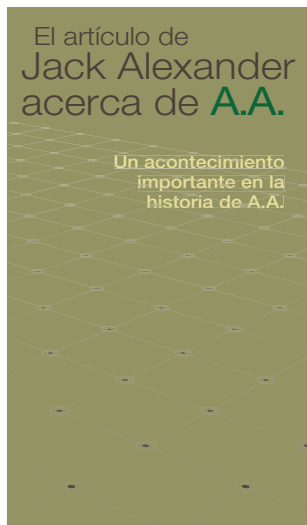


que el grupo de esta comunidad que tenía más conciencia era el que estaba ubicado en la ciudad de Cleveland, luego en orden descendente los grupos de Chicago, Akron, Filadelfia, Los Ángeles, Washington y Nueva York;

es sorprendente como este reportero logro capta la filosofía del programa de Alcohólicos Anónimos, donde hace referencia que el alcohólico que encontró ese grado de sobriedad, si se descuida o abandona la misión de llevar el mensaje, tiene una alta probabilidad de volver a beber licor.

Este periodista , llega a manejar algunos datos estadísticos, como el hecho de que varios alcohólicos habían sido

despedidos del trabajo, pero ahora eran responsables y un 90 por ciento de los alcohólicos que entrevisto afirmaron encontrarse realizando una profesión u oficio en el mercado laboral; asimismo, habla que un 50 por ciento de las personas que se declaran se mantuvieron inmediatamente sobrias, en comparación de un 24 por ciento que logran alcanzarla después de una o dos recaídas y hace referencia de un 26 por ciento que pueden catalogarse como casos dudosos, porque no tiene la certeza de permanecer en el programa o vuelva a beber licor; pero habla de un 74 por ciento de Alcohólicos Anónimos Vivian en sobriedad, es algo significativo porque revela el éxito de este programa. Jack Alexander, de alguna manera en su relato parece que estuviera hablando de las tradiciones, cuando afirma que la contribución que hizo Rockefeller al programa de Alcohólicos Anónimos, que los grupos se mantuvieran por sí mismo, en un plan voluntario y sin sueldo o cuotas; además,



dio a conocer la gran influencia del doctor W.D Silkworth, quien inspiro el conocimiento y el ánimo necesario a los cofundadores de Alcohólicos Anónimos.

Este periodista, señala a la ciudad de Akron como la cuna donde nació Alcohólicos Anónimos y el nombre de este movimiento es derivado del título del libro “Alcohólicos Anónimos “, publicado en el año 1939; además, resalta que los Alcohólicos Anónimos tienen un rango común que viene siendo la inmadurez emocional, porque el alcohólico no puede aguantar la prosperidad o la adversidad; de ahí la necesidad que el alcohólico debe aceptar que su vida se ha hecho ingobernable por el licor, debe creer en un poder superior y mantener una mente abierta; además, hace alerta que hay que cuidar los resentimientos personales, porque fácilmente conducen a la botella; es decir, ser esclavo nuevamente del rey licor. En este escrito, el periodista reseña que la comunidad de Alcohólicos Anónimos, se dio por el encuentro de un

agente de bolsa de valores y de un médico en Akron, ambos cofundadores habían pertenecidos a los grupos Oxford, uno de ellos tenía cinco meses sin tomar licor y se dio cuenta que cada vez que le llevaba el mensaje a otro alcohólico se alejaba de esa obsesión por beber; estos utilizaron una técnica que consistía “tomarlo o dejarlo”; Jack Alexander mantiene el anonimato del programa, habla del señor Griffith (para referirse a Bill Wilson) y del médico Armstrong en sustitución del doctor Bob; asimismo, expresa que muchos alcohólicos dejaron de beber cuando leyeron el libro de Alcohólicos Anónimos y facilitaron para que sus casas fueran lugares de reuniones; para darle más vivencia a la reseña relata el caso de una mujer alcohólica (Sara Martin) y de otros tres hombres de la comunidad de Alcohólicos Anónimos como los señores: Watkins, Traly y Brewster. El artículo de Jack Alexander, facilito la visita masiva de personas a los grupos de Alcohólicos Anónimos y se incrementó las llamadas telefónicas a la Oficina de Nueva York, en búsqueda de información; también, en las salas administrativas de la revista “Saturday Evening

Post “, llegaron un caudal de solicitudes pidiendo informaciones de los grupos de Alcohólicos Anónimos. El periodista Jack Alexander a antes de publicar su artículo, el día 04 de enero de 1941, se lo dio a conocer a Bill Wilson; quien después de leerlo, nuestro cofundador le respondió el día 06 de enero de ese mismo año, donde expresa su sentimiento de gratitud y el alivio director de tanto sufrimiento de hombres y mujeres que llegaron a los grupos de Alcohólicos Anónimos, gracia a su pluma.

Han transcurrido hace 78 años de la publicación de ese artículo, hoy Alberto C, alcohólico anónimo del grupo Nueva Vida- Caracas; te da el máximo agradecimiento y glorifica a su poder superior por esa luz de sabiduría que te dio, y por ser instrumento de su amor; la comunidad de Alcohólicos Anónimos en una sola voz te decimos: gracias, Jack Alexander.

# UNA PROPUESTA IMPOSTERGABLE

*En memoria a la hermana Salesiana  
Josefina Peñalver  
Por su apoyo al Grupo Caracas*



SECCIÓN **VETERANOS**

**E**ste artículo tiene un propósito y es el de proponer a la reunión anual de la Conferencia de Servicios Generales y simultáneamente a la Junta de Custodios, incorporar en el aparte del Manual de Auto mantenimiento correspondiente a la sección Otros Planes, uno referido a la semana de la Revista Gratitude.

Se pondría en práctica en la primera semana del mes de diciembre para conmemorar el mes de edición del primer número de la Revista Gratitude. Esta contribución se manifestará destinándolo obtenido del pase de sombrero a la Oficina de Servicios Generales con la mención que será para un fondo de la Revista Gratitude.

Así mismo se sugiere un plan adicional de naturaleza individual para apoyar a la Revista Gratitude. En ningún caso será vinculante con la suscripción.

No obstante, se presupone que los suscriptores fueron motivados previamente sobre la revista, la diversidad de sus contenidos y las necesidades financieras para su publicación.

Sobre la puesta en práctica de estas propuestas se sugiere actuar inmediato, dadas las dificultades que ha tenido Gratitude en los dos años anteriores y en el presente.

Adicionalmente se expresan tres actividades que al llevarlas a cabo se vincularán y corresponderán entre sí.

La primera de ellas es dar a conocer el Plan Caracas publicado en Gratitude No 84, julio-septiembre 2017. Su finalidad es motivar a los grupos, es lo único que tenemos hasta ahora como método para incrementar el número de suscripciones, si fue efectivo durante tres años en el grupo Caracas, por qué no serlo en el resto de los grupos.

La segunda actividad consiste en motivar a los grupos para que tengan un representante en la Revista, así como también un alturno que en el futuro mantenga la continuidad de la promoción de nuestro medio impreso.

La tercera actividad trata sobre la promoción directa en escenarios naturales más amplios como son las reuniones regulares

en los grupos, el compartir navideño, semana aniversario del grupo, a compañeros visitantes de otros grupos y rifas de suscripciones entre otros, en este sentido el desempeño del responsable de la revista y su alterno es notable, pues serán ellos los motivadores para incorporar suscriptores. En esa misma dirección exponer temas de Gratitud en las reuniones, por lo menos cuatro días a la semana.

Hemos llegado al final y es oportuno recordar que a lo largo de nuestra historia hemos sorteado dificultades, pero no fue por asumir posiciones voluntaristas, privó la razón y el sano juicio.

La tenacidad, la perseverancia, la creatividad, ha sido nuestro norte para salir airosos.

**Boris L.**  
**Grupo Caracas**  
Área Capital

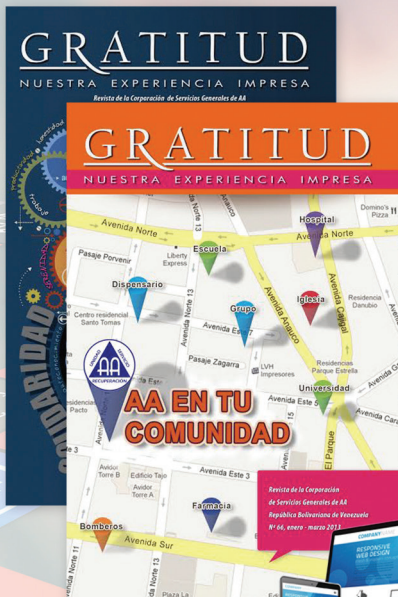
# ¡PRÓXIMAMENTE!

# GRATITUD

NUESTRA EXPERIENCIA IMPRESA

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

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



# GRATITUD ¡SUSCRÍBETE AHORA!



## Cuenta oficial

Banco Exterior / Cuenta Corriente

**0115-0045-5404-5046-9088**

a nombre de:

La Corporación, Rif. J-00217090-5

Reportar a:

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

QUIERO SUSCRIBIRME >

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



SECCIÓN | MUJERES EN AA

# NADABA Y NADABA *pero nunca llegaba*

**E**n mi época de mujer alcohólica, mantuve un estilo de vida muy propio de una persona que no tenía los valores fundamentales por el aprecio a la vida que se me obsequió, para disfrutarla con una verdadera felicidad, estuve en una constante búsqueda de esa felicidad; lo busqué en el amor de otras personas, lo busqué en el poder, lo busqué en el dinero; todo lo encontré solo por instantes, esos

descubrimientos me hizo feliz en diferentes etapas, porque me anidaba con pensamientos o en proyectos efímeros por esa misma inquietud de encontrar un espacio externo que me perteneciera eternamente.

“El hoy” siempre fue para mí “El mañana”, un mañana que visualizaba tal como tendría que ser, cuando este llegaba y no se cumplía mi agenda en su totalidad me deprimía o me frustraba, hasta que descubrir

el antídoto para simular la felicidad... Comencé a refugiarme en El Alcohol.

Si tengo que hacer una metáfora con el Deporte de La Natación, pudiera decir que practiqué todo los estilos que existen en la natación; cuando nadaba al estilo mariposa sentía que el centro del universo era yo, al alzar mi cuerpo del agua miraba el mundo desde arriba, con mis brazos muy bien

extendido acaparaba todo lo que estuviera entre ellos con aptitud absorbente y egoísta.

Al poner en práctica el estilo

libre, este me hacía sentir que todo lo podía lograr, solo tenía que activar y sincronizar toda mis aptitudes como el poder del convencimiento, la trampa, la manipulación, la seducción, que también sincronizaba con la creatividad de ilusiones imposible y la fantasía; la creatividad era una de mis aptitudes preferida porque me hacía sentir libre y poderosa.

Si pasaba al estilo espalda era porque creía que estaba en un estado de superioridad, dirigiendo el espectáculo, solo mi voz se podía escuchar, dueña de la verdad, mi arrogancia le daba la espalda a cualquier sugerencia

que pudiera contradecir mis decisiones, en mi autonomía total no podía permitir el derecho a la rectificación. La de pecho era mi diario ejercicio; ese estilo me permitía buscar siempre el mañana, solo tenía que estirar y juntar mis brazos hacia adelante para abrir paso lo que estaba frente a mí, quería descubrir más allá de los que mis ojos no podían mirar, nunca llegué a voltear para atrás porque creía



que si lo hacía el tiempo se me acabaría y no llegaría a mi meta.

Hoy gracias al programa de A.A., sé que estas

técnicas me permitieron vivir una vida equivocada, sin rumbo, siempre a la deriva, según como despertaba escogía uno de estos estilos; nunca me especialicé en algunos de ellos como para obtener una disciplina de constancia y crecimiento, nunca se me ocurrió flotar para descansar mi mente, mi cuerpo y mi espíritu, nunca reflexioné: “porque hacía tanto y no lograba nada”.

Ahora lo comprendo, estos estilos de nadar los aplicaba en dirección contraria, nadaba

contra la corriente de los principios espirituales y ético, sin detenerme a pensar que yo era una pequeña parte del universo y para integrarme a él tenía que vivir un hoy en sincronía con los demás. Gracias a un Ser Superior anidado en la comunidad de Alcohólicos Anónimos, es que he podido interiorizar que no importa cuán profundo o tormentoso sea ese océano por la cual nado hoy, o que estilo desee hoy practicar, solo importa que debo mantener a flote la honestidad para conmigo misma en reconocer mis defectos y cuando me equivoco rectificar;

solo importa la aceptación para sentir serenidad de mi espíritu con la buena voluntad en querer cambiar mis malas técnicas al nadar y sobre todo mantener la sobriedad para no ahogarme en la travesía de la vida que me ha tocado vivir.

SOLO POR HOY ME DEJARE  
LLEVAR MIENTRAS NADO.

Carmen G.  
Grupo El Trigal  
Delegada Área Carabobo





El anonimato es tan

**FRÁGIL**

que lo puedes romper  
con un solo dedo

txt

PUBLICAR



## LA HISTORIA DEL GRUPO EN ESPAÑOL

# HASLACH

## *en Friburgo de Brisgovia, Alemania*

Llegué a Alemania a final del invierno del 2013, a hacer un curso de alemán. Yo ya conocía los grupos de AA pero no lograba la sobriedad, entraba y salía de mi grupo base en Porlamar.

La vida en Alemania era para mí un sueño hecho realidad, prometí dejar de beber cuando llegara a este país, no lo hice, por el contrario, no asistía a la escuela de idiomas algunas veces por el “ratón” y otros días porque no quería y me compraba unas cervezas a las 10 de la mañana.

Regresé a Venezuela en

septiembre del 2014, y dos meses después, el 27 de noviembre toque fondo y me quedé “sentada en la silla” hasta hoy.

En marzo del 2015 regrese a Friburgo, visite los grupos en alemán por primera vez. Mi alemán no era muy bueno y me aburría en las reuniones, nuevas palabras de la literatura eran para mis desconocidas, salía molesta, odiaba a algunos compañeros, me molestaba su manera de hablar. Sin embargo, necesitaba las reuniones para no beber, y porque era parte de mi nueva manera de vivir sin beber. Seguí asistiendo a las reuniones de



alemán por tres años y medio. Ya entendía mejor y me llevaba bien con la mayoría de los compañeros, me invitaban como “representante de la reunión de los viernes” a las Reuniones del área de la Región 8.

Un día vi un compañero sudamericano, que volvía de una recaída. Me impactó su dolor en la mirada. No lo vi más por 6 meses. Un día, el Poder Superior me puso la idea en la cabeza, de formar un grupo en español, para hispanos que, como yo, no dominan bien el alemán, y por eso no van a las reuniones... y recaen.

Deseaba volver a ver al compañero, nadie tenía su número. ¡Un domingo, día que no suelo salir de casa, me entro un afán, una desesperación por ir al grupo, sin pensarlo y como “arrastrada” por una energía

más fuerte que yo, tomé la bicicleta rumbo al grupo, y ahí lo vi! Sentado triste, cabizbajo; ¡él no sabía durante la reunión, lo feliz que yo estaba de volver a verlo! Luego de la reunión me le acerqué y sonriendo le dije: «hagamos un grupo en español!»

Pasamos 2 meses organizando y buscando un local, hasta que se nos unió también por obra del Poder superior una compañera mitad alemana/ suramericana, quien fue la pieza clave para encontrar el local donde hoy se lleva a cabo las reuniones.

Los compañeros del grupo de alemán, colaboraron en todo momento y aportaron valiosa información para formar el grupo de español. Actualmente somos 4 compañeros, que hacen consciencia de grupo, y algunas compañeras también asisten a

las reuniones esporádicamente. Son reuniones tradicionales “cerradas”, pero que cambian a “abiertas” si vienen personas en busca de información.

El grupo representa para mí la sobriedad y el agradecimiento en mi vida. La gratitud hacia la comunidad de Alcohólicos anónimos, que tenía las puertas abiertas las 3 veces que llegué a

AA. Solo la gracia de Dios, este nuevo grupo que hoy en día tiene 7 meses abierto, será la puerta abierta para otros alcohólicos que, como yo, quieran vivir bien sin beber. Unidad, servicio y recuperación. Solo por hoy.

**KELLY**  
**ÁREA NVA ESPARTA**  
**RESIDENCIADA EN ALEMANIA**

*Tenemos la esperanza de que algún día todo alcohólico que viaje encuentre en su lugar de destino una comunidad de Alcohólicos Anónimos. Esto ya es verdad hasta cierto punto. Algunos de nosotros somos vendedores y viajamos, vamos de un lado a otro. Pequeños grupos de dos, tres o cinco de nosotros han surgido en varias comunidades (...). Aquellos de nosotros que viajamos, acudimos a ellos cada vez que podemos. Esta costumbre nos permite echar una mano, a la vez que evitar ciertas seductoras atracciones del camino, sobre las que cualquier agente de ventas puede informarte. Así crecimos y así puede sucederte a ti aunque no seas más que un individuo con este libro en tus manos. Creemos y tenemos la esperanza de que éste contenga todo lo que necesitas para empezar.”*

**Alcohólicos Anónimos**  
**Capítulo 11. Una visión para ti**



SECCIÓN PASOS

# Un Bosquejo *de los 12 pasos*

**R**esulta verdaderamente espantoso reconocer que nuestras mentes se han torcido a consecuencia del licor; nosotros como alcohólicos admitimos que habíamos perdido totalmente el control sobre la bebida. Admitir, reconocer esto, es importante y vital para el desarrollo del programa, ya que implica tomar

actitudes que ninguna persona que aún esté bebiendo sea capaz de lograr.

Después de haber admitido la derrota, comienza la era de una nueva vida; pero no con el poder del intelecto que siempre nos había gobernado, sino por el camino de la fe reconociendo que solo un poder superior a nosotros mismos podrá devolvernos el sano juicio.

Para luego despojarnos de nuestro egoísmo interno que no permitía la entrada de Dios y dejar nuestras vidas y voluntades a su cuidado.

Al hacer esto entramos de lleno a la acción, que viene dada por un minucioso y laborioso inventario moral de nosotros mismos, buscar, escudriñar, cuándo, cómo y dónde se deformaron nuestros instintos naturales. Esta sería la primera prueba de nuestra voluntad de seguir adelante.

Para después despojarnos del orgullo, de la prepotencia, desinflarnos el ego; reconociendo ante Dios, ante otro ser humano y ante nosotros mismos la naturaleza exacta de nuestros defectos de carácter.

Al confiar en otra persona damos pié para avanzar y cruzar la puerta que separa a los hombres de los muchachos; ¿Cómo?, pidiéndole a Dios. Si él nos ha podido liberar de la obsesión por el alcohol, también estamos dispuestos a que lo haga con nuestros defectos de carácter.

Para así ir en camino de la humildad, deseable, alcanzable, aunque haya que reconocer que aún muchos de nosotros nos falta bastante para lograrla,

Mientras eso sucede hacemos una lista de todas las personas a las cuales nuestro alcoholismo había dañado. Si hemos logrado

perdón para nosotros mismos; entonces por qué no podemos perdonar a los demás, reparando directamente a aquellos, en cuanto nos sea



posible y que no vaya en perjuicio de ellos o nosotros.

Así descubrimos la alegría de vivir sin beber, inventariando nuestras actitudes y reconociendo a diario cuando nos equivocamos. Pudiendo al final del día dormir con la conciencia tranquila.

Continuamos mediante la oración y la meditación mejorar nuestro estado consciente con Dios.

Esto nos lleva a un despertar espiritual a así llevamos este mensaje al alcohólico que aún sufre y no conforme con ello tratamos de practicar estos principios en todos los actos de nuestras vidas.

**Rafael O.**  
**(Grupo Los Dos Caminos)**

# HUMOR SOBRIO



## ¡Comparte tus Ilustraciones!

Si eres dibujante, ilustrador o simplemente tienes talento para esto ponte en contacto con el Comité de la Revista a través de tu representante de la Revista o Comité de Área.

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

¿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!