

GRATITUD

NUESTRA EXPERIENCIA



AA EN INSTITUCIONES



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.

GRATITUD

NUESTRA EXPERIENCIA

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.

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.



Revista Venezolana de Alcohólicos Anónimos. Año XIII, N°86. 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)

ÍNDICE

04

EDITORIAL

06

COOPERACIÓN SIN AFILIACIÓN,
NUESTRO MENSAJE PRESENTE
EN INSTITUCIONES

07

COMPARTIENDO
EN INSTITUCIONES

09

EL TRABAJO EN INSTITUCIONES,
UNA PUERTA QUE CONDUCE A AA

10

LLEVANDO EL MENSAJE DE A.A.
EN CENTROS DE TRATAMIENTO

12

EN EL FRENTE DEL ALCOHOLISMO

17

DEL PLAN DE VICKY
A LA EXPERIENCIA DE NÉSTOR
APORTES PARA SUSCRIPCIONES GRATI-
TUD DIRIGIDAS A INSTITUCIONES

19

LO MÁS IMPORTANTE
EN MI VIDA

22

REMEDIO
CON CUCHARA PEQUEÑA

25

CONSEJOS DE ORO DE A.A.

EDITORIAL

Gracias 2018, Bienvenido 2019

Para algunos el título anterior, aunque es claro en su intención, agradecimiento por lo recibido y nuestra mejor disposición para el inmediato porvenir, puede generar dudas. Unos dirán que en AA es “un día a la vez”. Si bien tienen algo de razón, en la práctica del programa debemos actuar con el sano juicio, y evaluar las necesidades de nuestra comunidad, así como planes para que nuestra estructura de servicio pueda cumplir con nuestro objetivo, comunicar el mensaje salvador de AA. En el Concepto IX, Bill W., afirma: “Algunos pueden considerar esto (...) una especie de herejía, ya que los AA estamos constantemente diciéndonos, “un día a la vez.” Pero esta preciada máxima se refiere a nuestra vida emocional, y solo significa que no debemos afligirnos por el pasado ni fantasear (...) sobre nuestro futuro. Como individuos y como Comunidad, sin duda sufriremos si dejamos la tarea de planificar para el día de mañana en manos de una Providencia benigna. Dios ha dotado a los seres humanos con una considerable capacidad de prever, y espera que la usemos. Por lo tanto, debemos distinguir entre soñar ansiosamente con un mañana feliz y valernos hoy de nuestra facultad para hacer evaluaciones metódicas y prudentes (...) que confiamos nos conducirán al progreso futuro y no al infortunio imprevisto. Por lo tanto, la visión es la esencia misma de la prudencia (...) una virtud fundamental”.

Quizás otros dirán, algunos con cierta molestia, que lo dicho por Bill está muy bien para su momento, pero que en medio de las dificultades por las que atraviesa nuestro país, que tanto nos afectan a todos, y por supuesto nuestra comunidad no escapa a ello, no hay mucho de que contentarse



y que cualquier visión necesariamente es negativa, cuando no catastrófica. A ellos les decimos que AA se levantó del fondo de una profunda crisis económica y de enormes y terribles conflictos, y que nuestra tarea de hoy es sostener lo que construyeron

quienes nos recibieron y mantuvieron abiertas las puertas de AA para que nosotros pudiéramos llegar y salvarnos. No hay otra. Es aquí y ahora.

Hace 50 años Bill afirmaba: “En cuanto al futuro de AA, está claro que nuestro principal deber es el de mantener a plena potencia lo que ahora tenemos”. Ciertamente en nuestro país nuestros servicios y grupos han sido afectados por la crisis, pero ante esta realidad buena parte de la comunidad se ha reagrupado con perseverancia,

entendiendo que la supervivencia de AA es su propia supervivencia y la de quienes aún está por llegar, que es nuestra tarea. En el caso de la revista Gratitude, hemos logrado cumplir nuestras metas de este

año y nos preparamos para el ya cercano 2019, y en cuanto a la Oficina de Servicios Generales muchas áreas, conscientes de su responsabilidad y de la importancia vital para Alcohólicos Anónimos de Venezuela de mantener en funcionamiento nuestra

OSG, realizan un esfuerzo por cumplir con sus alicuotas.

Más allá de la incertidumbre y de los temores, tengamos presente lo que nuestros padrinos nos dijeron cuando por primera vez cruzamos la puerta de un grupo de A.A. en busca de ayuda, y nuestras vidas cambiaron: “los mejores días están por venir”. Y así ha sido y es. La práctica del programa de manera integral nos capacita para llevar una vida feliz y útil, a que nos conduce la práctica de los pasos. La alegría de vivir es el tema y acción la palabra clave, como nos dice el Paso Doce. Y esto lo hacemos

evaluando nuestra labor y orientados por los principios de los tres legados, para dar libremente lo que libremente se nos ha dado. Como decía Bill W., que nuestra gratitud siempre vaya adelante.

**“EN CUANTO
AL FUTURO DE
AA, ESTÁ CLARO
QUE NUESTRO
PRINCIPAL
DEBER ES EL DE
MANTENER A
PLENA POTENCIA
LO QUE AHORA
TENEMOS”.**

COOPERACIÓN SIN AFILIACIÓN, NUESTRO MENSAJE PRESENTE EN INSTITUCIONES

En nuestro Texto Básico, en el capítulo 11, “Una Visión para ti”, una vez que se refiere como el Dr. Bob deja de beber con ayuda de Bill, lo que marca el inicio de la comunidad de AA, se afirma: “Ambos se dieron cuenta de que tenían que mantenerse activos espiritualmente. Un día llamaron a la directora de enfermeras de un hospital local; le explicaron la necesidad que tenían y le preguntaron si tenía algún candidato alcohólico de primera clase”.

el apoyo que recibió nuestra comunidad en sus inicios, no fue sólo en centros de salud. El encuentro de Bill y Bob se da gracias a su relación con los Grupos Oxford, relación que luego se transformaría con el desarrollo de nuestras tradiciones, forjando nuestro principio y práctica de cooperación sin afiliación. Pronto el mensaje de A.A. estaría presente en los más diversos ámbitos, desde los foros profesionales a las cárceles, gracias



Es así como comienza el trabajo “en y con” las instituciones, el cual viene haciéndose en A.A. desde el principio. Nuestros cofundadores dedicaron grandes esfuerzos a este fin. El propio Bill W. fue paciente en el Hospital Towns, al que luego asistía regularmente a llevar el mensaje a otros alcohólicos allí hospitalizados, así como al Hospital Knickerbocker, donde también trabajaba el Dr. Silkworth, médico tratante de Bill y uno de los primeros amigos no-alcohólicos de A.A. Por su parte el Dr. Bob desarrolló junto con la Hermana Ignacia una extraordinaria y ejemplar tarea en el Hospital Santo Tomás de Akron, donde trabajaron con más de 5.000 alcohólicos. Y no olvidemos que

al contacto establecido con instituciones privadas y públicas.

En 1960, Bill escribía: “Más vale enfocarnos en el hecho de que todavía hay unos 24.750.000 borrachos en el mundo. ¿No es cierto que una cooperación más amistosa y generalizada con agencias ajenas nos ayudará a alcanzar a incontables alcohólicos quienes, de otra manera, estarían perdidos?”. La respuesta sigue siendo un energético ¡SÍ! El trabajo con instituciones es parte del camino que ha seguido A.A. para crecer mientras da a conocer y transmitir el mensaje de los Alcohólicos Anónimos. A continuación, algunos trabajos que nos comparten experiencias pasadas y presentes de esta fundamental labor.

COMPARTIENDO EN INSTITUCIONES

EDGAR O.
GRUPO DOS CAMINOS, ÁREA MIRANDA



Mi experiencia prestando servicio en un grupo institucional comenzó en junio de 1999. Con poco tiempo en la comunidad de Alcohólicos Anónimos y el patrocinio de los compañeros que venían haciendo esta labor, se me brindaba la oportunidad de ser útil. Fue una experiencia de crecer y saber para qué estaba ahí, cuál era el sentido de vivir en un cambio constante, en el proceso de recuperación que me ofrecía, y un día a la vez me sigue ofreciendo, el programa de A.A. Durante el proceso viví altibajos y el grupo estuvo ahí para crecer. Pasado un tiempo dejé el servicio en la institución y continúe en el servicio en la estructura, específicamente en el área. Después de varios años se presentó la oportunidad de servir en una institución, cuando en octubre del 2015 con dos compañeros visitamos el Centro Techo de la Alcaldía de Chacao, que ofrece asistencia a personas en condición de calle en ese municipio. Iniciamos las reuniones los jueves a las 9 am, hasta los momentos se mantienen las reuniones el mismo día jueves entre 10 am y 12 pm.



¿Qué hemos logrado allí? Desde lo personal ésta ha sido mi mejor experiencia de servicio, me ha permitido desprenderme de la comodidad y practicar con humildad y gratitud el objetivo primordial de nuestro programa: llevar el mensaje de A.A. al alcohólico que aún sufre, y así llegar a servir y ser útil, compartiendo con las personas que se encuentran en el programa de Techo, y acompañar a algunos de ellos a las reuniones regulares de los grupos de nuestra comunidad, para con el tiempo ver cómo se van quedando con nosotros un día a la vez. Nuestra mayor recompensa es

ver cómo alguien logra cambiar su estilo de vida, del duro alcoholismo activo viviendo en las calles, a una nueva vida; agradeciendo cada oportunidad de ver el cambio en quienes desean practicar nuestro programa y vivir el milagro de la recuperación. Todo esto me indica que el camino elegido ha sido la mejor decisión.


¿Qué he aprendido? A doblegar mi ego y entender que lo más importante es servir con un propósito, el que me señala el programa de A.A., y no por una satisfacción egoísta; es vivir con alegría y ver cómo puedo ser útil a otros, cómo las personas que reciben ayuda en el centro, que asisten a las reuniones de nuestro grupo institucional, se interesan en asistir a los grupos regulares de A.A. Y en el caso de los profesionales que laboran en el centro, cómo desean saber más sobre nuestra comunidad, cómo van interesándose en el trabajo con las personas que participan en el programa de rehabilitación. Es maravilloso sentir que la información que damos les es valiosa para su trabajo y cómo el deseo de cooperar se fortalece y está vivo entre los profesionales y nosotros.

Lo fundamental es trabajar con nuestros principios en cada reunión, mostrándole cómo funciona el programa al practicarse, y ofrecerles las experiencias de recuperación. Desde mi punto de vista lo más útil y productivo es compartir la recuperación. Digo esto, por una experiencia en una de las reuniones, cuando uno de los asistentes, una persona que vive en situación de calle, al hablarle de mi historial en el alcoholismo activo, me dijo que eso, hablar sobre mi consumo alcohólico, lo provocaba y al salir de allí quería consumir; en ése momento le pedí disculpa y recordé la cita del libro *El Dr. Bob y los Buenos Veteranos*, en la página cien: "Nuestras historias de bebedores no tenía un mensaje importante del cual hablar?". Al recordarla entendí el mensaje del Dr. Bob y su historia, cómo influyó en la recuperación de más de cinco mil alco-

hólicos con la práctica de los Doce Pasos. En las reuniones en Techo, se comparten los Pasos, se comparte la experiencia de la recuperación, les hablamos cómo nos comportábamos incluso sin beber, y en lo particular cómo trabajo a diario sobre mis conductas y actitudes, y como quiero ir mejorando para vivir con serenidad. Ellos, los asistentes, hablan sobre sus experiencias, comparten su deseo de cambiar y sus deseos de volver a sus casas, para ser útiles y reconciliarse con sus familias.

Hasta los momentos a mí grupo base asisten tres de ellos que se han declarado compañeros: uno va camino a cumplir su segundo aniversario en A.A. y vive en una habitación; otro consiguió un trabajo cuidando una casa donde ahora vive; y una tercera compañera también consiguió un trabajo, está en proceso de conseguir una habitación. Dos de ellos están escribiendo su Cuarto Paso, mientras la tercera está por comenzar hacerlo, tiene una madrina con la que está constantemente en contacto y comparten en el grupo.

Mí mayor aprendizaje es vivir día a día la recuperación, amando cada día ser un miembro de Alcohólicos Anónimos. Cada semana espero el jueves para compartir en el grupo institucional del Centro Techo con quienes llegan de las calles, y doy gracias a Dios por la oportunidad de hacerlo. Me llena de energía el ir a compartir y paso un fin de semana con mayor alegría y gratitud. También trabajo los fines de semana, pasándola excelente y cumpliendo mis compromisos. Ésta es la razón de ir cada semana, comprometerme y cumplir; asumir responsabilidades y que no existen tareas, que no pueda cumplir; vuelve la confianza en el Poder Superior, de ajustar mí día y que el tiempo es perfecto para cumplir Su Voluntad, hago mí mejor esfuerzo para hacerlo. Gracias al servicio entiendo el sentido de pertenecer y comprometerme. Si tienes la oportunidad, vívela.



EL TRABAJO EN INSTITUCIONES, UNA PUERTA QUE CONDUCE A AA

Todo comenzó en diciembre de 1999, cuando ingresé en el Centro de Salud Mental de El Peñón, en el Servicio 3, donde se atienden los casos de alcohol y drogas. Llegué con el firme propósito de dejar de sufrir y dejar atrás mis años de desgracias y fracasos. Unos días antes, el 16 de noviembre, sin darme cuenta amanecí aborreciendo el alcohol y las consecuencias de lo que había sido mi vida desordenada, tomé conciencia y con la ayuda de Dios en primer lugar, mi madre y hermanos consiguieron recluirme en ese centro para empezar un tratamiento de desintoxicación y comenzar una mejor vida.

Al ingresar noté que todos los profesionales que trabajaban allí -psiquiatras, psicólogos y enfermeros y enfermeras-, conocían perfectamente la enfermedad del alcoholismo y todo fue más sencillo. Atención personalizada, terapias en grupo, coordinadas por los profesionales, además de visitas a diario de los compañeros del Área Miranda, quienes llevaban al centro el mensaje de A.A. de manera clara y sin distorsión. Todo esto llevó a que reconociera mi condición de alcohólico y allí me declarara. Salí en abril del año 2000, luego de 4 meses de estar internado. Ese mismo día asistí al Grupo Catia, que ya conocía, y me declaré formalmente. Desde entonces no he vuelto a beber. En mí se cumplió a cabalidad el objetivo del folleto “Uniendo Las Orillas”, que es la transición del grupo institucional a los grupos regulares. No dudo que el cariño, amor e interés especial que siempre he sentido por estos grupos, nace porque mis raíces como alcohólico anónimo están allí.

Quiero terminar este testimonio recordándole a mis compañeros y compañeras que nuestros cofundadores se mantuvieron de pie y sin beber como resultado de las muchas visitas que dispensaron a hospitales y clínicas donde había enfermos alcohólicos, ya que en nuestros inicios no había grupos como hoy los tenemos por millones en más de 180 países. Hoy los grupos institucionales siguen siendo un frente importante para la tarea que nos señala el Paso Doce, llevar el mensaje al alcohólico que aún sufre. Gracias a ellos yo estoy aquí.

Hace unos años, Manolo M., consecuente servidor de AA de Venezuela, que entre las muchas responsabilidades que asumiera con nuestra comunidad estuvo dirigir esta revista, nos compartió su experiencia como profesional de la medicina y su labor como compañero de AA llevando el mensaje en centros de tratamiento, en un escrito que por abordar el tema que tratamos, instituciones, aquí les presentamos. Manolo ya no está presente en el plano físico, pero su espíritu nos sigue acompañando, junto con todos los AA que han hecho su aporte para que nuestra comunidad siga adelante, así como su experiencia nos sigue ayudando.

LLEVANDO EL MENSAJE DE A.A. EN CENTROS DE TRATAMIENTO

Saludos compañeros, se me ha pedido que comparta con ustedes mi experiencia en las instituciones de salud que hospitalizan pacientes con cuadros avanzados de alcoholismo. Ante todo, quisiera informarles que mi profesión es la de Médico Internista, pero ignoraba que el alcoholismo es una enfermedad que ya avanzada hace necesaria la reclusión del paciente. A pesar de que yo llevaba muchos años consumiendo licor, tenía la viveza del borracho para ocultarlo, un consumo que experimentaba desde mi niñez y adolescencia, con episodios semi-delin-cuenciales y, posteriormente, con un sinfín de precauciones que me ayudaron a ocultar por mucho tiempo mi adicción, hasta que llegó el momento que entré en repetidas crisis depresivas, que obligaron a que se me hospitalizara pues ya para entonces mis borracheras no las podía ocultar y eran del dominio público. Amparado por el cariño que mis jefes y compañeros me tenían y en conocimiento de que una hija sufría de un trastorno neurológico sin esperanzas de mejoría, lo que me servía de mampara para explicar mis ausencias al trabajo y las evidencias de una conducta anormal. Fui hospitalizado, pero para mis colegas yo no sufría de alcoholismo, sino que eran las circunstancias que me habían afectado. Salí con tratamiento y control, el colega que me hospitalizó me invitó al día siguiente a una partida de dominó y me permitieron que bebiera “solo un whisky”

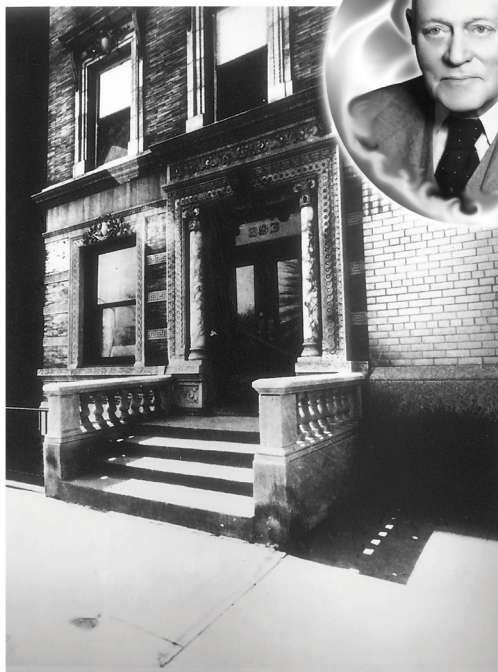
porque estaba tomando mucha medicación. Esa vez me tomé ese único whisky, pero al levantarme al día siguiente nuevamente ya lo tomaba a pico de botella, pues la necesidad de consumo era muy violenta. Este episodio se repitió una y otra vez, lo que obligó a nuevas hospitalizaciones, pero en lo que salía al poco tiempo volvía a las andadas. Para mí era un juego. Cada hospitalización la tomaba como un descanso que me permitía evadir las responsabilidades que tenía como jefe de familia y en el ejercicio de mi profesión.

Posteriormente mi esposa conoció a Al-Anon y se enteró de que yo no era el sinvergüenza y loco, como era conocido a nivel familiar, sino un enfermo, y después de muchos meses de asedio, de llevarme literatura que a veces leía a escondidas, un día de embriaguez continua por más de 15 días, la invité a ir al cine, (manejando ella, por supuesto), y en el camino le dije “vamos a conocer esos borrachitos amigos tuyos”, y así asistí a mi primera reunión de Alcohólicos Anónimos, de la cual no entendí absolutamente nada, pero sentí una identificación que jamás había sospechado. Así ingresé a Alcohólicos Anónimos, admitiendo inmediatamente la verdadera naturaleza de mi enfermedad, pero no comprendía como esa pila de borrachitos, (desde decanos de una facultad universitaria, a vendedores de billetes de lotería, hombres, mujeres, viejos, jóvenes, etc.) contaban historias en donde me identi-

ficaba totalmente. A pesar de mis deseos no logré permanecer sobrio mucho tiempo y tuve numerosas recaídas, pero siempre volvía, y de esa manera empecé a visitar centros de hospitalización, a veces me conocían algunos colegas, pero eso no me importó, y me ayudó mucho, hasta que en una fuerte recaída me volvieron a hospitalizar con chaqueta de fuerza. Muchos dudaban que fuera a salir cuerdo, ya que a los compañeros de A.A. que venían a visitarme me les negaba porque estar ocupado en una interesantísima partida de dominó con otros tres pacientes psiquiátricos. Posteriormente, una vez dado de alta y de regresar al grupo de Alcohólicos Anónimos, volví a esa clínica y a otras, pasando el mensaje de A.A., a veces, cometiendo errores, pues creyéndome Superman me llevaba los enfermos a las reuniones de A.A., con muy poco éxito, pues era una variante del fastidio de la hospitalización, y no el deseo de dejar la bebida, pero a veces sonaba la flauta, pues en una ocasión me llevé a dos tipos, ingenieros ambos, con mucha palabrería, y a un zombi, quien sin permiso de su médico dijo que quería ir, y yo me lo llevé. Los dos ingenieros hablaron mucho en la reunión y fueron muy aplaudidos, pero nunca más volvieron, y luego me enteré que uno de ellos había muerto en un accidente de tránsito. Pero el zombi si volvió y cuando regresó a su tierra allí trabajó intensamente por A.A., llegando a ser Custodio "B". Falleció sobrio hace unos años. Hoy, cuando yo no puedo hacerlo, muchos compañeros hacen el esfuerzo para llevar hoy el mensaje de A.A. a las clínicas que hospitalizan a enfermos alcohólicos, y ofrecerles una solución para liberarse y recuperarse de la enfermedad del alcoholismo, sólo por hoy.

**Se despide de ustedes
Un médico alcohólico**

**MUCHOS DUDABAN
QUE FUERA A SALIR
CUERDO, YA QUE A
LOS COMPAÑEROS
DE A.A. QUE VENÍAN
A VISITARME
ME LES NEGABA
PORQUE ESTAR
OCUPADO EN UNA
INTERESANTÍSIMA
PARTIDA DE DOMINÓ
CON OTROS
TRES PACIENTES
PSIQUIÁTRICOS.**





Como en A.A. compartimos experiencias, fortalezas y esperanzas, he aquí las que remontando el tiempo nos comparte Bill W. en 1954, transcurridos algo más de 20 años de su encuentro con el Dr. Bob en Akron, que señala el nacimiento de A.A., en un escrito en el que hace un recuento de los esfuerzos realizados en Norteamérica por algunas instituciones en el campo del alcoholismo y su relación con A.A. Este balance es aleccionador de cómo se fueron estableciendo relaciones productivas de A.A. con instituciones, y aún hoy nos sirve de referencia a los A.A. de todo el mundo. Ejemplo de ello es el caso de México, donde la Central Mexicana de Alcohólicos Anónimos ha firmado importantes convenios institucionales que le han abierto numerosas puertas, permitiendo que el mensaje de A.A. sea cada vez más conocido en ese país, y haya propiciado el crecimiento de esa comunidad. En Venezuela es necesario avanzar en este terreno, a veces dificultoso y muchas veces malinterpretado, tanto a favor como en contra, pero que es claro siguiendo nuestros principios y tradiciones, y que sin duda es parte del camino transitado por A.A. desde sus mismos inicios. He aquí una versión resumida del ilustrativo texto de Bill. Y como siempre, aprendamos de la experiencia.

EN EL FRENTE DEL ALCOHOLISMO

Sin duda podemos sentirnos agradecidos por toda institución, agencia o método que intentarenfrenter el problema del alcoholismo - ya se trate de la medicina, la religión, la educación o la investigación. Debemos tener amplitud de mente ante todos esos esfuerzos y ser comprensivos. Debemos tener presente que durante años AA funcionaba según un método de “pruebas y tanteos.” Nosotros como miembros individuales de AA no debemos permitir que nuestras particulares convicciones o prejuicios triunfen sobre nuestro buen sentido y buena voluntad. Por

ejemplo, muchos de nosotros creemos que el alcoholismo es principalmente un problema espiritual. Por lo tanto, tenemos poca paciencia con los bioquímicos que quieren convencernos de que los borrachos bebes por su metabolismo. Igualmente, somos propensos a enojarnos al oír a los siquiátras descartar toda cuestión del bien y del mal e insistir que el verdadero problema del alcohólico siempre tiene sus raíces en las obsesiones neuróticas que adquirió cuando era niño. O al oír a los asistentes sociales decir que las causas del alcoholismo residen en las situaciones sociales, solemos ponernos inquietos y responder: “¿A quién le importa cuáles puedan ser las causas? AA puede ayudar a reponerse a los borrachos, sin meterse en todos esos detalles.” De forma parecida, algunos AA censuramos las tentativas terapéuticas, nos quejamos de dinerolgastads por agencias privadas y del público. Menospreciamos los esfuerzos que hacen los hombres y mujeres de la religión para tratar con nosotros los borrachos. Creemos que una sólida educación sobre el alcohol es una buena. Pero al mismo tiempo somos propensos a creer que en este campo, A- está haciendo la mayor parte del trabajo. Puede que esto parezca ser una confesión de los pecados de AA y, s también una confesión de que, en alguna ocasión, yo he sostenido algunas de estas miopes opiniones y prejuicios. Pere todo lo que acabo de decir se aplica al pasado de AA y no a hoy día, cuando la gran mayoría de nosotros recibimos de buen grado cualquiera nueva luz que se pueda arrojarse sobre la aflicción misteriosa y desconcertante del alcohólico. No nos importa mucho la procedencia de estos nuevos y valiosos conocimientos, ya sea que provengan de un tubo de ensayo, del sofá de un siquiátra o de estudios sociológicos reveladores. Nos agrada cualquier tipo de educación que facilite información precisa al

público y cambie su actitud para con el borracho. Consideramos a todos los que trabajan en el campo del alcoholismo como nuestros compañeros en la marcha desde la oscuridad hacia la luz. Nos damos cuenta de que podemos realizar juntos lo que nunca podríamos lograr separados. Consideremos que hay millones de borrachos. ¿Qué se está haciendo y qué se puede hacer por ellos? ¿Y por la siguiente generación, que aún son niños y adolescentes? Excepto por lo que AA pueda hacer, ¿han de ser víctimas también? Empecemos por Nuestras instituciones siquiátricas inundadas de gente con lesiones cerebrales y gravemente sicopática. uno que otro consigue volver a integrarse en la sociedad, pero no muchos. La mayoría han llegado a un punto del que no pueden volver atrás. Sin embargo, investigaciones sobre su condición pueden ampliar nuestros conocimientos acerca de la prevención para el beneficio de los que se están aproximando al borde del abismo. También se puede encontrar una gran cantidad de alcohólicos en las prisiones. Puede que el alcohol les metiera directamente en los líos por los que están allí. Aquí se ve una clara necesidad de investigaciones científicas - médicas, siquiátricas y sociales. AA no puede hacer esta tarea, pero hay otros que ya han hecho un buen comienzo. Los incontables hombres y mujeres que suelen encontrarse en los cuarteles de la policía, los juzgados, las cárceles y los hospitales. Lo que ellos pagan en sufrimiento es incalculable; lo que la sociedad paga, únicamente en dinero, es enorme. Multitudes de estas personas, que todavía no son consideradas locas por la ley, se ven condenadas a vagar de un lado a otro sin esperanza. ¿Hay algo que se pueda hacer? Es muy probable que sí. Consideremos ahora los millones de alcohólicos que aún no han llegado a las prisiones, los manicomios o a las calles. AA parece ser su mejor esperanza de recupera-

ción. Entonces, ¿por qué no han acudido a nosotros? O, ¿por qué no han tratado de recuperarse por cualquier otro método? Cualquier miembro de AA puede dae una respuesta precisa. “No se dan cuenta de lo enfermos que están.” Por lo tanto, el problema es cómo exponerles los hechos que les convengan que están gravemente enfermos. Más que nada, la solución parece estar en la educación - educación en las escuelas, en las facultades de medicina, entre los clérigos y los patrones, en las familias y del público en general. el borracho y el posible alcohólico tendrán que encontrarse en un ambiente de comprensión y expuestos a un continuo bombardeo de información: los hechos acerca de su enfermedad, sus síntomas, y su fatídica gravedad. ¿Por qué debe esperar un alcohólico hasta cumplir los 55 años y estar horriblemente destrozado para enterarse de que es una persona muy enferma si, con la apropiada educación, se le podría haber convencido a los 30 ó 35 años? La historia nos ha enseñado que ni el sermonear ni el moralizar dan resultados. Pero en años recientes, la educación objetiva sobre las realidades de la enfermedad ha dado resultados prometedores. Ahora vemos llegar a AA una gran cantidad de gente joven, como consecuencia directa de la difusión de información sobre la enfermedad. Los AA hemos hecho bastante trabajo en este aspecto educativo, y algunos amigos fuera de AA han hecho aún más. Una buena educación acerca del alcoholismr presentada apropiadamente a los niños y a los adolescentes, en el hogar y en la escuela. ¿Quién se va a encargar de hacer este trabajo educativo? Individualmente, las AA podemos ayudar, pera AA como tal no puede, y no debe, intervenir directamente en este campo. Por lo tanto, tenemos que contar con nuestros amigos de afuera y con su disposición de dedicar tiempo, dinero y esfuerzo, y evitar el desarrollo de la enfermedad en millones de niños predispuestos, quienes, de otra forma, seguirían el camino tan bien conocido por nosotros.eEl si-

guiente fragmento de la historia de AA demuestra, se han hecha grandes y muy prometedores progresos fuera de AA, en el campo de la investigación, del tratamiento y la educación. En 1930, cuatro años antes de que yo lograra mi sobriedad, el Dr. H.W. Haggard, profesor de la Universidad de Yale, se estaba preguntando de qué sufrían los borrachos. Quería emprender una investigacióni para determinar si acaso tuvieran una bioquímica peculiar. A algunos de sus colegas, este proyecto les parecía tan risible que el buen doctor no pudo conseguir ninguna subvención. No obstante, el Dr. Haggard Contribuyó a financiar el proyecto con dinero de so bolsillo, y aportes ds amigosó. en 1937, el Dr. Anton Carlson, renombrado fisiólogo, y un grupo de científicos formaron un organismo llamado el Consejo de Investigaciones Sobre los Problemas del Alcohol. Algunos de los primeros AA neoyorquinos asistimos a sus reuniones - a veces para darles ánimo y a veces, confieso, para abuchear. (Los AA de esa época creían que tenían un monopolio en el tratamiento de los borrachos). En esos días, se integró a este Consejo, el Dr. E.M. Jellines. Era un hombre muy popular con nosotros los alcohólicos. Le llamábamos un “alcohólico seco,” porque se podía identificar tan fácilmente con nosotros. él y Haggard aunaron sus esfuerzos y en 1940 empezaron a publicar la Revista Trimestral de Estudios sobre el Alcohol. el Dr. Jellinek y el Dr. Haggard, se dieron cuenta de que un laboratorio y una revista técnica no podían





llegar muy lejos a no ser que se encontrara una audiencia más amplia. Se propuso la idea de que cualquier persona que tuviera algo que ver con el problema del alcohol debería estar representada. Un grupo variado se reunió en las primeras sesiones. Me acuerdo muy bien del venerable Sr. Colvin, el que solía presentarse como candidato para presidente por el Partido Prohibicionista. Al otro extremo de la opinión violenta se encontraban algunos representantes de la industria del licor. En medio había unos cuantos clérigos, asistentes sociales, jueces, policías, oficiales de libertad condicional, educadores, y cierta cantidad de nosotros los borrachos. Cada cual tenía su propio interés personal y sus propias convicciones rígidas. Los dos campos opuestos casi no se hablaban. Cada facción quería que nosotros los alcohólicos estuviéramos de acuerdo con ellos. Naturalmente nosotros seguimos el rumbo inde-

pendiente. De esta mezcla tan poco prometedora, los doctores Haggard y Jellinek tuvieron que conseguir un concierto y convencer a los anti-prohibicionistas de que no se podía esconder el problema debajo de la cama; ni tampoco podían los prohibicionistas seguir atemorizando mostrando un hígado podrido a cada uno de los bebedores. Y nosotros los AA teníamos que ver la enormidad del problema global del alcohol. se nos hizo ver que teníamos que enfrentarnos juntos a los hechos reales y además hacerlo de una manera amistosa. Fue un toque maestro de diplomacia; fue quizás la primera vez que se logró abordar, con amplias miras el problema del alcohol en los Estados Unidos. Al año siguiente el grupo de Yale abrió una clínica que tendría un gran número de borrachos como sujetos de tratamientos experimentales en quienes basar sus investigaciones. Ray McCarthy, el primer administrador de

la clínica, pasó sudores probando el método clínico con el primer grupo de alcohólicos. Luego se presentó Marty M. Como pionera de AA, se daba cuenta de la necesidad de cambiar las actitudes del público, que había que hacer saber a la gente que el alcoholismo era una enfermedad y se podría ayudar a los alcohólicos. Ella formuló un plan para crear una organización que realizara un programa de educación pública y estableciera comités en todo el país.

Me sometió su plan. Me sentía entusiasmado, pero creía que sería necesario el respaldo de la comunidad científica, así que remitimos el plan al Dr. Jellinek. Él nos dijo que, a su parecer, el plan era acertado. Inicialmente financiada por el Dr. Haggard y sus amigos, Marty emprendió su labor. Aunque el espacio no me permite hablar en detalle acerca de los logros de Marty y de los miembros del actual Consejo Nacional Sobre el Alcoholismo, puedo manifestar mi convicción de que no existe otra

agencia que haya hecho más para educar al público o poner en marcha tantos proyectos constructivos. Los resultados del CNA atestiguan su eficacia. En 1945, el Dr. Selden Bacon, eminente sociólogo, fue nombrado coordinador de la Comisión Sobre el Alcoholismo de Connecticut, el primer programa sostenido con fondos estatales. Esta colaboración se realizó como consecuencia directa del

trabajo del grupo de Yate. Desde entonces, nuestro amigo Selden ha contribuido al beneficio de nosotros los alcohólicos. A ellos y a todos nuestros muchos amigos les expreso la gratitud eterna de Alcohólicos Anónimos. Sus esfuerzos, a menudo propiciados por los AA, han dado multitud de frutos: Cuatro universidades ahora tienen

programas basados en el modelo de Yate. Tres mil hospitales, privados y públicos, han abierto sus puertas a los alcohólicos. Hemos visto un cambio revolucionario en la actitud de la industria hacia sus empleados. Las instituciones carcelarias, la policía y los jueces han cobrado un nuevo ánimo. Numerosos comités de ciudadanos se han puesto a atacar el problema global en sus varias comunidades. Más de treinta estados de los EE.UU. y la mayoría de las provincias de Canadá tienen programas de rehabilitación y tratamiento. Muchos grupos de clérigos se han puesto a educar a sus colegas. La Asociación Médica Norteamericana ha reconocido oficialmente el alcoholismo como una enfermedad. Las facultades de medicina han empezado a incluir cursos sobre el alcoholismo en su plan de estudios. La Organización Mundial de la Salud está llevando todas estas buenas noticias a todas partes del mundo. Se están modernizando los libros de textos de las escuelas. La prensa, la radio y la televisión están

emitiendo información con el fin de educar al público en general. Todo esto ha venido ocurriendo durante los veinte y ocho años que han pasado desde que el Dr. Haggard decidió ponerse a determinar el porqué del carácter alcohólico. Cada uno de estos pioneros en el campo general dirían generosamente que si no hubiera sido por la prueba concreta de la recuperación en AA, no podrían haber seguido con sus trabajos. AA era la estrella polar de esperanza y ayuda que les mantuvo en ello. Por lo tanto, trabajemos en cooperación con todos estos proyectos para acelerar la recuperación de aquellos millones de personas que aún no han encontrado una solución. Esta diversas obras no nequercan de nuestro aval; sólo necesitan que les echemos una mano cuando, podamos hacerlo.

LA
ORGANIZACIÓN
MUNDIAL DE
LA SALUD ESTÁ
LLEVANDO
TODAS ESTAS
BUENAS
NOTICIAS A
TODAS PARTES
DEL MUNDO.

DEL PLAN DE VICKY A LA EXPERIENCIA DE NÉSTOR APORTES PARA SUSCRIPCIONES GRATITUD DIRIGIDAS A INSTITUCIONES



Compartimos experiencias, fortalezas y esperanzas, dice nuestro enunciado. Este principio se aplica en esta publicación. De manera que no es extraño que las experiencias escritas, que desde estas páginas comparten compañeros y compañeras, sean referencia o motiven a otros. Este es el caso, para nosotros, de las experiencias de Vicky y de Néstor, que, como ya verán, coinciden en nuestra revista.

Hace un tiempo publicamos en Gratitude, número 77 del 2015, una versión resumida de un artículo aparecido en la revista hermana Grapevine con el título El Plan de Vicky, con el fin de dar a conocer y multiplicar la experiencia de la compañera Vicky H., de Nueva York, quien había trabajado para recaudar recursos con los cuales adquirir suscripciones de revistas AA para ser distribuidas en instituciones. En un fragmento de su artículo, Vicky

cuenta: “En un taller de La Viña me enteré de un grupo que proporciona suscripciones de la revista de AA a las cárceles. El grupo, a la vez que apoya a la revista, hace llegar el mensaje de AA detrás de los muros. ¡Qué gran idea! Propuse que el condado aportara dinero para suscripciones anuales para instituciones en cada uno de los nueve distritos que hay en mi condado. Después de ver lo bien que se recibió esta idea, fui a la asamblea del Área para animar a los distritos, a los grupos y a los miembros individuales, a hacer lo mismo. El beneficio de esta idea debe extenderse a centros de tratamiento, centros de salud, de orientación, de servicio social. Hoy en día, además de los nueve distritos, cinco grupos se han motivado con la idea y también han comprado suscripciones. En total el Área adquirió 92 suscripciones. Re-cientemente el condado de Orange adoptó

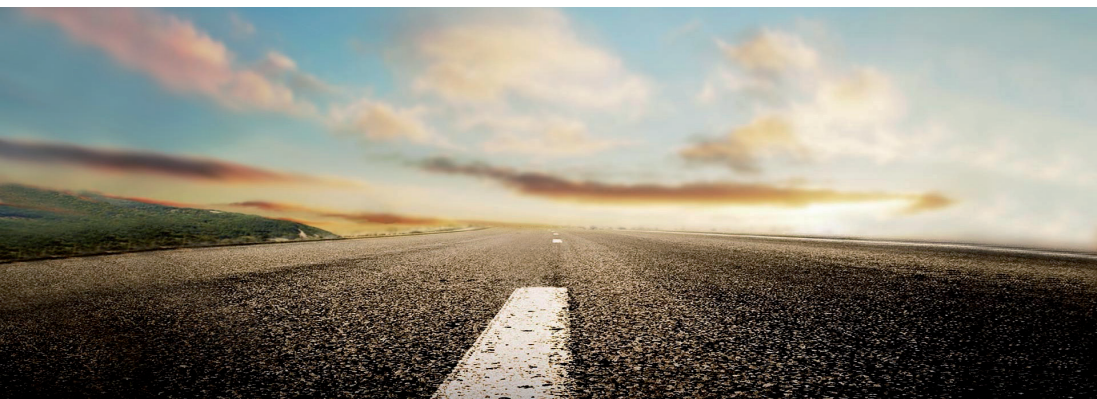
también un plan para llevar la revista a todo el que lo necesite. En febrero, llevé esta idea a la Asamblea de Servicio de AA de la Región del Noreste, con la esperanza de que otras áreas adopten el mismo plan y ayuden a transmitir el mensaje”.

Respetando el principio del anonimato, pero a la vez presentando con claridad un ejemplo cercano para nosotros, recientemente el compañero Néstor C., en el mismo espíritu de la iniciativa de Vicky, –y quizás inspirado en el artículo publicado hace dos años, ya que él es un fiel suscriptor y lector de la revista Gratitude–, hizo llegar a sus compañeros del grupo Los Chorros, en Caracas, los fondos necesarios para adquirir un lote de suscripciones de Gratitude para ser distribuidas en centros de tratamiento.

Las suscripciones así aportadas para el

trabajo de AA con instituciones, no sólo fueron para la Clínica Santa María, el centro de tratamiento dónde funciona el grupo Los Chorros, sino también para la Fundación Techo, dónde los compañeros del grupo Dos Caminos vienen trabajando en un grupo institucional que ya ha logrado acercar a nuestros grupos a varios nuevos compañeros que hoy son parte de nuestra comunidad.

Tanto el plan de Vicky como la experiencia de Néstor nos enseñan como el compartir experiencias es algo nutritivo. Y ambas experiencias son para nosotros buenos ejemplos del uso de nuestra revista en el trabajo con instituciones, y de lo que podemos hacer para que la revista Gratitude lleve el mensaje más allá de las paredes de nuestros grupos.



¿Cómo replicar la experiencia de Néstor y el Plan de Vicky?

FONDO DE SUSCRIPCIONES GRATITUD PARA INSTITUCIONES

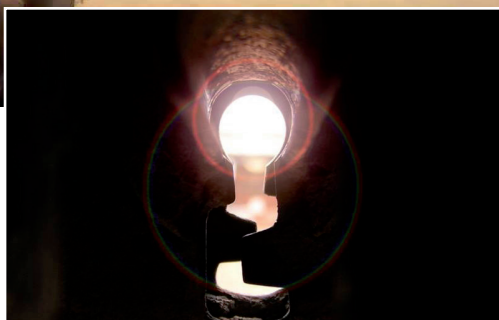
Las experiencias de Vicky Néstor nos plantean la posibilidad de recabar aportes para suscripciones Gratitude o ser utilizadas en los labores con instituciones y de Información Pública, IP. Partiendo de estas experiencias nos proponemos implementar un fondo para suscripciones a ser distribuidas en el trabajo de IP en instituciones y en la cooperación con la comunidad profesional. Para ello les proponemos a todos aquellos que quieran contribuir con este fin específico, a hacer sus aportes en la cuenta de la Revista Gratitude, reportando el número del depósito y su monto a la OSG, para identificar claramente los recursos que sean aportados con este objetivo.



LO MÁS IMPORTANTE EN MI VIDA

MARIBEL O.

Mi nombre es Maribel y soy una alcohólica. Yo llegué a Alcohólicos Anónimos a los 23 años de edad, tras mi última borrachera, luego de tres meses sin beber, ya que no era una bebedora de todos los días, pero cada vez que bebía era desastroso. Tenía un jeep descapotado y se me ocurrió sacar a pasear a un parque a mis sobrinos, una niña de tres años y un niño de 5 años, aunque aún no había bebido mis familiares desconfiaban y no querían dejarlos ir conmigo, al final accedieron. Pero no fui a ningún parque sino a la casa de una “amiga” entre comillas donde comencé a beber y tomé y tomé, y me enlagané. Al despertar en mi casa a las 4 de



la mañana lo poco que recordaba era que en una autopista me bajaron a los dos niños, que estaban dormidos amarrados con una sábana en el asiento del copiloto, los bajó un señor no recuerdo cómo, por la borrachera que tenía, no sé cómo logró pararme, no me acuerdo, luego supe que él los montó en su vehículo y siguiéndome los llevó a mi casa. Y cuando desperté yo formé un escándalo, peleando con mi familia, con mis hermanos, mi madre estaba moribunda, muriendo por un cáncer en el cerebro. Me encerré en mi cuarto y dormí como dos horas, me desperté borracha todavía, estaba golpeada, vuelta leña, muy avergonzada. Me bañé

y me fui a una peluquería que tenía en un centro comercial que por lo temprano de la hora aún no había abierto, pero como el vigilante me conocía me abrió, y ya en la peluquería me arrodillé y le pedí a Dios que me ayudara. No sabía que me pasaba, no sabía nada. Al regresar a casa mi hermana mayor me dijo que la familia se había reunido para decidir que me fuera porque iba a terminar de matar a mi mamá. Le pedí ayuda, pero

ella no sabía cómo ayudarme. Recordé un aviso de AA que veía en la ruta a casa y a los ocho días llegué a Alcohólicos Anónimos. Aunque yo pensaba que no era alcohólica, para mí el alcohólico era el que bebía todos los días, al ver la comunidad de Alcohólicos Anónimos tan bella, de gente que había pasado por cosas peores que las que yo había pasado, fondos muy fuertes, algunos lo habían perdido todo, otros habían consu-



mido drogas o pasado por cárceles, o vivido en la indigencia, que no era mi experiencia, pero era gente alegre, estaban contentos y tenían unas ganas de vivir que yo no tenía, y estaba tan deprimida, que pensé: “yo voy a quedarme con esta gente porque son muy

lindos y se están recuperando”. Yo lloraba cuando mis madrinas levantan su fondo y me daba lástima con ellas. Y seguí asistiendo, hasta que con el transcurrir de los días, a la semana siguiente, me “desperté”, me di cuenta de que sí, de que padezco la enfer-

medad del alcoholismo, y que si no había llegado a las situaciones que a algunos de mis compañeros les había tocado vivir, iba a llegar allí. Desde entonces me enamoré de Alcohólicos Anónimos. Por supuesto que, por mi edad y mi fondo, al principio no fue fácil para mí, yo pensé que esa necesidad de “cambiar” de la que me hablaban no era conmigo, ¡pero paré de beber!, aunque llevaba una vida ingobernable estando en los grupos de AA, hasta que también toqué fondo, fondos emocionales, ya no de borrachera de beber alcohol sino de “borrachera seca”, que me llevaron a entrar de lleno en el programa, en los Doce Pasos, lo que ha sido un camino arduo y a la vez bello. Hoy mi vida es bien bonita. Las promesas de Alcohólicos Anónimos son tan ciertas, yo las vivo día a día. Me gusta vivir a la manera de AA, hoy puedo ser útil, en eso estoy trabajando, en ser “instrumento” de ese Ser Superior, que es lo que Dios como yo lo concibo, quiere. Hoy soy una mujer de 53 años, me encuentro en otro país, y sigo asistiendo a las reuniones de AA y viviendo el programa, y es que en todas partes del mundo los alcohólicos anónimos somos iguales, somos gente de amor, porque este es un programa de amor. Hoy estoy en un proceso de cambio, ya que la práctica del programa conlleva a un constante crecimiento, un constante aprender, es el mundo espiritual, AA no es religioso, es espiritual. Lo más importante de mi vida es estar en Alcohólicos Anónimos. Para mí AA es lo más importante, todo lo que tengo

**HOY PUEDO
SER ÚTIL, EN
ESO ESTOY
TRABAJANDO,
EN SER
“INSTRUMENTO”
DE ESE SER
SUPERIOR, QUE
ES LO QUE DIOS
COMO YO LO
CONCIBO**

se lo debo a Alcohólicos Anónimos, tengo dos hijos preciosos que cuentan con una madre sobria y eso no tiene precio, gracias a AA yo soy una persona nueva, gracias a AA yo soy útil a la sociedad, gracias a AA yo soy mejor madre, mejor persona, mejor ahijada, mejor madrina, mejor cualquier cosa, gracias a este programa maravilloso que me brinda una mejor manera de vivir, bien bonita ¡y útil!, que es lo primordial. Yo los invito a seguir en este maravilloso programa y a llevar el mensaje de AA al alcohólico que todavía sufre; invito a quienes puedan estar llegando a que se queden con nosotros, y aquellos que piensen que pueden tener un problema con su manera de beber a que nos acompañen y se den la oportunidad de decidir si quieren la sobriedad y todas las bendiciones que AA les ofrece. Yo lo quise hace 30 años, y lo he querido desde entonces, y lo quiero hoy. Es lo más bello que me ha pasado en mi vida. Y hay que estar muy alertas, porque esta enfermedad no se cura, se detiene diciéndole “no” a la primera copa y practicando los Pasos, las Tradiciones, porque Alcohólicos Anónimos es un programa de vida, un programa para aprender a vivir feliz sin beber, eso es AA, si uno lo practica, yo duré varios años sufriendo estando sin beber, haciendo mucha fuerza. Hoy estoy rendida, aceptando, para poder seguir disfrutando, para seguir viviendo a la manera de AA. Así que no hay que “dormirnos en los laureles”, hay que seguir adelante un día a la vez, hoy, guiados por el Poder Superior, con un programa sencillo, y buscarse un padrino y abrir la mente y el corazón.

Entre la correspondencia que llega a nuestra dirección de correos, revistagratitude@gmail.com, recibimos colaboraciones, algunas enviadas desde el exterior, como la que le compartimos a continuación, de un compañero del Ecuador, con lo que se confirma que nuestras historias tienen mucho en común, que nos identificamos en la naturaleza de nuestra enfermedad, y “en los esfuerzos por recuperarnos”, lo que nos hermana a los AA.

REMEDIO CON CUCHARA PEQUEÑA

ARTURO Z.
ECUADOR

Cuando era pequeño vivía con mis padres y hermanos en la casa de nuestros abuelos maternos. Los cumpleaños de mi abuela eran una fiesta rural en la que se bailaba al son de los tres únicos discos que había. A los 10 u 11 años de edad yo podía darme cuenta que en el seno familiar se toleraba a los parientes borrachos, «déjenlo que descanse» se decía, o algo así como «no le hagas caso que está borracho». En una de estas fiestas tuve mi primera borrachera y me avergoncé luego por mi comportamiento, me sentí dueño de la chica más bonita de la fiesta al grado tal de tratar de agredir a cualquiera que se le acercara, un comportamiento típico del medio machista en que me crié. Mis siguientes borracheras fueron distantes y esporádicas, tal vez porque estaba sujeto a las faldas de mi madre que constantemente me repetía que robar, emborracharse y andar con prostitutas era algo malo. Luego de que mi padre falleciera, mi educación secundaria fue nocturna porque tuve que migrar del campo a la ciudad y trabajar para colaborar con la manutención del hogar. Pasé a ser el hombre de la casa, y me tomé este papel tan en serio que poco a poco me convertí en un viejo gruñón a corta edad. En otras ocasiones, frente a las personas de mi edad me sentía tan poca cosa que, para sobreponerme, a pesar de mis miedos retaba a pelear

al más «bravo» de mi escuela. El estudio de tercer nivel también lo comencé en horario nocturno en la capital provincial, hasta entonces yo había sido un bebedor pueblerino. Al codearme con mis compañeros de la universidad y escuchar sus alardeos respecto de quien era el más experimentado, y me sentía como un bicho raro cuando ellos contaban cosas que yo no había vivido, sin embargo, me esforzaba para aparentar ser un tipo ducho en cada materia. Llegó el día en que me fui de juerga con mis nuevos amigos, con dinero para la ocasión, a pesar de mis muchas necesidades, fuimos a un centro de diversión nocturna, pedimos las bebidas y antes de que otro pidiera yo dije: «Dejen nomas que yo pago». Como por arte de magia dos chicas que estaban esperando clientes en la barra se sentaron alrededor mío y fue allí cuando mi carrera alcohólica inició su rumbo al desastre, lo que duró unos 17 años hasta el día en que sin siquiera pedirlo fui conducido a Alcohólicos Anónimos totalmente confundido, vacío, solo, perdido; sospechaba sí que estaba listo para el hospital psiquiátrico, pero ¿alcohólico yo? ¡Qué va! Loco tal vez, pero alcohólico no. Además, cómo iba a dejar la única diversión que tenía. Las personas que me recibieron ese día en el grupo fueron tan respetuosas de mi condición, que me sentí cómodo, no me sentí obser-

vado ni señalado, fue un gran alivio. Sin embargo, mi ego era tal que me resultaba imposible admitir de buenas a primera que yo era alcohólico, tuve que hacerlo poco a poco. Asistí a las reuniones todos los días, inicialmente con la intención secreta de robármele la fórmula a «estos incautos»; con la misma intención adquirí literatura, la fui leyendo también para poderme lucir y que los demás dijeran que yo sí sabía del tema en cuestión, pero me salió el tiro por

la culata, cuando la nube del alcohol se me disipó pude ya decir con alegría que mi nombre es Arturo y soy alcohólico, y dejé de hacerlo a regañadientes. A partir de allí, intenté hacerlo todo rápido, después de haber ojeado unas cuantas páginas del Texto Básico y escuchado sobre las bondades del Cuarto y Quinto Paso, decidí comenzar por el inventario del Cuarto, y al encontrarme ante la necesidad de hacer una lista de mis resentimientos, se me desató un



debate en mi cabeza con aquello de que «el resentimiento era el ofensor número uno». Un tipo educado como yo, mejor borracho que los demás, como iba a estar resentido con alguien. Sin embargo, recordé incidentes de mi niñez, y poco a poco fueron apareciendo en mi memoria tantos resentimientos que me dio pánico descubrir que estaba resentido prácticamente con todo el mundo. Al tratar de seguir escribiendo mi Paso Cuatro descubrí que me sería imposible seguir si no comenzaba por el Paso Uno y tuve que aceptar que yo era impotente ante el alcohol y que mi vida se había vuelto ingobernable. En estas instancias escuché acerca del ser-

vicio en AA, fui elegido para servir el café y realizar la limpieza del grupo, me resultó grandioso este servicio. En mis momentos de ira iba más temprano al grupo a descargar toda esa energía, sacándole brillo al piso y demás piezas del baño, y cuando se iniciaba la reunión ya tenía el ánimo adecuado para atender el café. Luego fui elegido para otros servicios del grupo, tales como secretario, tesorero, coordinador y he formado parte de juntas y comités de servicio de AA, tanto dentro del grupo como de los Servicios Generales. En mis primeros días la Oración de Serenidad resultó ser mi mejor remedio para el insomnio, una y otra vez la repetía y repetía,



aun sin entenderla, cuantas veces fuera necesaria hasta que por fin me quedaba dormido.

En el caminar de mis primeros días, los slogans -Vive y deja vivir; Lo primero, primero; Piense, piense, piense-, también me resultaron vitales y continúan siéndolo cuando los pongo en práctica en mi diario vivir. En cuanto a esto de haber perdido el sano juicio, para mí ha estado claro, al punto que estaba dispuesto a dejar que me internaran en un hospital psiquiátrico, pero respecto a que un Poder Superior me podría devolver el sano juicio y eso de poner mi vida y mi voluntad al cuidado de ese Poder Superior tal como yo lo conciba, ahí sí que como que la cosa no ha sido fácil para mí. Si alguien me preguntaba si creía en Dios, yo siempre contestaba que sí, pero en el fondo siempre he tenido mis reservas. Para avanzar en esta área, he tenido que desaprenderme de muchas cosas, como la idea de que Dios es una especie de Zar del Universo, un viejito con bastón y barba que da las órdenes o una especie como de agencia de espías, como las de las películas, que está vigilando y anotando todo lo que hacemos los ciudadanos de este mundo, asunto que resulta complicado para mí entender, más me ha ayudado lo que un compañero AA me dijo, que Dios es como

el océano y yo soy como una gota de ese océano.

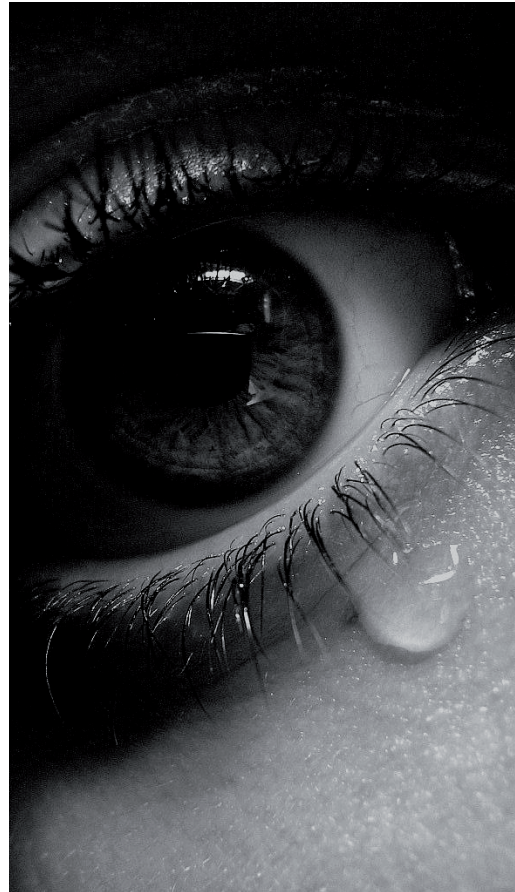
Ahora interpreto que mi ego se ha venido construyendo desde mi llegada a este mundo con el propósito de ocultar mi verdadero yo y la mayoría de mis acciones de mi vida de borracho han sido ejecutadas por mi ego y no por mi verdadero ser, de otra manera porque mi consciencia no estaba en paz conmigo mismo en muchos de mis actos de borracho. Veo que Alcohólicos Anónimos me da el remedio con cucharita pequeña para mi mal, porque es la única manera como he podido tragarlo, he venido a tener alguna idea del Paso Tres, recién caminando hasta el Paso Nueve y el Paso Diez, en el que todo lo aprendido hasta acá, se convierte en práctica el día de hoy, aquí y ahora, lo cual mejora cada día con la práctica de Paso Once, hasta que por fin salga a flote mi consciencia que la he tenido enmarañada con las ataduras de todo tipo de apegos que han ido más allá de la satisfacción de mis instintos naturales básicos. Estoy de acuerdo que como resultado de la práctica de estos pasos experimentamos un despertar espiritual, que la vida ya no es un callejón sin salida y la alegría de vivir está en llevar este mensaje a cualquiera que lo necesite y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

CONSEJOS DE ORO DE A.A.

DOUGLAS M.
GRUPO APRENDIENDO A VIVIR, AREA ZULIA

“Mire Bill, usted sólo consigue fracasos porque está predicándole a esos alcohólicos. Les habla acerca de los preceptos del Grupo Oxford, de la honestidad absoluta, pureza absoluta, desinterés absoluto y el amor absoluto. Eso es mucho pedir para esta gente. Luego les habla de esa misteriosa experiencia espiritual que tuvo. Con razón te desestiman y continúan bebiendo. Debe lograr que esa gente se sienta derrotada, dele los hechos médicos e insista en ellos. Explíqueles la obsesión que sentencia al alcohólico a beber y la sensibilidad o alergia física del cuerpo, la cual lo condena a enloquecer si continúa bebiendo, después de eso podrá usted ensayar su otra medicina que consiste en los principios morales que ha aprendido de los Grupos Oxford”.

Con este consejo que el Dr. Silkworth dio a Bill W., simplemente le estaba diciendo, que le hablara de la naturaleza del mal que a él le aquejaba, de su alcoholismo, luego estarían en condiciones de entender lo demás. En el libro que se escribió sobre la vida del Dr. Bob, El Doctor Bob y los buenos veteranos, se menciona que en una ocasión éste manifestó que no fue la explicación espiritual que Bill le dio lo que lo removió, sino los monstruos de la locura y la muerte, el tomar conciencia de la naturaleza de la enfermedad, la alergia más la obsesión, lo que lo llevó a adoptar otra forma de vida.



El apego al programa, y sobre todo una lectura concienzuda que nos permita desmenuzar y procesar los distintos aspectos de la enfermedad, la asistencia a las reuniones y un apadrinamiento apropiado, son claves para una recuperación sostenida. Esta parte la vamos a trabajar en base a la lectura de la literatura aprobada por la Conferencia de Servicios Generales de A.A. y el apadrinamiento. Debemos desarrollar la capacidad de entender que las prácticas de nuestro comportamiento están apegadas o no a los principios de A.A. Si estamos centrados en esos aspectos podremos discernir qué, de lo expuesto por los compañeros en sus

terapias o conversaciones acerca de cómo llevar el programa de recuperación, podemos incorporar a nuestras experiencias de crecimiento.

"MENTE ABIERTA" es una de las máximas más preciadas en A.A., yo diría humildad, ante todo, estar dispuesto a escuchar el mensaje haciendo caso omiso del mensajero. Eso es mente abierta, el alcohólico no tiene la menor idea de dónde le puede venir el mensaje con la información o experiencia que en un momento dado necesita y que puede ser crucial para su crecimiento en el programa. Y es que todo lo que escuchamos y observamos de nuestros compañeros de A.A., de una u otra manera nos deja siempre una enseñanza. Y recuerda, si aprendemos cambiamos a mejor, esa es una prioridad en A.A., crecer en nuestra recuperación, convirtiéndonos en individuos íntegros, útiles y felices.

"VIVE Y DEJA VIVIR", este lema nos ayuda enormemente a conseguir la tranquilidad que tanto necesitamos, tenemos suficiente locura que corregir en nuestras vidas para estar pendiente de los asuntos de los demás. Primero debemos trabajar con nosotros mismos, después cualquier otra cosa, he aquí porqué algunos dicen que nuestro programa es "egoísta". Un individuo quebrado no puede ayudar económicamente a otro, o sea, no puede dar lo que no tiene. Quien lleva una vida llena de angustias y sobresaltos no puede llevar tranquilidad y sosiego a ninguna persona.

Tengamos presente que sufrimos una enfermedad que, además de su manifestación física, es espiritual y emocional, por eso se nos dice que no tomemos decisiones en los primeros días, qué esperemos a estar más claros, y evitemos los enredos sentimentales. "Hágalo con calma", más temprano que tarde estaremos en condiciones de enfrentar los problemas que arrastramos.

Las experiencias que nos son compartidas en reuniones, talleres, convenciones y cualquier actividad relacionada con el proceso de recuperación a través de las vivencias en los grupos de Alcohólicos Anónimos, han nacido del sufrimiento. Al respecto Bernard Smith decía en la convención del año 1955 en San Luis: "La tragedia de nuestra vida consiste en la profundidad hasta donde debe llegar nuestro sufrimiento antes de que aprendamos las verdades elementales que necesitamos para poder vivir". Lo dicho por Smith, uno de nuestros primeros amigos no alcohólicos, custodio A, considerado el principal arquitecto de nuestra estructura de servicio, es claro, cuan profundo debemos caer antes de enterarnos que tenemos un problema grave con nuestra manera de beber. Suspender la ingesta puede ser la diferencia entre vivir o morir. Sobre el mismo asunto, el periodista Whitaker Chambers, haciendo alusión al sufrimiento del ser humano como una cualidad, escribió en la revista LIFE un artículo llamado "El Diablo": "Es en este preciso momento que el hombre, esta monstruosa criatura, todavía aventaja al diablo. Sufre. Ningún hombre, por vil que sea, carece de la capacidad de sufrimiento específico, que es el sello de su condición divina". Por supuesto esta capacidad no lo posee el diablo. En la misma convención del año 1955 de San Luis, el sacerdote jesuita Ed Dowling, amigo de Alcohólicos Anónimos, dijo: "Dudo que exista alguien en esta sala que llegara a A.A. buscando la sobriedad. Creo que buscábamos evadir la borrachera". En este sentido también dijo: "Tengo la sensación de que, si alguna vez logro llegar al cielo, será huyendo del infierno. En este punto el cielo parece tan aburrido como la sobriedad le parece a un alcohólico diez minutos antes de dejar de beber".

Esto nos dice que ya estando secos tenemos que labrar el camino hacia la sobriedad. Sospechamos o creímos que en A.A.

encontraríamos ayuda para dejar la bebida, para sorpresa nuestra nos encontramos con una serie de defectos de carácter que se interponían entre nosotros y la felicidad de vivir sin beber, entonces se nos proporcionó un conjunto de principios, literatura ajustada a ellos y una serie de sugerencias recibidas a gotas en cada una de las reuniones a las cuales asistíamos, y se nos dijo que, si éramos obedientes, los resultados llegarían por añadidura.

La paradoja de todo lo expuesto es que si no seguimos estos consejos o sugerencias que nos proporciona el programa, siempre tendremos muy cerca la última borrachera (recaída tras recaída), o con alguna suerte nos mantendríamos secos llevando una vida plagada de angustias, miserias y malos ratos, dañando todo cuanto nos rodea. Y como se menciona en lo mejor de Bill, no estamos teorizando, es simplemente el testimonio de nuestras propias experiencias. En mi camino de más de 26 años desde mi llegada a Alcohólicos Anónimos, puedo hablar con propiedad acerca de las consecuencias de mi desobediencia, tuve muchos episodios angustiosos, les causé daño a unas cuantas personas, viví realmente momentos de pesadumbre, de culpa, que pudieron llevarme de nuevo a la copa activa, y hasta a la cárcel pude ir por delitos no muy menores. Acompañé esos

tiempos terribles con ausencias prolongadas a las reuniones de A.A., a sabiendas de que si asistía corregiría mi conducta inmediatamente, y eso no lo quería hacer, estaba aferrado a las viejas prácticas.

Debemos tener claro que una recaída no cae del cielo ni mana de las profundidades del infierno, estas se fabrican y el camino

hacia ella no siempre tiene cara de una cantina, de una botella, o un lugar de juego, en mi caso siempre tuvo la cara de la lujuria, materializada en relaciones inadecuadas con féminas menores de edad, personas que tenían como valor supremo la vileza y la depravación moral, proxenetas, prostitutas solapadas como damas de compañía y cualquier tipo de personaje surgido de los laberintos del consumo de drogas, práctica ilegal de la medicina y el alcoholismo. Y no bebía...

Aquí les comparto eso para los que piensan que solo se trata de dejar de beber, espero tocar la fibra de compañeros y compañeras que no han accionado para dar un salto de calidad dentro del programa de A.A. Atrévete a poner en práctica el programa

de recuperación y te prometo que serás recompensado con un éxtasis de tranquilidad y felicidad. Recuerda que las promesas de A.A. se hacen realidad más temprano que tarde. Hoy me siento un hombre útil, fortalecido moral y espiritualmente, pero sobre todo feliz.

"LA TRAGEDIA DE NUESTRA VIDA CONSISTE EN LA PROFUNDIDAD HASTA DONDE DEBE LLEGAR NUESTRO SUFRIMIENTO ANTES DE QUE APRENDAMOS LAS VERDADES ELEMENTALES QUE NECESITAMOS PARA PODER VIVIR".

En el Reporte Final de la XX REDELA, destaca el título “¿Qué estamos haciendo para posicionar a Alcohólicos Anónimos?”, que en una de sus partes da una visión y se comparten experiencias sobre la labor con el sector público, que a su vez forma parte del trabajo con instituciones, que abordamos en este número de Gratitud, razón por la cual acá les presentamos un resumen como un aporte más para los grupos y servidores que de alguna manera se relacionan con instituciones.

¿QUÉ ESTAMOS HACIENDO PARA POSICIONAR A ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS?

En la pasada Reunión de las Américas, REDELA, realizada en Costa Rica con la asistencia de representantes de 21 países del continente, se trataron importantes asuntos para nuestras comunidades y sus estructuras de servicio, en función de nuestro objetivo principal, llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo. A este respecto, el delegado de Brasil, Marcio Adriano D., expuso los tres puntos claves de la campaña de celebración de los 70 años de la llegada del mensaje al Brasil, que establecen sus líneas de acción para posicionar a AA en la sociedad brasileña:

1. Establecer vínculos de cooperación con más profesionales amigos de AA (se propusieron la meta de llegar a unos 50 mil profesionales debidamente registrados por su CTO)
2. Ampliar la información sobre AA para la sociedad como un todo (establecieron contacto con medios de comunicación masivo y mejoraron su página web)
3. Apadrinamiento en el servicio de AA y preparación de los grupos para recibir a los nuevos y acercar profesionales (materiales en su revista Vivencia, y talleres en los grupos)

Estas líneas estratégicas, que están presentes en cierta medida en el trabajo que realizamos en Venezuela, sin embargo, aún no se han cohesionado y regularizado debidamente, para poder llevar el mensaje a espacios comunicacionales e institucionales

muchos más amplios que nos permitan llegar a un mayor número de personas, sobre todo las dos primeras, CCP e Instituciones, en tanto la tercera, apadrinamiento en el servicio y para IP, es la preparación necesaria para hacer el trabajo de forma eficiente. Uno de los espacios que tiene una importante proyección para el mensaje de AA, es el de las instituciones públicas. El delegado de Nicaragua, Aarón R., abordó este punto desde la práctica de algunas instancias oficiales, nacionales o locales, sean policiales, judiciales o de tránsito, que remiten a los grupos de AA a algunas personas cuya ingesta alcohólica le ha generado algún problema. Aclara el custodio nicaragüense que si bien a algunos miembros de AA les pueda resultar confuso este tipo de actividad de acuerdo a nuestra Tercera Tradición, que nos dice que “el único requisito es el deseo de dejar de beber”, en tanto estás personas llegan por disposición de alguna autoridad, debemos recordar que las tradiciones son para los miembros de AA, “y en ningún momento afectan la imposición de medidas por parte de los jueces o directores de instituciones del gobierno, al remitir a personas con problemas de alcoholismo”, siempre dentro del principio de cooperación sin afiliación. Entre las referencias históricas que reflejan claramente esta cooperación, señala la búsqueda de Bill y Bob en un hospital del tercer alcohólico, Bill D.; el trabajo desplegado por el doctor Bob y la hermana Ignacia en el hospital de Akron; el reportaje de Jack Alexander, por el uso de los medios de comunicación, y que tuvo gran

importancia para el crecimiento de nuestra comunidad; el trabajo hecho por los grupos institucionales a partir de 1942 en la prisión de San Quintín; y, por supuesto, la 5ta Tradición, que establece nuestro objetivo principal, llevar el mensaje.

Tengamos bien presente los que el Concepto XI nos dice: “Estamos tratando de hacer lo mejor posible para llegar más a aquellos 25 millones de alcohólicos que habitan en el mundo (esta es una cifra de 1962 cuando Bill escribió los Doce Conceptos). Tenemos

que llegar a ellos directa o indirectamente. Para poder lograrlo será necesario que se comprenda A.A. y que la aceptación del público hacia A.A. siga aumentando en todas partes. Es necesario tener muy buenas relaciones con la medicina, la religión, empresarios, gobiernos, tribunales, prisiones, hospitales mentales y todos aquellos que tengan algo que ver con el alcoholismo. Necesitamos incrementar la confianza de los editores, escritores, periodistas y gente de radio y televisión”.





YO SOY RESPONSABLE...

CUANDO CUALQUIERA, DONDEQUIERA,
EXTIENDA SU MANO
PIDIENDO AYUDA,
QUIERO QUE LA MANO DE AA.
ESTÉ SIEMPRE ALLÍ
Y POR ÉSTO:

YO SOY RESPONSABLE.