


## **Alcohólicos Anónimos - 12 pasos a una nueva vida**

Lic. Leslie Backus 

Miembro Clase A (no alcohólica) de la Junta de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos de Estados Unidos (EE. UU.) y Canadá.

Buenas tardes. Mi nombre es Leslie Backus y presto servicio como miembro Clase A (no alcohólica) de la Junta de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos (AA). Podrían preguntarse ¿Por qué una persona no alcohólica prestaría servicio en la Junta de Servicios Generales de AA?; y es porque he visto cómo AA ha ayudado a la gente a encontrar y mantener una recuperación saludable.

Yo estoy a cargo de varios centros de tratamiento en el sudeste del Estado de Georgia, EE. UU., con centros de desintoxicación, programas para pacientes externos e internos, así como servicios de tratamiento para los llamados “juzgados de responsabilidad” (juzgados que tratan de lidiar con las causas de la conducta criminal, más que con el castigo). En cada programa remitimos pacientes a AA. He visto los resultados positivos que se obtienen cuando las personas se meten de lleno en AA.

El tema de este encuentro, “Estilos de Vida vs. Hábitos Tóxicos”, es muy importante. ¿Cómo se determina si la forma de beber de una persona es simplemente una elección de estilo de vida?

Comencemos por definir el alcoholismo. El Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Drogodependencia de los EE. UU. y la Sociedad Americana de Medicina de las Adicciones definen el alcoholismo como una enfermedad primaria y crónica, con factores genéticos, psicosociales y ambientales, que influyen su desarrollo y sus manifestaciones.

La enfermedad suele ser progresiva y fatal. Se caracteriza por una falla en el control de la forma de beber, obsesión con la droga alcohol, el uso del alcohol a pesar de las consecuencias adversas, y distorsiones del pensamiento, especialmente la negación. Cada uno de estos síntomas puede ser continuo o periódico. Al tratar el problema del alcoholismo hay que lidiar tanto con el estilo de vida como con los hábitos tóxicos.

AA le ofrece ayuda al alcohólico a través de una comunidad de “hombres y mujeres alcohólicos que se han agrupado para resolver sus problemas comunes y ayudar a sus compañeros que sufren a recuperarse de esa antigua y desconcertante enfermedad, el alcoholismo”.<sup>(1)</sup>

AA se inició en 1935 en Akron, Ohio, cuando Bill W., un corredor de bolsa de Nueva York, y el Dr. Bob Silkworth., un cirujano de Akron, se conocieron. Ambos eran alcohólicos. Bill W. había dejado de beber seis meses atrás, luego de conocer al Dr. Silkworth y aprender que el Dr. Silkworth creía que el alcoholismo era una enfermedad de la mente y del cuerpo. Bill utilizó su propia experiencia en la recuperación para ayudar al Dr. Bob a encontrarla, un alcohólico que ayudaba a otro alcohólico. Pronto ellos comenzaron a ayudar a alcohólicos en el hospital de la ciudad de Akron y así comenzó la comunidad.

En 1939 se publicó la primera edición del libro AA, conocido también como el Libro Grande. Este libro escrito por Bill W. explicaba la filosofía de AA y definía los 12 pasos. La comunidad creció lentamente. Imagínense una época antes de la Internet, en la que las ideas tenían que ser comunicadas de una persona a otra, ya sea en persona o a través del teléfono.

Hoy en día, hay más de 69 450 grupos registrados, y más de 1,45 millones de miembros de la comunidad en los EE.UU. y Canadá. Pasar de dos hombres a más de 1,4 millones de hombres y mujeres en menos de un siglo es una confirmación de que tener gente que comparte su experiencia, fortaleza y esperanza es una forma efectiva de ayudar al alcohólico que aún sufre.

Bill W. también tuvo la visión de que AA estuviera disponible en todo el mundo. Esa visión también sigue avanzando. Hoy en día, además de los EE.UU. y Canadá, AA está en aproximadamente 180 países del mundo, incluyendo África, Asia, Australia, Europa y las Américas.

El Libro Grande se publica en 70 idiomas, y hay varias solicitudes pendientes de más traducciones. Este crecimiento mundial no fue dirigido por una oficina corporativa, simplemente fue un alcohólico que llevaba el mensaje a otro alcohólico.

Entonces, se preguntarán ¿Es efectivo AA para ayudar a los alcohólicos a recuperarse? En los últimos años ha habido múltiples estudios que citan la efectividad de los programas de 12 pasos, incluyendo a AA. En 2014, un estudio de la Universidad de Harvard, demostró que la participación en AA u otro programa de 12 Pasos, no solo aumenta las tasas de abstinencia en el 33 %, sino que reduce en un 65 % los costos de atención de salud en comparación con la terapia cognitiva conductual. Así es como este estudio reciente confirma lo que los miembros de la comunidad han venido diciendo todo este tiempo, que compartir su experiencia, esperanza y fortaleza con otro alcohólico es el camino a la recuperación.

¿Pero cómo funciona? Se trata de un programa simple con instrucciones claras, que si son seguidas llevarán a una vida libre de alcohol en recuperación. Pero antes de encontrar la recuperación, hay que definir el problema. En el capítulo del Libro Grande “La opinión del médico”, el Dr. Silkworth describe el alcoholismo como dos áreas distintas: un deseo físico imperioso y una obsesión mental. El impulso inicial por beber es mental, pero luego de



tomar el primer trago, se desencadena el deseo imperioso. Beber alcohol hace que el cuerpo tenga un deseo imperioso de más alcohol. Este ciclo es descrito en el Libro Grande como la “alergia” al alcohol. El Dr. Silkworth no solo definió el problema sino que, también, brindó la solución: la abstinencia del alcohol. Solo cuando el alcohólico admite que nunca puede tomar otro trago, se hace posible la recuperación.

Hoy en día la gente encuentra la sobriedad a través de AA en todo el mundo. ¿Pero es AA siempre la respuesta? AA no afirma que sea el único camino a la recuperación. AA es un grupo de apoyo, no un tratamiento, un culto, ni una religión. La gente se reúne porque tiene algo en común, en este caso, el alcoholismo. Se reúnen para hablar sobre el problema, la alergia al alcohol y la solución, y encuentran la abstinencia mediante la práctica de los 12 pasos.

El Libro Grande nos dice que hay una solución común a esta enfermedad, que es una experiencia espiritual resultante de la práctica de los 12 pasos. Pero no se trata simplemente de asistir a reuniones. Hay que trabajar cada uno de los 12 pasos. Se supone que los pasos se trabajen con la ayuda de un padrino. Un padrino es un miembro de AA que ya ha practicado los pasos como forma de lograr la sobriedad y puede compartir su experiencia, fortalezas y esperanza.

Muchos alcohólicos piensan con preocupación que su vida sin alcohol va a ser aburrida. No se pueden imaginar un estilo de vida libre de alcohol, incluso, cuando su forma de beber cause problemas continuos.

En el Libro Grande se describe este miedo: “Pero no somos una partida de malhumorados. Si los recién llegados no pudieran ver la alegría y el gozo que hay en nuestra vida, no la desearían. Insistimos absolutamente en disfrutar la vida”. El texto también dice: “¿Por qué no hemos de reír? Nos hemos recuperado y se nos ha dado el poder para ayudar a otros”. Tal vez sea esta actitud positiva y la capacidad de reír y de divertirse en sobriedad lo que atrae a los recién llegados.

¿Cómo pueden trabajar con AA los profesionales que brindan tratamiento? AA no está afiliada a ningún centro de tratamiento ni grupo alguno. Pero la comunidad está disponible para ayudar a los profesionales a brindar información sobre AA, con folletos y otra literatura sobre el alcoholismo, llevando reuniones a centros de tratamiento y hospitales, y de muchas otras formas. En los centros de tratamiento que yo administro, exigimos a nuestros clientes alcohólicos que asistan a una reunión de AA, consigan un padrino y trabajen los pasos. No actuamos como padrinos y no enseñamos los pasos. En vez de eso, animamos a nuestros clientes a desarrollar las relaciones que los van a conectar con la comunidad de recuperación. Soy plenamente consciente de que están con nosotros tan solo en un momento de su vida, generalmente un momento muy malo.



AA se convierte en un grupo de apoyo que puede ayudarles a desarrollar todas las habilidades y conocimientos que necesitan para vivir una vida en recuperación, y a transmitir eso a otros.

AA, también trabaja con el sistema de justicia penal para ayudar a los alcohólicos. En EE.UU. y Canadá, hay miembros de la comunidad que llevan reuniones “tras los muros” para que los presos puedan conocer la recuperación de los 12 pasos. También hay miembros de la comunidad dispuestos a entablar correspondencia con alcohólicos presos.

Otros miembros están dispuestos a conectar a los presos que recién salen con reuniones en su zona, y actuar como padrinos temporarios. Los miembros de la comunidad también proveen a los presos y al personal penitenciario de folletos y literatura sobre el alcoholismo y AA.

Los jueces y los programas de libertad condicional a menudo exigen que sus clientes asistan a reuniones y que consigan que les firmen una hoja de asistencia como prueba de que están yendo a dichas reuniones. ¿El exigir a las personas en libertad condicional que asistan a reuniones ayuda, o el hecho de que se les fuerce a asistir hace que las reuniones sean menos efectivas? La respuesta depende de si la persona que asiste a las reuniones es alcohólica. Algunos juzgados mandan a la gente a AA tan solo porque no entienden el concepto de la unicidad de propósito.

La misión primaria de AA es llevar el mensaje al alcohólico que aún sufre. Si la persona no tiene un problema con el alcohol, ¿cómo se va a identificar con el miembro alcohólico en recuperación? Pero una persona que vaya obligada a AA y tenga un problema con el alcohol puede beneficiarse. Mucha gente ha sido “forzada” a asistir a reuniones por su familia, su tratamiento, sus empleadores o por la justicia y han encontrado la ayuda que no sabían que necesitaban.

AA cuenta con literatura para ayudar a educar al alcohólico, a su familia y a los profesionales que envían gente a AA. Tenemos libros y folletos sobre diversos temas y en muchos formatos e idiomas. Para encontrar estos recursos, solo hace falta visitar [www.aa.org](http://www.aa.org)

Otro recurso de AA son las revistas *Grapevine* y *La Viña*. *Grapevine*, una revista mensual, es conocida como “la reunión impresa” y se publica desde 1944. *La Viña*, la revista bimestral para los miembros de AA de habla hispana, se inició en 1996. Ambas revistas contienen historias originales escritas por miembros de la comunidad. Se puede encontrar información sobre ambas revistas en [www.aagrapevine.org](http://www.aagrapevine.org)

En el folleto “Esto es AA” se presenta a AA como 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. Nos dice que el único requisito para ser miembro de AA. es el deseo de dejar la bebida y que no se pagan honorarios ni



cuotas. Dice, también, que el objetivo primordial es mantenerse sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad. Esta simple filosofía ofrece al alcohólico un nuevo comienzo, un estilo de vida diferente y una vida sobria.

Espero que esta breve charla sobre AA les haya ayudado a comprender esta organización maravillosa. Si tienen más preguntas, pueden entrar en contacto conmigo o bien visitar el sitio web de AA ([www.aa.org](http://www.aa.org)).

## **REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA**

1. Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (1989). Doce Pasos y Doce Tradiciones. Alcoholics Anonymous World Services. pág.15.

