

Acercas de AA

Factores para la Recuperación en Alcohólicos Anónimos



Las estadísticas, no de Alcohólicos Anónimos (A.A.) porque por principios no las tiene, demuestran que el programa para alcohólicos que ofrece esta comunidad, es el que mayor número de recuperaciones estables puede mostrar.

El Ministerio de Salud de Colombia, en su Guía Educativa sobre Alcohol y Alcoholismo, dice: "Su eficacia la revela el cálculo de que un 75% de los que adhieren al programa suelen superar su dependencia".

En efecto, más de 2.200.000 alcohólicos, hombres y mujeres, se encuentran hoy en franco proceso de recuperación en cerca de 96.500 grupos de A.A. diseminados por el mundo entero (En Colombia, 18.000 alcohólicos en recuperación en 750 grupos, aproximadamente).

Los resultados patentes que puede mostrar A.A., han llamado la atención de muchos profesionales de la salud que cada día están buscando más y más la cooperación de este programa en el tratamiento de sus pacientes alcohólicos y han despertado inquietudes acerca de las peculiaridades que el método empleado por A.A. pueda tener. ¿Qué es lo que hace que A.A. dé resultados positivos donde tantos otros métodos han fallado o han obtenido tan pocos casos de recuperación estable o duradera?

Quizás, si analizamos la definición de A.A. podamos descubrir algunos de esos factores. Veámosla.

"ALCOHOLICOS ANONIMOS 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 de su 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".

Aquí hemos creído encontrar algunos factores peculiares en donde pudiera estar la respuesta. El primero de ellos creemos radica en el hecho mismo de compartir experiencias. El recién llegado al grupo de A.A. no empieza a oír reprimendas, ni consejos, ni órdenes, ni teorías, ni doctrinas; comienza a oír historias de otros alcohólicos que parece que hablaran de su propia vida, la de él, y llega hasta exclamar con frecuencia: "Sí, eso es lo que a mí me pasa". "Ese soy yo". Para él, no sólo las experiencias son interesantes sino la forma en que son compartidas y quienes las comparten.

De hecho, A.A. nació un día de 1935 en que un alcohólico, tembloroso y asustado, con una sobriedad precaria, que databa de poco tiempo, "consciente y deliberadamente", buscó a otro alcohólico no para beber con él sino para estar sobrio con él.

En esta entrevista, cargada de consecuencias, no sólo fue importante lo que se dijeron sino como se comunicaron. Es nuestra experiencia que antes de que muchos alcohólicos lleguen por primera vez a un grupo de A.A., ya han buscado ayuda en otras personas o bien les ha sido ofrecida y, en muchos casos, se les ha forzado a recibirla. Pero el hecho es que las personas que han tratado de ayudarles han estado en un "plano superior" con respecto a ellos: esposas, padres, policías, médicos, sacerdotes, psiquiatras, jueces, amigos, hijos, y hasta cantineros. La "culpabilidad moral" del alcohólico y la "superioridad" de quien trata de ayudarlo -aunque no quiera hacérselo sentir- son evidentes. El regaño, la desaprobación, la exigencia de disciplina, están representadas indirectamente en todos los personajes antes mencionados.



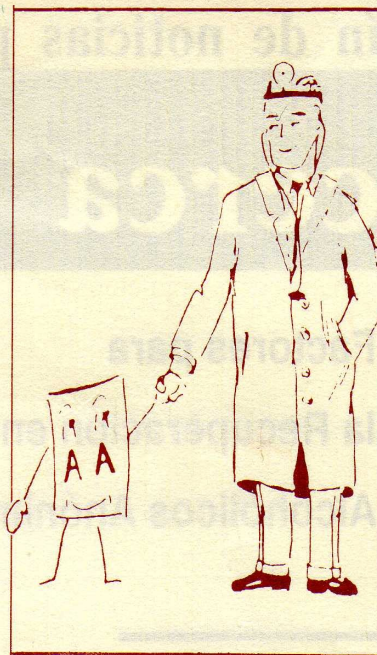
Pero, por primera vez en ese día de 1935, un alcohólico, lleno de asombro, escuchó algo desacomunado: en vez del constante martilleo de "ésto es lo que debes hacer", oyó una voz, instantáneamente reconocida, que le decía: "Esto es lo que yo hice".

Otro factor peculiar es el de como asimila el alcohólico recién llegado el concepto de su alcoholismo como enfermedad. Una de las primeras polémicas sobre nuestra comunidad, la de si el alcoholismo era una enfermedad, ya se resolvió. La Organización Mundial de la Salud dice: "El alcoholismo es una enfermedad psicobiológica, progresiva, con repercusiones en el aspecto físico, mental, económico y espiritual del individuo, que se caracteriza por la imposibilidad de abstenerse del licor y detenerse una vez iniciada la ingestión".

Sin embargo, el impacto que hace en el alcohólico el descubrimiento de este hecho, es mucho mayor cuando tal descubrimiento proviene de otro alcohólico. Para muchos alcohólicos, sumidos en el remordimiento y la vergüenza, las palabras "yo descubrí que tenía una enfermedad y encontré la forma de detenerla", constituyen sino una absolución inmediata, al menos un rayo de esperanza de que algún día también ellos puedan obtener esa absolución. Muchos han compartido la experiencia de que sintieron una gran sensación de alivio en su conciencia cuando se dieron cuenta de que no eran ningunos "perversos", ni "viciosos" sino enfermos alcohólicos que podían ser ayudados, si ellos lo querían. Sus familias también cambiaron sus actitudes frente a ellos cuando comprendieron ésto.

Otra característica de A.A. es el deseo y la capacidad del alcohólico de tomar por sí mismo la decisión de su recuperación. Su admisión de la derrota total tiene que venir de él mismo y no puede ser disimulada ni disfrazada. Tiene que ser muy honrado consigo mismo. El recién llegado encuentra una comprensión sincera, pero no compasiva ni indulgente. Sus nuevos compañeros, a través de su experiencia, han alcanzado un "doctorado" en cuatro campos en que el alcohólico suele ser un rey supremo: la falsedad, el autoengaño, la evasión y la auto-conmiseración. Y no le "preguntan" qué está pensando, le "dicen" lo que está pensando. Al final de cuentas, comienza a ser verídico por falta de recursos, pues no tiene muchas posibilidades de engañar a quienes son expertos en el juego que él pretende jugar. Reducido, por sí mismo, a la impotencia, tiene que llegar a la conclusión de que sólo un Poder Superior a él mismo le puede ayudar y que tiene que confiarse a ese Poder. Y aquí, aparece entonces otra peculiaridad de A.A.: ese Poder Superior es de su libre concepción. Tiene el nombre que él le quiera dar. Nadie trata de imponérselo.

Luego se presenta la necesidad omnipresente, interminable y entusiasta del alcohólico en recuperación de hablar sobre su alcoholismo, sus formas y maneras, sus causas y consecuencias, cómo era su modo de ser, lo que le aconteció y cómo es hoy. Necesita compartir con otros su nueva forma de vivir. Sin que el recién llegado se dé mucha cuenta de lo que está sucediendo, se encuentra con que su fascinación por el alcohol, su sed y su obsesión, y hasta la necesidad física de tomarse un trago, se diluyen cuando trata de ayudarlo a otros y compartir con ellos lo que ha recibido.



¿Y qué decir de la peculiaridad del anonimato? ¿Cómo explicar que los miembros de A.A. no desean para si mismos ninguna clase de publicidad, que no quieren que sus rostros aparezcan en fotografías de prensa, ni en imágenes de televisión? ¿Por qué comprenden que con ello pueden perjudicar a muchos recién llegados e impedir la llegada de otros alcohólicos al grupo? ¿Cómo explicar su celo para que no se sepa quién llevó a cabo las arduas tareas necesarias para que un alcohólico pudiera conocer el mensaje de A.A.? ¿Cómo explicar su cuidado de que "tu mano izquierda no sepa lo que hizo tu derecha"? Lo que si desean es que el Programa sea divulgado ampliamente para que todo el mundo conozca lo que A.A. puede hacer por los enfermos alcohólicos.

Seguramente, estas características que, entre otras, hemos analizado aquí, nos permiten llegar a una conclusión que puede llevar esperanza a muchos alcohólicos y a sus familias: **A.A. SI FUNCIONA. DA RESULTADOS.**

Si usted desea más información sobre A.A. en Colombia, busque nuestro teléfono en las primeras páginas del Directorio de su ciudad o escriba a OFICINA DE SERVICIO GENERAL, Apartado Aéreo 3070, Medellín, Colombia ■

Este Boletín de noticias puede ser duplicado sin obtener permiso de la Oficina de Servicio General de A.A. de Colombia.

Espacio reservado para colocar la dirección de Oficinas de Información o grupos de A.A.