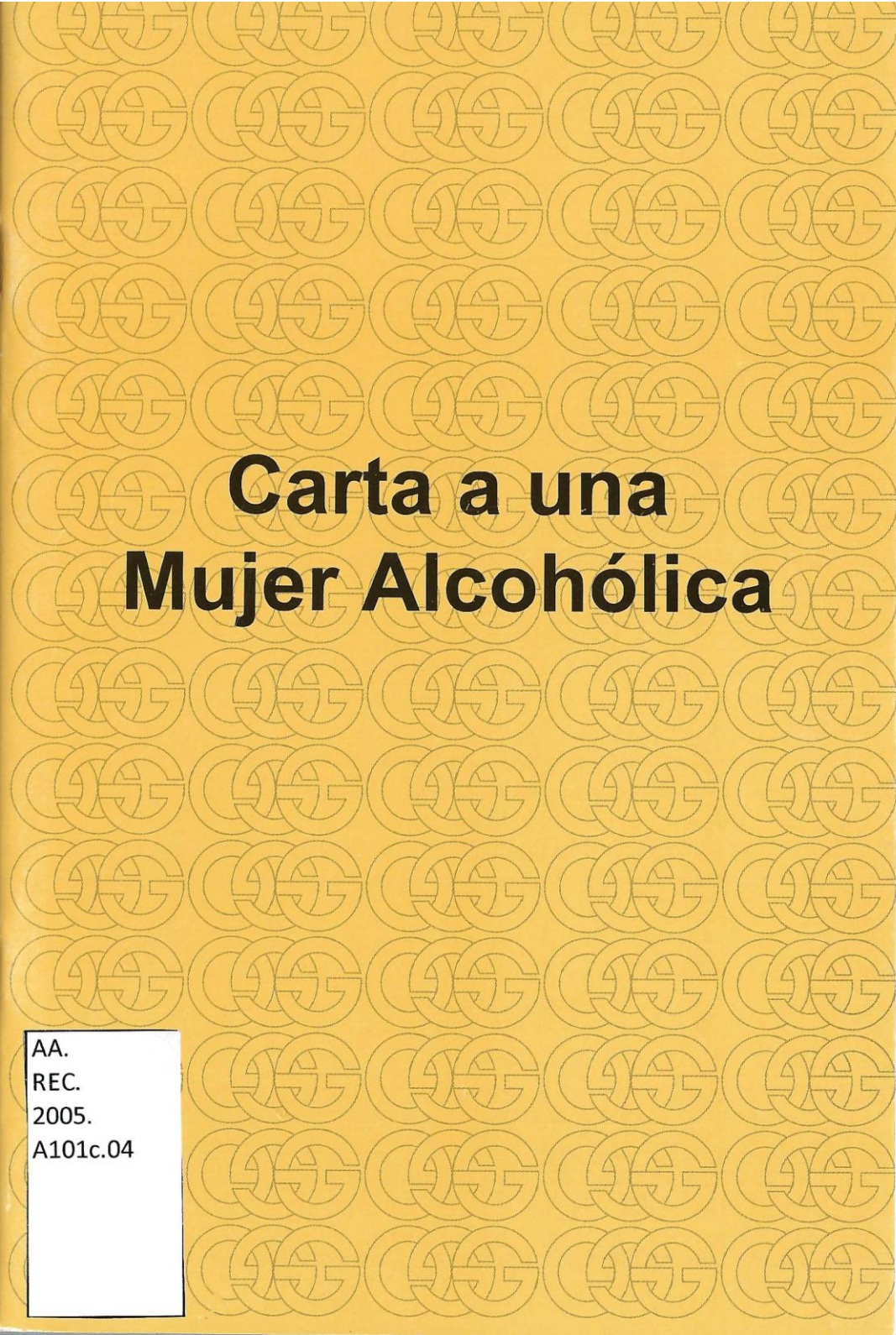




Carta a una Mujer Alcohólica

AA.
REC.
2005.
A101c.04

CARTA A UNA MUJER ALCOHOLICA

Copyright 1970. Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
Derechos Reservados,
Central Mexicana de Servicios Generales
de Alcohólicos Anónimos, A.C.

ISBN 968-6327-25-8.

Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana. Registro 2029.

Impreso y distribuido por:
Central Mexicana de Servicios Generales
de Alcohólicos Anónimos, A.C.
Calle Huatabampo No. 18, Col. Roma Sur
06760 México, D. F.; Apartado Postal 29-70, C.P. 06000
Tels.: 5264-25-88, 5264-24-06, 5264-24-66; Fax 5264-21-66

Correo Electrónico:
se rviciosgene rales@aamexico.org.mx

Con la autorización de A.A. World Services, Inc. P.O. Box 459
Grand Central Station, New York, N.Y. 10163, U.S.A.

No podrán ser reproducidas partes o el total de esta publicación
sin autorización por escrito de A.A..World Services, Inc. y la
Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos
Anónimos, A.C.

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 el permiso de The Grapevine A.A., /ne.)

D

Carta a una Mujer Alcohólica

Siyo viviera frente a su casa y observara su valiente y vana lucha contra su enfermedad, y le hablara algunas veces cuando nos encontráramos por casualidad, no me atrevería a decirle personalmente lo que ahora le escribo. Usted no me lo permitiría, porque tendría miedo de mí. Pensaría que estoy en la conspiración universal contra usted y se ofendería conmigo por sospechar su secreta agonía.

Si nos miráramos cara a cara, no podría encontrar un moao de hacerle saber cuánto me agrada usted. No podría decirle que no encuentro en usted nada despreciable ni ridículo, ni motivo para predicarle, pues usted no me dejaría hablar acerca de lo que no es nada más que su fatal enfermedad. Ambas fingiríamos que tal enfermedad no existe. Por lo tanto, tengo que escribirle. Le escribo esta carta que esconderá en un lugar donde podrá encontrarla para después poderla leer con tranquilidad.

Usted y yo empezamos por tener algo en común. Ambas sabemos que está usted secretamente preocupada en una forma terrible, debido a su problema alcohólico.

Usted podrá tener cualquier edad; podrá ser una colegiala, una joven madre, una profesional admirada, la esposa del hombre más importante de su comunidad o una digna abuela. Puede que sea usted una extrovertida y animadora de las reuniones sociales a que asiste, o una persona asustada, con complejos

de inferioridad que tiene que buscar el valor en la botella antes de intentar hacer cualquier cosa, por simple que sea para otra gente.

Usted puede haber estado bebiendo durante meses o años. Puede ser que usted se sintiera horrorizada y negara acaloradamente si alguien le dijera que es una alcohólica, pero secretamente usted se está preguntando si lo será. Contestaré a eso inmediatamente, diciéndole que si usted no puede controlar su modo de beber, si bebe más de lo que usted misma admite, las probabilidades son de que es una alcohólica. Al escribir esta palabra, me refiero a una persona víctima de una enfermedad. Una enfermedad que avanza progresivamente, constantemente, reduciendo nuestro mundo, hasta llegar al extremo en que no se desea más que el alcohol y nada parece real sin alcohol.

Por ser usted una mujer, sus hábitos de beber son probablemente muy secretos, puesto que habrá hecho todo lo posible para ocultar su enfermedad a todos, incluso a usted misma. Y puede ser que haya tenido éxito. Puede ser que nadie sepa todavía que usted acostumbra a beber. Porque usted no se atreve a beber un solo "cocktail" en público, sabiendo que la primera copa es el principio de una larga serie, durante la cual inevitablemente, perderá el control. Puede ser que usted sea una bebedora de "dormitorio" y tal vez en este momento esté en su cuarto con la intención de buscar la botella que tiene escondida entre sus ropas o en alguna caja de sombreros. Puede ser que su familia aún no sospeche nada de sus frecuentes "dolores de cabeza".

Por otra parte, puede ser que sea una de esas sombras que viven sus vidas en los bares y confiterías. Puede ser que sea usted el problema del vecindario o el escándalo de su pueblo. Su familia puede haberse cansado de ocultar su modo de beber; puede ser que aún sus mismos hijos ni siquiera se preocupen ya en buscar excusas para justificarla. O puede que haya perdido a su familia debido a su impotencia para controlarse con la bebida.

Pero cualquiera que sea la etapa en la cual se encuentra en

este momento, hay todavía esperanzas para usted en un lugar donde no se le culpará ni se le cubrirá de vergüenza. Usted no merece los discursos de los que no comprenden su problema, ni las acusaciones que le hacen, tales como las siguientes: "Si verdaderamente nos quisieras, dejarías de beber", o "No piensas en nadie, sino en tí misma", "Debería darte vergüenza, con tu educación y todas las oportunidades que has tenido". Usted no es un monstruo egoísta e inmoral. Todo lo contrario. Usted es una mujer que está desesperadamente enferma.

Después de comprender ésto, su próximo paso es aceptar el hecho de que está usted libre de toda culpa. Cuando usted admite que es una alcohólica, ya no merece ser condenada y castigada (aparte del castigo inhumano que se ha infligido usted misma). Debe sólo aceptar y reconocer el hecho de que está enferma. Su enfermedad es peligrosa y puede destruir todo lo que la rodea; si esa enfermedad no se detiene a tiempo puede destruir el cerebro y el cuerpo de la víctima. Pero no es su "culpa", como no la sería si tuviera gripe o diabetes. El alcohol es veneno para usted si es una alcohólica.

No está usted sola en la tortura indescriptible que es el alcoholismo. Hay muchos miles de mujeres como usted, en etapas iniciales o finales de desintegración. De los sesenta y cinco millones de personas en nuestro país que usan alcohol más de cuatro millones son alcohólicos. Aproximadamente 650,000 de éstos son mujeres. Es difícil contarlas exactamente, pues las mujeres, especialmente las amas de casa, pueden ocultar su condición de alcohólicas mejor que los hombres. Pueden ocultar su enfermedad, por lo menos por un tiempo. Pero la mujer alcohólica sufre más intensamente que el hombre. Su psicología y su constitución es más compleja y sensible. Puede tolerar menos su propio desprecio de sí misma y sufre más que el hombre por el estigma social, que es como califica aún esta sociedad ignorante, al alcoholismo. No necesito decirle que estoy segura de lo que digo. Quisiera de todo corazón que todo esto no fuera más que una teoría interesante, pero bien sé que no es así.

La arrogancia con que se defiende el hombre alcohólico, no

llega a las mujeres que casi han matado su verdadera personalidad. He oído a muchas mujeres alcohólicas decir: "Estaba completamente muerta por dentro. Nada podía llegar a ayudarme".

Es muy difícil para la mayoría de las mujeres, admitir que son alcohólicas. Sin embargo, esta admisión es el primer paso hacia la sobriedad y la normalidad. Si usted aún no ha dado ese primer paso, permítame que le ayude a darlo hoy. Pues si puede admitir que su pánico interior es síntoma de alcoholismo, quiere decir que está preparada para recibir ayuda.

Mi propósito al escribir esta carta, es para decirle que a pesar de su desesperada enfermedad, puede "reincorporarse a la raza humana" y vivir una vida razonable y normal. Es más, puede ser que encuentre que en su nueva vida, es mucho más feliz que la mayoría de las personas. No deseará volver a la antigua vida que soportó durante su alcoholismo activo. Esa vida no era buena para usted. Intentó escapar de su frustración y desesperación por medio de la bebida. La vida de la cual le voy a hablar, está al otro lado de una gran experiencia, y usted puede encontrarla y ser exactamente lo que Dios quiso que fuera al darle la vida.

Es sobre Alcohólicos Anónimos que quiero escribirle. Ha conseguido detener el beber anormal de casi un millón de personas desesperadas y derrotadas, hombres y mujeres que han logrado rehacer sus vidas. Si tiene la suficiente humildad y deseos de ser ayudada, no sólo hará que su copa de hoy sea definitivamente la última, sino que le dará una nueva vida, imposible de describir, por lo buena y beneficiosa que les resulta a todos los que pueden apreciarla.

El público en general tiene muy pocos conocimientos de la forma en que trabaja A.A., y es un hecho que nadie puede explicar el éxito de esta sociedad en forma definida. Pero hay evidencias multiplicadas de que realmente da resultados. Después de admitir ante usted misma que es impotente ante el alcohol, y si sinceramente desea ayuda, ponga su vida en manos de un Poder Superior a usted misma. En un plano superficial, esto significa muy poco, pero en el profundo plano emocional con el que

se toma esta decisión y con todos sus sufrimientos (endosando su ruego), la fuerza más grande que un ser humano pueda desarrollar será liberada. La presencia de este Poder es más fuerte que el alcohol que hasta el momento había sido la necesidad principal, más fuerte aún que el cariño a la familia, el propio respeto y la misma sobrevivencia. A los miembros de A.A. no les resulta fácil discutir esta tremenda experiencia; pero no necesita ser discutida, sus resultados están por encima de toda duda. Nadie sabe cómo, pero el hecho es que "resulta".

Permítame hablar de usted misma por un minuto. Para empezar, ¿cómo se convirtió en una alcohólica? No simplemente por maldad o capricho, con toda seguridad. La ciencia médica y la psiquiatría han establecido el hecho de que la mayoría de los que beben con exceso lo hacen debido a causas emocionales. He conocido dos mujeres que se convirtieron en alcohólicas porque habían perdido a sus hijos, y muchas porque sus maridos les fallaron. Casi todos los alcohólicos son perfeccionistas e idealistas. Esperan realizar maravillas en sus vidas, y cuando no pueden vivir de acuerdo con sus ideales, no les resulta posible soportar la desilusión que sienten ante sí mismos.

A pesar de lo que la mayoría de la gente cree, los alcohólicos tienen conciencia terriblemente sensible. Se preocupan tan profundamente por todas las cosas, que no pueden soportar las angustias y preocupaciones. Cuando una conciencia irresistible tropieza con una inmóvil inhabilidad para soportar las agonías de las preocupaciones, se crea una abierta obsesión al excesivo beber.

Los conflictos emocionales en los supersensibles individuos que son los alcohólicos, se hacen tan insoportables, que una vía de escape, equivalente a la inconsciencia total, se hace casi imperativa. En algunos alcohólicos un sentimiento de inferioridad nacido en la niñez provoca un "mecanismo de compensación" que produce un insaciable deseo de ser ponderados, de tener éxitos y nunca se satisfacen con los que se obtienen. En las mujeres, el ego inflado exige alabanzas, indulgencias y en algunos casos, romances continuos. Desilusionada por el fracaso ante sus excesivas demandas por la perfección, la mujer

frustrada cree algunas veces en las engañosas promesas del alcohol (promesas mentirosas y fatales).

Cuando estas tensiones emocionales existen agregadas a una alergia física, la ruina alcohólica es inevitable. La gente bebe porque es desdichada; es desdichada porque bebe, y la espiral viciosa continúa hasta que es imposible determinar las causas y los efectos.

El camino de liberación de esta tortura sin fin incluye el tratamiento de la obsesión emocional y de la alergia física. La psiquiatría y la medicina han trabajado juntas en miles de casos, y en algunos han tenido éxito. Pero sus resultados de éxitos permanentes son desilusionadoramente bajos. Se llama al alcohólico: "el sufrimiento de la profesión médica", pues la mayoría de las veces el médico sabe demasiado bien que ese cuerpo derrotado y suicida que está tratando para que vuelva a la normalidad física, en un plazo de pocos meses, regresará exactamente en las mismas o en peores condiciones.

Los resultados positivos de Alcohólicos Anónimos son, por otra parte, inexplicablemente elevados. Se calcula que generalmente el 75% de los alcohólicos que sinceramente desean probar los métodos de A.A., obtienen el triunfo, y en algunos casos en forma increíblemente simple. Cuando llegan al final de sus propios recursos piden la ayuda de A.A. y desde ese día en adelante nunca vuelven a beber. En otros casos entran y salen de A.A. por varios meses. Conozco una mujer joven que estuvo tres años probando los métodos de A.A. sin buenos resultados. Aún más, algunos de los a.as. que procuraban ayudarla habían perdido la fe en que tuviera probabilidades de éxito. Pero ella porfiadamente creía que finalmente lograría dejar de beber. Una noche tuve el gusto de asistir a su "tercer aniversario" y de verla apagar las velitas en su pastel de cumpleaños.

No parecía la misma persona que había luchado tanto, sin esperanzas a través de muchos años sombríos. Cuando le hablaron por primera vez de A.A. llevaba bebiendo ocho años, desde que tenía diecinueve. Su familia la había abandonado, pues gradualmente había descendido tanto, que se encen-

ba fuera del alcance de los suyos. A los 27 años representaba cuarenta; gruesa, descuidada e irritable. Era casi imposible mirar a la elegante mujer que apagó las tres velitas, encantadora en su vestido blanco, y relacionarla con la mujer gorda e hinchada que había tomado su última copa tres años antes. Recientemente se ha casado con un hombre excelente que la entiende perfectamente y la admira con toda justicia. Dicen que han logrado el premio mayor de la lotería matrimonial, y al verlos juntos no es difícil creerles.

Uno de los éxitos de A.A. es que transforma los cuerpos tanto como las emociones y las inteligencias. La sustancia misma de piel y cabellos parece renovarse. Mujeres cuyos cuerpos han sido degradados por descuido y abusos, ahora dan gran valor a su apariencia, pues como me dijo una de ellas, "parece que Dios hubiera pintado un nuevo cuadro de mí misma".

No son ilusiones mis afirmaciones de que puede usted encontrar algo más que la felicidad corriente en las vidas de los miembros de A.A., de todos los Grupos del mundo, hay personas que se han salvado a sí mismas de los horribles abismos del alcoholismo, son las más felices y exuberantes que jamás he conocido. No son indiferentes ni aburridas ahora. La vida en general se ha intensificado para ellos. A usted le parecerá imposible ahora, que se pueda ser tan feliz sin beber, pero en A.A. pueden aprenderse nuevos significados de la palabra "felicidad".

Cuando uno se detiene ante un cuarto donde se están reuniendo los alcohólicos anónimos, lo que se oye con más frecuencia son risas. Suaves risas que sólo pueden provenir de gente que ha mirado cara a cara la destrucción y la catástrofe, no una vez, sino continuamente a lo largo de muchos años, y que se siente libre y sin temores. La risa en A.A. es de gente que se ha "tomado" de la mano de Dios y se siente segura.

Esa es la base de Alcohólicos Anónimos; un hecho casi increíble para un mundo semitemeroso de esperar demasiado de Dios en la vida diaria. Lo único que realmente decide el hecho de si encontrará usted o no la sobriedad en A.A. es un "sincero deseo". Sinceridad para admitir que es impotente ante el aleo-

hol y que su vida se ha vuelto ingobernable. Luego, sinceridad para poner su vida y voluntad en manos de Dios, según su propio concepto de El. Esta sinceridad no puede ser sino profunda. No se llega a eso mientras uno tenga dudas de que ha rebasado el último recurso, y de que está indefenso. Es el punto en el cual se apoya el refrán que dice: "La limitación del hombre es la oportunidad de Dios".

Es un pedido de ayuda que proviene de tan adentro, que aun uno mismo no lo reconoce a veces como una plegaria, por lo menos hasta después que la plegaria ha sido "contestada".

Como un ejemplo, permítame contarle cómo una amiga mía se unió a los a.as. La llamaré Nora, aunque no sea este su nombre. A.A. asegura el más absoluto anonimato y uno no debe tener dudas acerca de la confianza que inspiran, y la discreción de estos Grupos. Nora había tenido una niñez infeliz en un hogar desdichado. Las cosas nunca le habían salido muy bien, y creía que jamás podría tener suerte en algo. A medida que crecía, la alcanzaron una tragedia tras otra, y ella trató de escapar a la realidad por medio de la bebida.

La primera cosa buena que tuvo en su vida, fue el amor que ella y su marido se tenían. Poco después de casarse, Nora comprendió que era una alcohólica. Antes de su matrimonio creía que bebía porque era desdichada, y ahora que había alcanzado la felicidad descubrió que no podía dejar de beber. Hizo todo lo posible para ocultar a su marido la verdad sobre sí misma. Pero su obsesión alcohólica llegó a ser tan intolerable que apenas salía él por la mañana, se tomaba varias copas de golpe (los alcohólicos beben más rápidamente que otra gente). Permanecía en la cama casi todo el día odiándose. Cuando le parecía que la cabeza se le partía se colocaba una bolsa de hielo, y al llegar su marido se corría la bolsa hasta la mejilla diciendo que le dolían las muelas.

Gradualmente, como era de esperarse, su marido descubrió la verdad. Le rogó que le prometiera no volver a tocar el alcohol, y ella prometió con entusiasmo. Pero en cuanto se encontró sola, fue impotente para resistir. Su esposo obtuvo ayuda médica para

ella, pero no dio ningún resultado favorable. Estuvo internada muchas veces en sanatorios, pero este recurso también falló.

Esta vida miserable continuó por varios años, sin un rayo de esperanza. Después, un día tuvo un accidente manejando su automóvil. Los médicos le dijeron a su marido que era imposible que sobreviviera. Milagrosamente se recuperó, y esto le pareció una nueva prueba de su mala suerte, pues estaba cansada de la vida.

En el camino de regreso del hospital, su marido le dijo que por el bien de ambos iba a internarle permanentemente en una Institución. Ella accedió a ser internada en forma permanente, pues lo amaba demasiado para continuar matándolo poco a poco, como lo estaba haciendo.

Al llegar a su casa la pusieron en cama inmediatamente, y me contó que entonces, por primera vez en su vida, rogó a Dios desde lo más profundo de su ser, diciendo: "Si puedes ayudarme, ayúdame ahora". Más tarde se durmió por un rato, y al despertar pidió a su marido que llamara a un médico "¿Cuál de ellos querida?" le preguntó, pues numerosos médicos habían pasado por aquel desorganizado hogar. Ella mencionó el primer nombre que recordó, un médico a quien no había visto por varios años. Media hora más tarde llegaba el médico. Desde la época en que la había tratado sin éxito, se había interesado en Alcohólicos Anónimos. Inmediatamente llamó por teléfono al Grupo local, y poco después una mujer de A.A. llegaba a casa de Nora.

Nora no ha vuelto a beber desde entonces. Está convencida que desde el mismo momento en que dijo su sencilla oración, ésta fue escuchada. Nunca dudó de que el resultado final sería su recuperación. Ella es ahora una amable y hermosa mujer, llena de felicidad y completamente libre. El miedo y los sentimientos de inferioridad, así como también su superticiosa idea de que estaba marcada por "la mala suerte" se han disipado por completo. Su vida está llena de interés. Pero nunca y en ningún momento, olvida que ella misma entregó su vida al cuidado de Dios. Recuerda que es una alcohólica incurable, y que un solo trago puede volverla a sumir en la oscuridad. Me cuenta que

cada noche, antes de dormirse, dice: "Gracias Dios mío, por haberme mantenido sobria hoy".

Para demostrarle lo compleja que es la alergia en algunos alcohólicos, le conté:!.ré la historia de una abuela, a quien llamaremos Juana, que bebió el primer trago de su vida a la edad de cincuenta y nueve años. Fue en una fiesta con algunos vecinos. Los demás tomaron un vaso o dos, pero a Juana le había gustado la sensación del alcohol que nunca había probado antes, y no podía dejar de beber. Tan es así, que antes de terminar la fiesta, la dueña de la casa le convidó varias copas, pues resultaba gracioso ver a esta pequeña y digna señora tan entusiasmada por la bebida. Cuando llegó su marido Jaime la llevó a casa, la puso en cama donde se durmió inmediatamente. Pero en el momento de dormirse dijo: "Jaime nos hemos perdido lo mejor de la vida. Mañana te prepararé unos ricos cocktails".

Al otro día Juana fue a un almacén y compró una botella de whisky. Su intención era de tomar un solo trago y reservar el resto para cocktails, a fin de demostrarle a Jaime lo que se habían perdido. Pero ese solo trago la impulsó a beberse toda la botella. Era una alcohólica, completa y absolutamente desarrollada que había esperado solamente el primer trago para "desatarse".

Desde ese día se convirtió en una bebedora sin control. Al principio pareció sumamente gracioso que esto le ocurriera a esa digna señora. Pero antes que transcurriera un mes, tanto ella como Jaime comprendieron que tenían un serio problema. Sus hijos no querían creer en lo ocurrido. Parecía demasiado fantástico, pero no había duda acerca de su alcoholismo, pues nada le importaba sino su ración diaria. Su consejero espiritual rezaba por ella, sus nueras mantenían a los nietos fuera de su vista, su médico le dio droga que crea una adicción al alcohol. Pero eso casi la mató, pues a pesar de las advertencias, bebió alcohol inmediatamente después de tomar antabuse.

Siguieron seis horribles años. Cuando no podía obtener dinero de otra manera, salía a la calle y mendigaba. Vendió sus ropas, le robó a su marido y hasta obtuvo empleo para limpiar el

piso de un bar a cambio de copas. El día que fue arrestada por la policía por ebriedad y desorden fue cuando finalmente tocó fondo. Luego, por su propia voluntad asistió a una reunión de A.A. Fue el principio de su rehabilitación.

Una reunión de Alcohólicos Anónimos es una tremenda experiencia para cualquier persona, aun para alguien no alcohólica como yo. En primer lugar, uno se siente sorprendido al descubrir que no es una ocasión solemne. Se encuentra uno con una mezcla de personas, y excepto aquellos que asisten por primera vez, todos están hablando y riendo. Unicamente los nombres de pila se utilizan, a fin de mantener el anonimato. La única marca distintiva del Grupo es que todo el mundo es extraordinariamente amable y cariñoso para con todos los demás. Es como si toda la timidez, fingimientos y vergüenza se hubieran dejado en la puerta, y la gente actúa espontánea y cálidamente desde su interior, y no con una fría y cautelosa cortesía externa.

Muchos a.as., me han dicho que se sintieron completamente a gusto por primera vez en su vida cuando asistieron a una de estas reuniones. Estos se entienden, pues allí nadie critica, acusa, ni se escandaliza por nada. Allí se encuentra completa comprensión, pues todas las personas presentes han pasado por el mismo purgatorio. Hay allí también personas a las que no se puede engañar con las coartadas, excusas y mentiras que todos los alcohólicos tienen siempre a mano.

Hay gente que conoce todas las tretas, y se lo dicen alegremente. Es un alivio encontrarse entre tales personas, después de haber vivido años entre mentiras y pretextos. Es tan atractivo como si uno hubiera descubierto algo nuevo, sin egoísmo ni falso orgullo. Se está tan a gusto como si se encontrara uno en una habitación llena de gente, donde todos son uno mismo, bajo diferentes aspectos. Uno llega a comprender que puede confiar en que ellos nos verán tan buenos y tan malos como realmente somos sin culparnos, ni avergonzarnos.

Las reuniones se desarrollan en forma muy simple. En California, por ejemplo, una reunión de A.A., se inicia con la lectura

de un capítulo del libro "Alcohólicos Anónimos" titulado "Cómo Trabaja el Programa". Uno de los miembros se ofrece para actuar como dirigente de la reunión. Esto puede empezar en la siguiente forma: "Buenas noches amigos, yo soy un alcohólico". Después de contar un poco de su propia historia, presenta a los oradores que ha elegido a fin de que hablen sobre ellos mismos. Cada orador, hombre o mujer, cuenta lo que fue, lo que es ahora y la forma en que hizo el viaje entre los dos puntos. Cuentan sus historias con toda franqueza, y a veces con comentarios humorísticos. Un alcohólico que asiste por primera vez se siente impresionado enormemente y también aliviado al escuchar que esos horrores, que siempre había estado acostumbrado a que se comentaran en susurros detrás de sus espaldas, son ahora ventilados en voz alta, con palabras sencillas y con risas. Las inhibiciones y la autoconmiseración demasiado dolorosas para ser admitidas se vienen abajo ante esta simple terapia.

Cuando pregunto a un a.a. cómo pueden reírse y burlarse de sus anteriores sufrimientos, me dicen: "Verá usted; todo eso le ocurrió a mi peor enemigo no a mí". Es la completa forma del divorcio del pasado, que ninguna terapia haya jamás logrado alcanzar. El pasado fue una serie de dolores de cabeza después de las borracheras, pero cuando el pasado quedó atrás no deja dolores de cabeza ni cicatrices.

Al final de la reunión hay un momento de silenciosa oración, luego todos se ponen de pie y repiten el Padre Nuestro. Desafío a cualquiera que haya participado en una reunión a que diga que no se sintió conmovido. Muchos alcohólicos han perdido todo en su vida social, y A.A. les ofrece una confortable y fácil oportunidad para hacerse nuevamente de amigos y otra vez "pertenecer".

Hay reuniones todos los días. En los Angeles solamente hay treinta y cinco reuniones todas las noches. Generalmente asiste una mayor cantidad de hombres que de mujeres. Hay también reuniones para hombres solos, que se sienten más libres sin mujeres presentes, las que se llevan a cabo por la mañana o por la tarde.

Además de los lugares usuales de reunión, en muchas ciudades se mantienen clubes donde los amigos pueden comer juntos, jugar un poco al "bridge" o simplemente charlar (uno de los pasatiempos favoritos de los alcohólicos) después de años de evasivas. Realmente los alcohólicos son gente sociable que se han lastimado a sí mismos profundamente al destruir sus relaciones humanas. Ahora vuelven a tener fe en los demás y a inspirar fe con la mayor sinceridad.

El alcoholismo es una enfermedad incurable. La persona que padece de esta enfermedad jamás puede volver a beber socialmente. Esta alergia está presente toda la vida, pero estando el enfermo incorporado a A.A. no hay que tener ningún temor. No tiene por qué ocultarse del alcohol ni evitar a los bebedores moderados. Solamente basta con guardarse de tomar el primer trago, siempre, mientras dure la vida. Los a.as. dicen alegremente: "No tome el primer trago y nunca tendrá necesidad de tomar otro". Esto es posible día a día. Los a.as. se mantienen conscientes de la presencia de Dios, y a través de este contacto consciente el problema múltiple que una vez destrozó todas las fases de sus vidas se resuelve finalmente, y la rehabilitación se inicia casi sin esfuerzo.

Si ha llegado usted a esta parte de mi carta, amiga mía, comprenderá que no la condeno en absoluto. Y el cariño que le tengo está multiplicado por miles; todo lo que tiene que hacer es extender la mano y aferrarse a ese cariño, que está esperando la oportunidad de entrar en acción en beneficio suyo. La ayuda está tan cerca de usted como la distancia que la separa de su aparato telefónico.

En su guía de teléfonos está el número, bajo la A: "Alcohólicos Anónimos". Llame y pida que la visite una mujer. No hace falta que le diga a nadie que ha dado usted este paso. Cuando su visitante llegue, usted no tendrá que decirle nada doloroso sobre sí misma. No tendrá usted que decirle gran cosa de nada. Ella sabrá todo lo que a usted se refiere en cuanto a su problema alcohólico, mucho más de lo que usted misma sabe; pues ella ha recorrido todos los pasos que usted está recorriendo, y quizás ha llegado aún más lejos que usted. Y se ha recuperado

para disfrutar de una vida sobria y útil como nunca creyó que pudiera ser posible para ella.

Si encuentra lo que hay en Alcohólicos Anónimos para usted, tal vez querrá escribirme y contármelo. O mejor aún, busque a otra mujer que lo necesite y cuénteselo a ella. ¡Ahora, que Dios la bendiga!

'Dios
Concédenos Serenidad ...
para aceptar las cosas
que no podemos cambiar ...
para poder cambiar
las que podemos ...
y Sabiduría ...
para reconocer la diferencia.

LOS DOCE PASOS

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

LAS DOCE TRADICIONES

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A.
2. Para el propósito de nuestro Grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso que puede manifestarse en la conciencia de nuestro Grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza, no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber.
4. Cada Grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afectan a otros grupos o a Alcohólicos Anónimos, considerado como un todo.
5. Cada Grupo tiene un solo objetivo primordial: Llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.
6. Un Grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Todo Grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros Centros de Servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. A.A. como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o Comités de Servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. A.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

¿QUE ES LO QUE A.A. NO HACE?

1. No ofrece motivación inicial para la recuperación de los alcohólicos, ni trata de persuadir a nadie para que pertenezca a la Agrupación.
2. No mantiene archivos o historias clínicas.
3. No toma parte en investigaciones, ni las patrocina.
4. No se une a Consejos de agencias sociales, a pesar de que los miembros y Grupos de A.A. frecuentemente cooperan con ellos.
5. No trata de controlar a sus miembros.
6. No hace diagnósticos médicos o psicológicos.
7. No proporciona servicio de hospitalización, ni enfermería, drogas o cualquier tipo de tratamiento médico o psiquiátrico.
8. No ofrece servicios religiosos o espirituales.
9. No interviene en propaganda o educación acerca del alcoholismo.
10. No proporciona casa, alimento, ropa, trabajo, dinero o cualquier tipo de servicio social o de caridad.
11. No proporciona consejos de tipo vocacional o doméstico.
12. No acepta dinero por sus servicios, o cualquier otro tipo de contribución proveniente de fuentes distintas a las de A.A.

PUBLICACIONES DE A.A. EN MEXICO

LIBROS:

- Alcohólicos Anónimos
- Alcohólicos Anónimos con Historiales
- Alcohólicos Anónimos (de bolsillo)
- Manual de Servicios
- Los Doce Conceptos para el Servicio Mundial
- Manual de Servicios/Doce Conceptos para el Servicio Mundial
- A.A. Llega a su Mayoría de Edad
- Tal Como La Ve Bill
- Viviendo Sobrio
- Llegamos a Creer
- Doce Pasos y Doce Tradiciones
- El Dr. Bob y los Buenos Veteranos
- Transmítelo, La Historia de Bill W.
- 1. Reflexiones Diarias
- Manual del C.C.C.P.
- Plan Nacional de Literatura
- Alcohólicos Anónimos en México
- Libro de Trabajo para Comités en Centros de Tratamiento

FOLLETOS:

- 44 Preguntas y Respuestas
- Esto es A.A.
- El Grupo de A.A. (nueva edición)
- El Artículo de Jack Alexander sobre A.A.
- ¿Hay un Alcohólico en su Vida?
- Carta a una Mujer Alcohólica
- A.A. y la Profesión Médica
- El Empleado Alcohólico
- Los Doce Pasos
- Las Doce Tradiciones
- El Miembro de A.A. y el Abuso de las Drogas
- Tres Charlas a Sociedades Médicas
- Preguntas y Respuestas Sobre el Apadrinamiento
- Un Ministro Religioso Pregunta Acerca de A.A.
- La Tradición de A.A., Cómo se Desarrolló
- Los Jóvenes y A.A.
- Cómo Cooperan los Miembros de A.A.
- El R.S.G
- A.A. en las Prisiones
- Un Punto de Vista Sobre Alcohólicos Anónimos
- A.A. para la Mujer
- Las Doce Tradiciones Ilustradas
- Catálogo de Literatura
- A.A. y las Fuerzas Armadas
- Carta a un Preso que Puede ser un Alcohólico
- Si Usted es un Profesional ... A.A. Quiere Trabajar con Usted
- Comprendiendo el Anonimato
- Tiempo para Empezar a Vivir
- ¿SabesCuál es la Causa de Tus Sufrimientos?
- Hablando en Reuniones de No-Alcohólicos
- Una Breve Guía de A.A.
- Diez Mujeres en A.A.

- Manual de Comités de Literatura
- ¿Se Cree Usted Diferente?
- El Representante del Comité de Información Pública
- Problemas Diferentes al Alcohol
- Doce Conceptos Condensados
- A.A. en Centros de Tratamiento
- Es Mejor que Estar Sentado en una Celda
- Guía de Procedimientos/Comités de Finanzas
- Los Doce Pasos Ilustrados
- Manual de Oficinas Intergrupales
- Directorio Nacional de Centros de Servicio e Información
- Guía de Funcionamiento del Comité de Política, Agenda y Admisiones
- Los Doce Conceptos para el Servicio Mundial (Ilustrado)
- Como Llevar la Información al Profesional
- Manual de Comités en Centros de Tratamiento
- Manual de Comités de Instituciones Correccionales
- Reuniones para Principiantes
- Comités de Nominaciones
- Guía de Procedimientos
- Información General de A.A.
- A.A. en Centros de Tratamiento (Ilustrado)
- A.A. en Instituciones Correccionales (Ilustrado)
- A.A. en las Instituciones Correccionales de igual a igual
- Centros de Tratamiento. Yo estuve como Tú ...
- El Alcoholismo en los Jóvenes (Ilustrado)
- El Representante del Comité en Centros de Tratamiento
- Comité del Mensaje a la Mujer (Guía de Actuación)

TRIPTICOS:

- A.A. en su Comunidad
- A.A. y la Historia de Marcela
- Es Trabajador, es Inteligente; es Amable ...
- ¿A Dónde voy de Aquí?
- A.A. Cómo Trabaja
- De Información Pública (3 en 1)
- Un Mensaje a los Jóvenes
- Uniendo las Orillas
- Acuerdo de Voluntades del C.C.C.P.
- Del Comité en Centros de Tratamiento

PAQUETES:

- Libro de Colección (empastado-keratol)
- De Información Pública
- De Cooperación con la Comunidad Profesional
- De Instituciones Correccionales
- En Centros de Tratamiento
- **Reporte Final** de la Conferencia Mexicana
- **Compendio de Recomendaciones** (de la 1 a la 33 Conferencia Mexicana)
- **Compendio** de Temas Generales y Mesas de Trabajo

Este Folleto se terminó de imprimir en los Talleres de Publigráfico International, S.A. de C.V., en el mes de Diciembre de 2005 Su tiraje consta de 16,000 ejemplares.



**Este sello aparece en Literatura
aprobada por la Conferencia**



206