

TRES CHARLAS A SOCIEDADES MÉDICAS POR BILL W., COFUNDADOR DE AA

Esta literatura está aprobada por la
Conferencia de Servicios Generales de A.A.

recuperación

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 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.

*Copyright © por el A.A. Grapevine, Inc.
reimpreso con permiso*

Copyright © 1993

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

475 Riverside Drive

New York, NY 10115

Translated from English. Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., Inc., New York, N.Y. All rights reserved. No part of this translation may be duplicated in any form without the written permission of A.A.W.S.

Traducido del inglés. El original en inglés de esta obra también es propiedad literaria ©, de A.A.W.S., Inc., New York, N.Y. Prohibida la reproducción total o parcial de esta traducción sin permiso escrito de A.A.W.S.

Dirección postal:

Box 459

Grand Central Station

New York, NY 10163

www.aa.org

**Tres Charlas
a Sociedades Médicas
por Bill W.
Cofundador
de Alcohólicos Anónimos**

La deuda de A.A. con la Medicina

Desde su fundación en 1935, el programa de recuperación del alcoholismo de Alcohólicos Anónimos ha tenido el apoyo y el estímulo de muchos miembros individuales de la profesión médica.

Además, a medida que A.A. ha ido creciendo, muchos grupos reconocidos compuestos por médicos generales y especialistas se han interesado cada vez más en el distintivo enfoque de A.A. sobre un grave problema de salud.

Las tres charlas que aparecen resumidas en este folleto incluyen los dos primeros informes detallados acerca del programa de A.A. que fueron presentadas ante las reuniones oficiales de eminentes sociedades médicas, junto con un resumen más reciente del progreso de la Comunidad. Las tres constituyen las piedras angulares del mejoramiento de la comprensión de A.A. por parte de uno de sus aliados principales, la Medicina. Las presentaciones fueron hechas por Bill W., co-fundador de A.A.*

La charla más reciente, presentada ante la Sociedad Médica sobre el Alcoholismo de la ciudad de Nueva York, aparece en primer lugar en este folleto. La segunda es la presentada ante la sección sobre Neurología y Siquiatría de la Sociedad Médica de Nueva York en su Reunión Anual efectuada en mayo de 1944. La tercera parte contiene extractos de una presentación hecha ante la 105ª reunión anual de la Asociación Psiquiátrica Norteamericana en mayo de 1949, publicada originalmente en la *Revista de Siquiatría Norteamericana* en noviembre de 1949.

Las opiniones y puntos de vista expresados en los artículos que aparecen a continuación pretenden únicamente expresar la experiencia de A.A. y no implican el respaldo de A.A. a ninguno de los grupos médicos ante los cuales fueron presentados.

*Bill W. murió el 24 de enero de 1971

LOS DOCE PASOS DE ALCOHOLICOS ANONIMOS

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos 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 nuestros defectos.

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 el mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Alcohólicos Anónimos— comienzo y crecimiento

Por Bill W.

Presentado ante la
Sociedad Médica sobre el Alcoholismo
de la Ciudad de Nueva York
28 de abril de 1958

Hace 14 años, me correspondió presentar un discurso ante la Sociedad Médica del estado de Nueva York en su congreso anual. (Ver pág. 27) Para nosotros, los Alcohólicos Anónimos, ése fue un acontecimiento histórico: representó la primera ocasión en que una de las grandes asociaciones médicas de los Estados Unidos había mostrado un interés favorable en nuestra Comunidad. Los médicos de esa época hicieron mucho más que mostrar su interés; nos recibieron con brazos abiertos y permitieron que nuestro informe sobre A.A. se publicara en su Revista. Desde aquel entonces, decenas de miles de copias sueltas de este artículo de 1944 han sido distribuidas por todo el mundo, con el resultado de convencer a los médicos de todas partes del valor de A.A. Solo Dios sabe lo que ese gesto comprensivo y generoso ha significado para incontables alcohólicos y sus familias.

Profundamente agradecido de que los miembros de la Sociedad Médica sobre el Alcoholismo de la ciudad de Nueva York, con el mismo espíritu generoso, me hayan invitado a estar aquí esta noche, les traigo, con un sentimiento de gratitud eterna, los saludos de los 250,000 alcohólicos recuperados que ahora componen nuestra Comunidad en unos 7,000 grupos aquí y en el extranjero.*

Tal vez la mejor manera de comprender los métodos y los resultados de A.A. es echar una mirada a sus comienzos—en aquella época en que la medicina y la religión iniciaron su relación benigna con nosotros. Ahora esta relación constituye los cimientos del éxito que hemos tenido desde entonces.

* En 2006, hay más de dos millones de miembros y más de 100,000 grupos inscritos.

Es cierto que nadie inventó Alcohólicos Anónimos. A.A. es una síntesis de principios y actitudes que nos vienen de la medicina y de la religión. Nosotros los alcohólicos no hemos hecho más que modelar estas fuerzas, adaptándolas a nuestro uso especial en una comunidad de manera que funcionen con la mayor eficacia. Nuestra contribución no fue sino proporcionar el eslabón perdido de una cadena de recuperación que ahora es de tanta significación y tan prometedora para el futuro.

Poca gente sabe que las primeras raíces de A.A. encontraron un terreno abonado hace unos treinta años en la consulta de un médico. El Dr. Carl Jung, ese gran pionero de la siquiatria, estaba hablando con un paciente alcohólico. Lo que sucedió fue lo siguiente:

El paciente, un eminente hombre de negocios norteamericano, había seguido el típico recorrido del alcohólico. Habiendo agotado los recursos de la medicina y de la siquiatria en los Estados Unidos, acudió en última instancia al Dr. Jung. Carl Jung le había tratado durante un año y el paciente, a quien pondremos el nombre de Sr. R., se sentía seguro de que se habían descubierto y extirpado las fuentes ocultas de su compulsión por beber. No obstante, poco tiempo después de suspender su tratamiento con el Dr. Jung, se emborrachó.

Hundido en una negra desesperación, volvió a consultar con el Dr. Jung. Le preguntó cuál era su situación, y el doctor se la explicó. En esencia, el Dr. Jung le dijo: "Durante algún tiempo después de que usted llegara aquí, yo seguía creyendo que usted podía representar unos de los casos raros en que la recuperación es posible. Pero ahora tengo que decirle con toda franqueza que nunca he visto recuperarse por medio del arte de la siquiatria ni un solo caso en que la neurosis es tan pronunciada como la suya. La medicina ha hecho todo lo que puede hacer por usted, y ésta es la situación."

La desesperación del Sr. R. se fue intensificando. Preguntó: "¿No hay ninguna excepción? ¿He llegado realmente al final del camino?"

"Bueno," le replicó el doctor, "hay algunas excepciones, unas pocas. De vez en cuando, en contadas ocasiones, los alcohólicos han tenido lo que se llaman experiencias espirituales vi-

tales. Parece que son una especie de gran desplazamiento y reorganización emocional. Estos individuos se ven abruptamente despojados de las ideas, emociones y actitudes que una vez constituyeron sus fuerzas motrices, y un conjunto completamente nuevo de conceptos y motivos empieza a dominarlos. De hecho, he estado intentando producir en usted tal disposición emocional. Con muchos tipos de neuróticos, los métodos que utilizo dan buenos resultados, pero nunca he tenido éxito con un alcohólico de su categoría."

El paciente protestó, "soy hombre religioso y todavía tengo fe." El Dr. Jung le respondió, "la fe religiosa común y corriente no es suficiente. Me refiero a una experiencia transformadora, una experiencia, si así lo prefiere, de conversión. Le puedo recomendar solamente que se meta en el ambiente religioso de su propia elección, que reconozca su propia impotencia personal, y que se abandone a la merced de cualquier Dios que usted crea que existe. Tiene que intentar esto—es su única salida." Así habló un grande y humilde doctor.

Para el futuro A.A. estas palabras dieron en el blanco. La ciencia había declarado que el Sr. R. era un caso casi desahuciado. Las palabras del Dr. Jung le habían llegado al alma y producido un gran desinflamamiento del ego. Este desinflamamiento profundo es en la actualidad uno de los principios claves de A.A. En la consulta del Dr. Jung fue empleado por primera vez para nuestro bien.

El paciente, Sr. R., eligió el Grupo Oxford de esos días como su preferida asociación y ambiente religiosos. Terriblemente castigado y casi desesperado, se puso a participar en las actividades del Grupo. Para su gran alegría y asombro, pronto se le quitó su obsesión por beber.

Al volver a los Estados Unidos, el Sr. R. se encontró con un querido compañero mío que era un alcohólico crónico. Este amigo—a quien llamaremos Ebby—estaba a punto de ser confinado en un hospital psiquiátrico del estado. En esa coyuntura, otro ingrediente vital fue añadido a la síntesis de A.A. El Sr. R., un alcohólico, empezó a hablar con Ebby, también alcohólico, y compañero de fatigas. Esto hizo

posible una profunda identificación, el segundo principio fundamental de A.A. Por medio del puente de la identificación, el Sr. R. logró pasar el veredicto del Dr. Jung de lo desahuciados que eran, médica y psiquiátricamente, la mayoría de los alcohólicos. Entonces, presentó a Ebby al Grupo Oxford, donde mi amigo tardó poco tiempo en lograr su sobriedad.

Mi amigo Ebby conocía bien mi situación. Yo había seguido el itinerario familiar. En el verano de 1934, mi doctor, William Silkworth, se había rendido ante mi caso y me había desahuciado. Se había visto obligado a decirme que yo era víctima de una compulsión neurótica que no podría ser detenida por ningún grado de fuerza de voluntad, ni ninguna cantidad de educación ni tratamiento. Añadió que yo era también víctima de un trastorno físico que podría ser una especie de alergia—un funcionamiento defectuoso del cuerpo que acarrearía como consecuencias inevitables, el daño cerebral, la locura o la muerte. De nuevo el dios de la Ciencia—que era en esa época mi único dios—me había desinflado. Estaba listo para recibir el mensaje que pronto me comunicaría mi amigo alcohólico Ebby.

Vino a mi casa un día de noviembre de 1934 y estuvo conmigo sentado a la mesa de la cocina mientras yo bebía. No gracias, me dijo, no quería echarse un trago. Muy maravillado, le pregunté qué le había sucedido. Mirándome de frente, me dijo que "tenía religión." Eso fue el verdadero colmo, una ofensa a mi formación científica. Con toda la cortesía que me era posible, le pregunté qué tipo de religión tenía.

Entonces me habló de sus conversaciones con el Sr. R. y de lo desesperado que era el alcoholismo, según el Dr. Carl Jung. Esta noticia, sumada al veredicto del Dr. Silkworth, fue la peor posible. Me afectó mucho. Luego Ebby enumeró los principios que había aprendido del Grupo Oxford. Aunque esta buena gente a veces le parecía demasiado agresiva, no podía criticar la mayoría de sus enseñanzas fundamentales. Después de todo, esas enseñanzas le habían hecho posible lograr su sobriedad.

Y aquí se las presento, en su esencia, tal y como mi amigo las aplicaba a sí mismo en 1934:

1. Ebby admitió que era impotente para dirigir su propia vida.

2. Llegó a ser sincero consigo mismo, como nunca antes; hizo un "examen de conciencia."

3. Hizo una rigurosa confesión de sus defectos personales y así dejó de vivir solo con sus problemas.

4. Repasó sus relaciones retorcidas con otras personas y las fue visitando para hacer las reparaciones que pudiera.

5. Se resolvió a dedicarse a ayudar a otra gente necesitada, sin la acostumbrada esperanza de prestigio personal o ganancia material.

6. Por medio de la meditación, buscó la orientación de Dios para su vida y ayuda para que pudiera practicar estos principios de conducta en todo momento.

A mí todo esto me parecía algo ingenuo. No obstante, mi amigo se atenía al sencillo relato de lo que había sucedido. Me contaba cómo, practicando estos sencillos preceptos, había dejado de beber. El temor y el aislamiento habían desaparecido, y había adquirido en grado considerable la tranquilidad de espíritu. Sin rigurosas disciplinas ni grandes resoluciones, estos cambios empezaron a aparecer el momento en que se conformó. Su liberación del alcohol parecía ser una especie de subproducto. Aunque llevaba solamente unos meses sobrio, estaba seguro de que tenía una solución básica. Entonces, evitando prudentemente disputas, se despidió de mí. La chispa que se convertiría en Alcohólicos Anónimos se había encendido. Un alcohólico había estado hablando con otro, efectuando una identificación a fondo conmigo, poniendo a mi alcance los principios de la recuperación.

Al comienzo, la historia de mi amigo me produjo emociones conflictivas; a ratos me atraía y a ratos me repelía. Seguía unas cuantas semanas con mi forma solitaria de beber, pero no pude olvidar su visita. Diversos temas iban corriendo por mi mente: primero, su condición de patente libertad era extraña e inmensamente convincente; segundo, que médicos competentes le habían desahuciado; tercero, que estos preceptos antiguos, al ser transmitidos por él, me habían afectado poderosamente; cuarto, que no pude ni quise ajustarme a ningún concepto de Dios, que para mí, no habría ninguna tontería de conversión. A

menudo, al tratar de distraerme con otros temas, descubriría que no podía. Por vínculos de comprensión, sufrimiento y sencilla verdad otro alcohólico me tenía enlazado con él. No podía desligarme.

Una mañana, después de beberme mi ginebra, experimenté la siguiente repentina e inesperada revelación. Me dije a mí mismo, "¿Quién eres tú para elegir la forma en que vas a recuperarte?" A los mendigos no les toca elegir. Si la medicina te hubiera dicho que el problema era un carcinoma, no tratarías de remediarlo con un baño de espuma. Abyecta y apresuradamente suplicarías a un doctor que matara esas células infernales de cáncer. Y si él no pudiera detenerlas y tú creías que una conversión religiosa podía hacerlo, no vacilarías en unirme a las demás víctimas, congregados en la plaza pública, para decir "Amen" a gritos. Me pregunté, "¿Cuál es, entonces, la diferencia entre tú y la víctima de cáncer? Su cuerpo enfermo va desintegrándose. Asimismo, se va desintegrando tu personalidad; tu obsesión te condena a la locura o a la tumba. ¿Vas a probar la fórmula de tu amigo, o no?"

Huelga decir que la probé. En diciembre de 1934, me presenté en el Hospital Towns de la ciudad de Nueva York. Al verme, mi amigo el Dr. Silkworth dio muestras de incredulidad. Pasado un rato, librado de sedantes y de alcohol, me sentía horriblemente deprimido. Mi amigo Ebby vino a visitarme. Aunque me agradaba verlo, me eché atrás. Temía que se pusiera a evangelizar. Pero no hizo nada de eso. Después de charlar un rato, le pedí que repitiera su elegantísima fórmula de recuperación. Sensata y calmadamente, sin ejercer la menor presión, me la expuso. Y luego se marchó.

Echado allí en la cama, desgarrado por emociones contradictorias, me hundí en la desesperación más negra que había conocido. Por un momento mi orgullosa obstinación fue aplastada. Me encontré exclamando: "Ahora estoy dispuesto a hacer cualquier cosa que sea necesaria para recibir lo que tiene mi amigo Ebby." Aunque no esperaba nada, hice esta desesperada petición: "Si existe un Dios, que se me muestre." El resultado fue inmediato, eléctrico,

indescriptible. La habitación se llenó de luz, de una blancura deslumbrante. Me sumergí en un éxtasis total y me pareció que estaba en la cumbre de una montaña y que soplaba un viento inmenso que me envolvía y me penetraba. Este viento me parecía no ser de aire sino de Espíritu. Me vino fulgurante a la mente un pensamiento tremendo: "Eres un hombre libre." Luego, poco a poco fue amainando el éxtasis. Todavía tumbado en la cama, me encontré en una nueva realidad consciente, inundada de Presencia. Unido con el universo, me sentía infundido de una paz inmensa. Pensé: "Así que este es el Dios de los predicadores, esta es la Gran Realidad." Pero pronto volvió mi llamada razón; mi educación moderna tomó el mando. Me creía loco y me sentía tremendamente asustado.

El Dr. Silkworth, un verdadero santo de la medicina, si acaso los hubiera, vino a oírme contar con voz temblorosa este fenómeno. Después de hacerme algunas detenidas preguntas, me aseguró que no estaba loco, que tal vez yo había tenido alguna experiencia síquica que podría resolver mi problema. Por escéptico hombre de ciencia que él fuese en ese entonces, su respuesta era la más comprensiva y sagaz posible. Si me hubiera dicho "alucinación" puede que hoy yo estuviera muerto. A él le estaré por siempre agradecido.

La buena suerte me perseguía. Ebby me trajo un libro titulado "Las Variedades de la Experiencia Religiosa," el cual devoré. Escrito por el sicólogo William James, propone que la experiencia de conversión puede tener realidad objetiva. La conversión modifica la motivación y, semiautomáticamente, le hace posible a un individuo ser y hacer lo que anteriormente no podía. Era muy interesante el hecho de que las experiencias de conversión más notables, las tenían gente que había sufrido una derrota total en un área importantísima de su vida. El libro, sin duda, mostraba la variedad. No obstante, ya sea que estas experiencias fuesen de un carácter luminoso o nebuloso, súbitamente abrumador o gradual, teológico o intelectual, tenían un denominador común—obraban transformaciones en gente totalmente derrotada. Así decía William James, el padre de la

sicología moderna. Me sonaba el cuento y he seguido tratando de aplicármelo.

Para los borrachos, la solución patente era el desinflamamiento a fondo, y cuanto más mejor. Esto me parecía más claro que el agua. Me había formado para ser ingeniero y, por ello, las opiniones de esta autoridad en sicología tenían para mí una significación decisiva. Este eminente científico de la mente había confirmado todo lo que el Dr. Jung había dicho, y además había documentado ampliamente todo lo que había expuesto. De esta manera, William James reforzó los fundamentos sobre los cuales yo y otros muchos nos hemos mantenido durante estos largos años. No me he tomado ni un trago de alcohol desde 1934.

Armado de una convicción completa, y fortalecido por mi característico y vigoroso impulso de poder, me lancé a curar a los alcohólicos al por mayor. Era como una propulsión a doble chorro; las dificultades no significaban nada. No se me ocurrió nunca la vasta presunción de mi proyecto. Insistía agresivamente en mi intento durante seis meses y mi casa estaba llena de alcohólicos. Largas y calurosas arengas con docenas de ellos no producían el menor resultado. (Desgraciadamente, mi amigo Ebby, que estaba más enfermo de lo que yo me había dado cuenta, tomaba poco interés en los otros alcohólicos, lo cual puede haber causado sus recaídas posteriores, aunque acabó logrando su recuperación.) Pero yo había descubierto que trabajar con los demás alcohólicos tenía una gran importancia para mi propia sobriedad. No obstante, ninguno de mis candidatos estaba logrando su sobriedad. ¿Por qué?

Poco a poco, los defectos de mi manera de abordar a otros alcohólicos, salían a la luz. Como una especie de chiflado religioso, estaba obsesionado por la idea de que todos tenían que tener una "experiencia espiritual," como yo. Me olvidé de que James había dicho que había muchas variedades de la experiencia transformadora. Mis compañeros alcohólicos seguían mirándome, incrédulos, o hacían bromas sobre mi "ráfaga de luz." Esto, por supuesto, estropeaba la identificación potente que era tan necesario establecer con ellos. Me había convertido

en evangelista. Sin duda tenía que cambiar mi estilo. Lo que me vino a mí en un plazo de seis minutos, puede que otros tardaran seis meses en obtenerlo. Tenía que entender que las palabras son cosas, que hay que andar con prudencia.

En esa coyuntura—la primavera de 1935—el Dr. Silkworth me advirtió que yo había olvidado completamente el desinflamamiento a fondo. Estaba sencillamente sermoneando. Me dijo: "¿Por qué no cuentas a los alcohólicos la pura verdad médica, antes de hacer otra cosa? ¿Has olvidado lo que William James decía acerca del desinflamamiento del ego? Inúndales con los hechos médicos, sin rodeos. No les narres lo de tu "ráfaga de luz." Haz una extensa recitación de tus síntomas para establecer una identificación a fondo. Cuando hagas esto, puede que tus candidatos se dispongan a adoptar los sencillos preceptos morales que estás tratando de enseñarles." Esto era una aportación crucial a la síntesis. Y otra vez fue hecha por un médico.

En seguida se cambió el énfasis, de "pecado" a enfermedad—la enfermedad mortal—el alcoholismo. Nos valíamos de citaciones de varios doctores que habían dicho que el alcoholismo era a menudo más mortífero que el cáncer; que se componía de una obsesión de la mente junto con una creciente susceptibilidad física. Estos eran nuestros ogros gemelos: la Locura y la Muerte. Nos apoyábamos mucho en la declaración del Dr. Jung de lo desesperada que puede ser la condición, y luego administrábamos esa dosis devastadora a todo alcohólico a nuestro alcance. Para el hombre moderno, la ciencia es omnipotente, casi un dios. Por lo tanto, si la ciencia condenaba a muerte al borracho, y nosotros poníamos este funesto veredicto en nuestra cinta transmisora alcohólica—una víctima hablando con otra—puede que aplastara totalmente al que lo escuchaba. Y puede que, entonces, el alcohólico, sin tener dónde más acudir, recurriera al Dios de los teólogos. Cualquiera que fuera la certeza de este truco, tenía ciertamente un valor práctico. Inmediatamente, se cambió nuestro ambiente total. Las cosas iban poniéndose mejor.

Pasados algunos meses, fui presentado al Dr. Robert S., un cirujano de Akron. Era un alcohólico en mal estado. Esta vez no di ningún

sermoneo. Le hablé de mis experiencias y de lo que yo sabía acerca del alcoholismo. Ya que nos compenetrábamos y nos necesitábamos, el uno al otro, logramos por primera vez una reciprocidad genuina. Esto marcó el fin de mi actitud sermoneadora. Esta idea de una necesidad recíproca constituyó el último ingrediente de la síntesis de la medicina, la religión y la experiencia del alcohólico que es ahora Alcohólicos Anónimos.

El "Dr. Bob," un caso muy grave, logró su sobriedad casi inmediatamente y desde entonces no se tomó otro trago hasta su fallecimiento en 1950. El y yo pronto empezamos a trabajar con multitud de alcohólicos que encontramos en el Hospital Municipal de Akron. Casi inmediatamente vimos una recuperación y luego otra. Se había formado el primer venturoso grupo de A.A. Poco tiempo después de mi regreso a Nueva York, en el otoño de 1935, esta vez con todos los ingredientes de la recuperación, otro grupo empezó a tomar forma en esa ciudad.

No obstante, durante los años siguientes, los grupos de Akron y Nueva York hacían progresos muy lentamente. Trabajamos con centenares de casos, pero sólo unos cuantos respondieron. Sin embargo, a finales de 1937, estábamos sobrios 40, y comenzábamos a sentirnos más seguros de nosotros mismos. Vimos que teníamos una fórmula que, al ser llevada por un alcohólico a otro, podría producir, como por una reacción en cadena, una gran cantidad de recuperaciones. Así que se nos presentó la pregunta: "¿Cómo se puede transmitir nuestras buenas noticias a los millones de alcohólicos en Norteamérica y en todas partes del mundo?" Una posible solución parecía estar en una literatura que expusiera nuestro método en detalle. Otra necesidad era la de una publicidad bien difundida que atraería a nosotros una gran cantidad de casos.

Para la primavera de 1939, nuestra Sociedad había producido un libro titulado "Alcohólicos Anónimos." En este volumen, nuestros métodos estaban detalladamente descritos. Para lograr una mayor claridad y minuciosidad, el programa de viva voz que mi amigo Ebby me había comunicado a mí, fue ampliado para

conformar lo que ahora llamamos los "Doce Pasos sugeridos de A.A. de recuperación." (Ver pág. 7) Esto era la espina dorsal de nuestro libro. Para demostrar la eficacia de los métodos de A.A., aparecían en el libro 28 historiales. Esperábamos que estas historias pudieran establecer una identificación entre nosotros y nuestros lectores lejanos, y sin duda lo han hecho. Ya que nos habíamos retirado del Grupo Oxford, nuestra Comunidad adoptó como nombre el título del libro, Alcohólicos Anónimos. La aparición de este libro señaló un viraje histórico decisivo. Veinte años después de su primera publicación, se han distribuido casi 400,000* ejemplares del libro. Incontables alcohólicos han logrado su sobriedad ayudados únicamente por la lectura de este libro y la aplicación de sus principios.

Nuestra segunda necesidad era la de la publicidad, y pronto íbamos a obtenerla. Fulton Oursler, destacado escritor y editor, publicó en 1939 un artículo acerca de nosotros en la revista *Liberty*. El año siguiente, John Rockefeller Jr., celebró una cena para A.A., la cual recibió mucha publicidad. En 1941, apareció una crónica especial en el *Saturday Evening Post*. Esta historia sirvió para atraer a miles de personas nuevas a nosotros. A medida que íbamos creciendo en tamaño, iba mejorando nuestra eficacia. El índice de recuperación subió dramáticamente. De aquellos que sería y sinceramente probaron A.A., una gran proporción tuvo un éxito inmediato; otros tardaron un tiempo en tenerlo; y otros más, si se quedaban con nosotros, mejoraban notablemente. Nuestro alto índice de recuperación ha permanecido constante desde aquel tiempo, incluso con respecto a aquellos que escribían sus historias para la primera edición de "Alcohólicos Anónimos." De hecho, el 75% de estas personas lograron su sobriedad. Solamente un 25% murieron o se volvieron locos. La mayoría de aquellos que están vivos todavía llevan, como promedio, 20 años sobrios.

Tanto en nuestros primeros días como en los años posteriores, hemos visto a muchísimos alcohólicos acercarse a nosotros y luego apartarse—en la actualidad, tal vez tres de cada

* En 2006 la distribución sobrepasa los 26,000,000.

cinco. No obstante, hemos descubierto que, afortunadamente, la mayoría de ellos vuelven, a no ser que sean demasiado psicopáticos, o que hayan sufrido demasiado daño cerebral. Una vez que han aprendido de la boca de otro alcohólico que están afligidos de una enfermedad a menudo mortal, el seguir bebiendo sólo sirve para apretarles los tornillos. Tarde o temprano, se ven obligados a volver a A.A.; tienen que hacerlo o morir. A menudo esto ocurre después de su primer contacto. Por lo tanto, el índice real de recuperación en A.A. es mucho más alto de lo que al principio creíamos que podría ser.

Otra tendencia que se ha observado en años recientes nos ha sido de mucho consuelo. En nuestros primeros días, podíamos tratar solamente a los que estaban en las últimas. No se podía hacer nada hasta que el alcohol no hubiera destrozado a su víctima casi totalmente. Pero hoy en día no siempre tenemos que esperar hasta que los afligidos lleguen a este punto. Ahora podemos ayudar a los alcohólicos a darse cuenta de adónde van—antes de que "toquen fondo." Por consiguiente, hoy día la mitad de los miembros está compuesta de casos mucho más benignos. Muy frecuentemente, la vida familiar, el trabajo y la salud del alcohólico están relativamente intactos. Incluso hay casos posibles que se dirigen a nosotros hoy en día, gente que ha sufrido solamente un poco. Aquí, así como en ultramar, nuestra sociedad está haciendo mucho progreso para superar todas las barreras de raza, religión y circunstancia.

No obstante, tenemos que reflejar humildemente el hecho de que, hasta la fecha, A.A. solamente ha rozado la superficie del problema global del alcoholismo. Aquí en los Estados Unidos, hemos ayudado a lograr su sobriedad sólo a un cinco por ciento de una población alcohólica de 4,500,000.

Las razones son éstas: No podemos tratar a alcohólicos que son demasiado psicopáticos o que han sufrido demasiado daño cerebral; a muchos alcohólicos no les gustan nuestros métodos y buscan otras formas distintas o más fáciles; millones de alcohólicos todavía se aferran a la racionalización de que sus problemas se deben completamente a sus circunstancias personales y, por ello, son culpa de otra gente.

Lograr que el alcohólico activo o posible admita que es la víctima de una enfermedad progresiva y a menudo mortal es, en general, algo difícil de hacer. Quizás algunos de ustedes se estén haciendo la pregunta: "¿Cómo podemos ayudar aún más eficazmente?"

Nosotros los A.A. no les podemos responder como autoridades, pero creemos que podemos hacerles algunas sugerencias útiles. Consideren el médico de cabecera. Hace unos pocos años, el borracho era principalmente un fastidio. El médico y el hospital le podían ayudar a salvar sus más pesadas resacas. Podían ofrecer algún alivio a la familia; pero, aparte de esto, no pudo hacerse mucho más.

Ahora la situación es diferente. Casi todos los pueblos y ciudades de este país tienen un grupo de A.A. No obstante, con demasiada frecuencia, el alcohólico no quiere probar A.A. En estos casos, el médico de cabecera puede intervenir de forma servicial. Es al médico a quien la gente acude al aparecer en el horizonte los graves problemas. Después de desembriagar a la víctima y de tranquilizar a la familia, puede decirle francamente al alcohólico qué es lo que le duele. Puede hacer por él lo que el Dr. Carl Jung hizo por Sr. R., y lo que el Dr. Silkworth hizo por mí. Es decir, explicar claramente al borracho, poco dispuesto a reconocerlo, que él ha contraído una enfermedad progresiva y a menudo mortal, que no puede recuperarse a solas, que necesita mucha ayuda. Debido a que se sabe mucho hoy acerca de las deficiencias emocionales y metabólicas del alcohólico, los médicos de cabecera pueden documentar sus presentaciones de una forma mucho más convincente de lo que podían nuestros médicos pioneros.

Es muy grato saber que hoy en día, en muchas de nuestras facultades de medicina, se dan cursos acerca del alcoholismo. En cualquier caso, es muy fácil obtener información sobre el alcoholismo. Organizaciones como, por ejemplo, el Consejo Nacional Sobre el Alcoholismo, la Escuela Para estudios acerca del Alcoholismo de Yale,* e incontables clínicas y centros de tratamiento estatales son fuentes

*Desde 1962, la Escuela de Estudios sobre Alcohol de Rutgers.

accesible de información útil. El médico de cabecera, así armado, puede—como decimos en A.A.—ablandecer al borracho de manera que se muestre dispuesto a considerar A.A. O, si se resiste a hacerlo, puede dirigirle a una clínica, a un siquiatra o a un ministro comprensivo. En esta etapa, lo más importante es que reconozca su enfermedad y que empiece a hacer algo al respecto.

Si el médico de cabecera desempeña su papel con suficiente esmero, a menudo los resultados son inmediatos. Si el primer intento no da resultados, crea no obstante una mayor probabilidad de que otros, sucesivos y persistentes, los darán. Estos procedimientos sencillos no le quitan mucho tiempo al médico, ni tendrán que costarle mucho dinero al paciente. Un esfuerzo concertado de este tipo, hecho por los médicos de cabecera ya ha tenido mucho impacto. Y por esto, quisiera dejar constancia de la gratitud que los A.A. les tiene.

Ahora nos toca considerar al especialista, normalmente el siquiatra. Me agrada decir que muchísimos siquiátras están dirigiendo alcohólicos a A.A.—inclusos los siquiátras que se especializan generalmente en el alcoholismo. Su comprensión del alcohólico es ahora profunda. La paciencia y tolerancia que han mostrado a nosotros y a A.A. han sido monumentales.

En 1949, por ejemplo, la Asociación Psiquiátrica Norteamericana me permitió presentar un discurso ante una sesión de su Reunión Anual (ver pag. 40) Visto que estos doctores se especializan en trastornos emocionales—y el alcoholismo sin duda cae en esta categoría—esta acción suya siempre me ha parecido una demostración patente de su extraordinaria humildad y generosidad. Copias reimpresas de ese único artículo han producido enormes efectos a nivel mundial. Estoy seguro de que nosotros los A.A. nunca nos hemos dado suficiente cuenta del valor de esto. Una vez, entre algunos de nosotros en A.A., era la moda menospreciar la siquiátrica e incluso todo tipo de ayuda médica más allá del mínimo necesario para desembriagarse. Citábamos los fallos de la siquiátrica y de la religión. Eramos propensos a sacar el pecho y decir: ¡Fíjense en nosotros!

Podemos lograrlo, pero ellos no." Les puedo decir con gran alivio que tal actitud va desapareciendo. Los miembros serios de A.A. en todas partes se dan cuenta de que los siquiátras y los médicos contribuían a que naciera nuestra Comunidad, y desde entonces han sido para nosotros un apoyo de fiar.

Nos damos cuenta también de las vastas implicaciones que para nosotros los alcohólicos, pueden tener los descubrimientos de la siquiátría y la bioquímica. En realidad, estos descubrimientos son hoy día mucho más que meras implicaciones. Su presidente y otros pioneros, dentro y fuera de esta asociación, han venido teniendo buenos resultados durante largo tiempo, y muchos de sus pacientes han logrado recuperarse sin la ayuda de A.A. Hay que mencionar aquí que algunos de los métodos que se utilizan fuera de A.A. están en clara contradicción con los principios y la práctica de A.A. No obstante, los A.A. debemos aplaudir el hecho de que algunos de estos esfuerzos están dando resultados cada vez más prometedores.

Sabemos además que la siquiátría a menudo puede liberarnos de la pesada carga neurótica que sigue afligiendo a muchos de nosotros después de que A.A. nos ha ayudado a lograr la sobriedad. Sabemos que muchos siquiátras, así como muchas clínicas, nos han enviado incontables alcohólicos que, de otra manera, nunca se habrían dirigido a A.A. Podemos ver claramente que, aunando nuestros esfuerzos, podemos lograr juntos lo que nunca podríamos lograr separadamente o en medio de la competencia y de la crítica miope.

Por lo tanto, deseo hacer la promesa solemne ante toda la comunidad médica, de que A.A. siempre estará dispuesta para cooperar; que A.A. nunca se meterá en la medicina; que nuestros miembros que se sientan llamados a hacerlo, ayudarán cada vez más en las magníficas empresas de educación, rehabilitación e investigación que están haciendo progresos muy alentadores.

Tan amenazador es el creciente espectro del alcoholismo que nada que no sea sino la totalidad de los recursos de la sociedad puede esperar vencer a nuestro peligrosísimo adversario, ni siquiera disminuir su fuerza. La sutileza y

el poder de la enfermedad del alcohólico se ven manifestados en cada página de la historia del ser humano y nunca tan clara y destructivamente como en este siglo nuestro.

Nosotros los A.A. sabemos que cuando hayamos reunido y aplicado juntos nuestros conocimientos y comprensión, encontraremos nuestros amigos de la medicina en la primera línea—precisamente donde tantos de ustedes ya están. Cuando podamos disponer plenamente de este conjunto de acción benigna y cooperativa, veremos amanecer sin duda un día de maravilla para la multitud de hombres y mujeres que sufren del alcoholismo y de sus funestas y siniestras consecuencias.

Declaración acerca del Alcoholismo

La Asociación Médica Norteamericana identifica al alcoholismo como una enfermedad compleja con componentes biológicos, psicológicos y sociológicos y reconoce la responsabilidad de la medicina para con las personas afectadas. La Asociación reconoce que hay diversas formas de alcoholismo y que cada paciente debe ser evaluado y tratado de una manera total e individualizada.

—Cámara de Delegados
Asociación Médica Norteamericana, 1971

¿Es el Alcoholismo realmente una enfermedad?

La Asociación Médica Norteamericana y la Organización Mundial de salud, así como otros muchos grupos profesionales, consideran al alcoholismo como una enfermedad. Los poderes judiciales y legislativos también han empezado a reconocerlo así.

Otras autoridades siguen considerando al alcoholismo solamente como una expresión de problemas emocionales ocultos. Otros opinan que se origina como un síntoma precursor de una enfermedad, síntoma que requiere su apropiado tratamiento.

El Comité sobre el Alcoholismo y la Dependencia de la Droga de la Asociación Médica Norteamericana define al alcoholismo como una enfermedad caracterizada por una preocupación por el alcohol y una pérdida de control de la consumición del mismo, como una clase de dependencia de la droga que puede perjudicar la salud de un individuo e impedir su capacidad para trabajar y llevarse bien con otra gente.

Normalmente, el alcohólico bebe mucho y se emborracha frecuentemente. No obstante, la cantidad consumida y la frecuencia constituyen únicamente uno de los indicios. El hecho de que algunos alcohólicos en realidad beben menos de lo que beben algunos bebedores sociales no altera la condición básica del alcohólico ni la hace menos grave. El factor decisivo es la pérdida de control o el ansia de la droga, el alcohol.

Los impedimentos físicos y dificultades para ajustarse a la vida pueden contribuir a la evolución de la enfermedad, o pueden resultar de ella. El beber a solas o por la mañana temprano pueden ser síntomas de alcoholismo, pero puede que nos se manifiesten.

De forma parecida, el vivir en los barrios bajos, ser irresponsable o comportarse de otras maneras que normalmente se consideran típicas del alcoholismo, no están limitados a esta enfermedad, ni son necesariamente parte de ella. De hecho, la clase compuesta por gente

profesional próspera, puede que constituya el grupo más grande, y es sin duda, el más ignorado del país.

—Del folleto "La Enfermedad Llamada Alcoholismo," publicado por la Asociación Médica Norteamericana (Comité sobre el Alcoholismo y la Dependencia de la Droga, Consejo sobre la Salud Mental, Ministerio de Educación sobre la Salud); reimpresso con permiso.

Los conceptos básicos de Alcohólicos Anónimos

por Bill W.

Extractos de una Ponencia Presentada ante
la Sociedad Médica del Estado de Nueva York
Sección de Neurología y Siquiatría
Reunión Anual, Nueva York, N.Y.,
Mayo de 1944

Alcohólicos Anónimos tiene un solo propósito—un único objetivo—"ayudar a otros alcohólicos a recuperarse de su enfermedad."

No se le requiere nada al alcohólico que se dirige a nosotros, salvo el deseo de reponerse. No se somete a ningún requisito para ser miembro—no hay honorarios ni cuotas—ni se ve obligado a creer en ningún punto de vista particular, médico o religioso. Como grupo no tomamos ninguna postura respecto a ninguna cuestión polémica. No somos categóricamente evangelistas ni reformadores. Siendo alcohólicos que nos hemos recuperado, nuestra intención es ayudar solamente a aquellos que deseen reponerse. Esto lo hacemos porque hemos descubierto que el trabajar con otros alcohólicos desempeña un papel decisivo en mantener nuestra sobriedad.

Puede que ustedes se hagan la pregunta: "¿Cómo funciona A.A. exactamente?" No puedo darles una respuesta completa. Después de diez años de experimentación, se han adoptado diversas técnicas en A.A. que han producido algunos resultados interesantes. No obstante, como legos en la medicina, dudamos de nuestra capacidad para explicarlos. Les podemos decir solamente lo que hacemos, y lo que, desde nuestro punto de vista, parece sucedernos.

Desde el comienzo queremos que quede bien claro que A.A. es un concepto sintético—un truco sintético, por así decirlo, que se vale de los recursos de la medicina, la siquiatria, la religión, y de nuestra propia experiencia con la bebida y la recuperación. Ustedes buscarían en vano cualquier nuevo concepto fundamental.

Simplemente hemos modelado y adaptado antiguos principios probados de la siquiatria y la religión de tal manera que los alcohólicos los acepten. Y luego hemos creado una sociedad de gente afín en la que el alcohólico puede entusiásticamente poner estos principios en acción, respecto a sí mismo y a otros que sufren.

Además, hemos tratado diligentemente de sacar provecho de nuestra única gran ventaja natural. Esta ventaja, por supuesto, es nuestra experiencia personal de bebedores que nos hemos recuperado. Muy a menudo los doctores y los clérigos, después de una larga exhortación o un tratamiento exhaustivo, se echan las manos a la cabeza al oír decir insistentemente al alcohólico, "Pero usted no me comprende. Nunca ha sido usted muy bebedor, así que ¿cómo puede comprenderme? Ni tampoco me puede mostrar mucha gente que se ha recuperado."

Pero cuando un alcohólico que se ha recuperado habla con otro todavía enfermo, raramente se ponen estos reparos, porque el nuevo se da pronta cuenta de que está hablando con un alma gemela, alguien que lo comprende. Ni tampoco puede ser engañado el miembro recuperado, porque él conoce todas las triquiñuelas, todas las racionalizaciones del bebedor. Por lo tanto, las barreras típicas se derrumban repentinamente. La confianza mutua, lo indispensable para cualquier terapia, se produce entonces, tan seguramente como la noche sigue al día. Y si no se produce inmediatamente esta importantísima compenetración, es casi cierto que aparecerá cuando el nuevo haya conocido a otros miembros de A.A. Alguien logrará hacer una buena conexión.

En cuanto sucede esto, tenemos una buena posibilidad de "venderle" a nuestro candidato las mismas cosas esenciales por las cuales ustedes, los médicos, han abogado durante mucho tiempo; y el bebedor problema encuentra en nuestra Sociedad un lugar propicio para aplicárselas en beneficio suyo y para el bien de sus compañeros alcohólicos. Por primera vez desde hace mucho tiempo, él se cree comprendido, y se siente útil; y realmente de una utilidad especial, a medida que le llega su turno de fomentar la recuperación de otros. No im-

porta lo que el mundo ajeno piense de él, él sabe ahora que puede reponerse, porque se encuentra entre una multitud de casos peores que el suyo que han logrado este fin. Y hay otros casos que se parecen exactamente al suyo—una contundencia de testimonio que la mayoría de las veces le abruma. Y si no se entrega en seguida, es casi cierto que lo hará más tarde, cuando la bebida le haya atormentado más y le haya cortado sus cuidadosamente planeadas avenidas de escape del dilema. Recuerdo que teníamos 75 fracasos durante los tres primeros años de A.A.—gente que dábamos por perdida. En el curso de los últimos siete años, 62 de estos casos han vuelto, y la mayoría está haciendo buen progreso. Nos dicen que volvieron porque sabían que, si no, se morirían o se volverían locos. Habiendo probado todo recurso a su alcance, habiendo agotado sus racionalizaciones predilectas, volvieron y cargaron con las consecuencias. Por ello, nunca tenemos que evangelizar a los alcohólicos. Si tienen experiencia y una buena orientación en A.A., si están todavía cuerdos, vuelven.

Para resumir, Alcohólicos Anónimos ha hecho dos principales contribuciones al programa de la siquiatria y de la religión:

1. Nuestra capacidad, como ex bebedores, para ganar la confianza del nuevo candidato—para "establecer una línea transmisora con él."

2. El ofrecerle al alcohólico una sociedad comprensiva de ex bebedores, en la que puede aplicar con éxito, tanto a sí mismo como a otra gente, los principios de la medicina y de la religión.

En lo que concierne a nosotros los A.A., estos principios que ahora utilizamos diariamente, nos parecen tener una conformidad sorprendente. Hagamos una comparación de lo que la medicina y la religión dicen de forma general al alcohólico.

La medicina dice: El alcohólico necesita un cambio de personalidad.

La religión dice: El alcohólico necesita un cambio interior profundo, un despertar espiritual.

La medicina dice: El paciente debe ser analizado y debe hacer una catarsis mental completa y sincera.

La religión dice: El alcohólico debe hacer un examen de "conciencia" y una confesión—o un inventario moral y discusión franca.

La medicina dice: Los graves "defectos de la personalidad" deben ser eliminados por medio de un acertado conocimiento de sí mismo y un reajuste realista a la vida.

La religión dice: Los defectos de carácter (los pecados) pueden ser eliminados adquiriendo más honestidad, humildad, generosidad, tolerancia, amor, etc.

La medicina dice: El alcohólico neurótico se retira de la vida y es la viva imagen de la inquietud y la excesiva preocupación por sí mismo; se aparta del "rebaño".

La religión dice: El problema principal del alcohólico es el egocentrismo. Lleno de temor y egoísmo, ha olvidado la "Hermandad de los Seres Humanos".

La medicina dice: El alcohólico tiene que encontrar "un nuevo y poderoso interés en la vida y reunirse con el rebaño." Debe buscar un trabajo interesante, hacerse socio de clubes, participar en actividades sociales, partidos políticos o aficionarse a cosas que puedan reemplazar el alcohol.

La religión dice: El alcohólico debe darse cuenta del "poder expulsivo de un nuevo afecto," el servir por amor a sus prójimos y a Dios. Tiene que "perder su vida para así encontrarla," debe unirse a la iglesia para olvidarse de sí mismo por medio del servicio. Porque "la fe sin obras es fe muerta."

Hasta este punto, la religión y la medicina parecen estar grandemente de acuerdo. Pero en un aspecto, se difieren. Después de haber indicado al alcohólico las dificultades ocultas y haberle mandado seguir un programa de reajuste, el médico le dice: "Ahora que usted sabe lo que necesita hacer para recuperarse, ya no debe depender de mí. Tiene que depender de sí mismo. *Póngase usted a hacerlo.*"

Entonces, está claro que el objetivo del médico es hacer que el paciente sea autosuficiente, y que dependa principalmente, si no completamente, de sí mismo.

La religión no intenta hacer esto. Dice que *la fe en sí mismo no es suficiente*, ni siquiera para el no-alcohólico. El clérigo dice que tenemos que buscar y depender de un Poder Superior—Dios. Nos aconseja que oremos y recomienda francamente una actitud de dependencia constante de El que preside sobre todos nosotros. De esta manera descubrimos una fuerza que excede en mucho a nuestros propios recursos.

Así que la diferencia principal parece resumirse así: la medicina dice: "Conózcase a sí mismo; sea valiente y podrá enfrentarse con la vida."

La religión dice: Conócete a ti mismo, pide a Dios que te conceda la fortaleza y llegarás a ser verdaderamente libre."

En Alcohólicos Anónimos, el nuevo candidato puede probar este o aquel método. A veces elimina "el aspecto espiritual" de los Doce Pasos Sugeridos hacia la recuperación y depende totalmente de la honestidad, la tolerancia y "el trabajo con otros."* No obstante, es curioso e interesante observar que la fe siempre les viene a aquellos que prueban este programa *con una mente abierta*— y, mientras tanto, se mantienen sobrios. Pero si rechazan el contenido espiritual de los Doce Pasos, raramente pueden mantenerse abstemios. En todas partes nuestra experiencia de A.A. ha sido así. Recalcamos lo espiritual simplemente porque miles de nosotros nos hemos dado cuenta de que sin lo espiritual no podemos lograr nuestro objetivo.

Reducidos a su esencia, estos Pasos significan sencillamente:

- a. Admisión del alcoholismo
- b. Análisis de la personalidad y catársis
- c. Ajuste de las relaciones personales
- d. Dependencia de algún Poder Superior
- e. Trabajo con otros alcohólicos.

Muy enfáticamente, subrayamos el hecho de que la adherencia a estos principios no es un requisito para ser miembro de A.A. Todo alcohólico que admite que tiene un problema es miembro de A.A., sea cual sea el grado en que esté desconforme con el programa. El pro-

*Los Doce Pasos del programa de A.A. aparecen al principio de este folleto.

grama en su totalidad, basado en nuestra experiencia, no es sino una sugerencia. Al alcohólico que al principio pone reparos al factor espiritual, le recomendamos que mantenga una mente abierta mientras considera a su propio grupo de A.A. como un poder superior a sí mismo. En estas condiciones el recién llegado comienza a experimentar un cambio de personalidad con tal rapidez y de tales dimensiones, que no puede atribuirlo completamente a la autodeterminación y la autodisciplina. No solo desaparece su obsesión alcohólica, sino que también se encuentra cada vez más liberado del temor, resentimientos e inferioridad. Estos cambios, parece que se han efectuado automáticamente. Por lo tanto, él llega a la conclusión de que un Poder superior a él mismo sin duda ha estado obrando. Llegado a este punto, empieza a formarse su propio concepto de Dios. Luego va adquiriendo confianza en este concepto, confianza que va creciendo a medida que se van acumulando en su vida diaria las pruebas de que su nueva fe realmente surte efecto, verdaderamente produce resultados.

Esto es lo que la mayoría de los A.A. están tratando de expresar, al hablar de una experiencia espiritual. Se están refiriendo a una cierta clase de cambio de personalidad que, en su opinión, no podría haber ocurrido sin la ayuda y la presencia del Espíritu creador del universo.

Para el miembro medio de A.A. puede que transcurran muchos meses antes de que se dé cuenta de la fe en el sentido espiritual. No obstante, no conozco a casi ningún miembro que lleve un año en A.A. que siga considerando su transformación como un fenómeno completamente psicológico basado totalmente en sus propios recursos normales. Casi todos los miembros de A.A. les dirán que, aunque no estén conformes con el concepto de Dios que pueda tener un clérigo, se han formado un concepto personal del que pueden depender absolutamente—un concepto que funciona para ellos.

A nosotros los A.A., no nos importa lo que otra gente llame a esta experiencia espiritual nuestra. Pero para nosotros, se parece mucho

a la conversión, la misma experiencia que la mayoría de los alcohólicos ha prometido solemnemente que no tendrían nunca. De hecho, empiezo a creer que deberemos llamarla la conversión, porque sé que nuestro amigo el Dr. Harry Tiebout* está presente en esta sala. Como sabrán ustedes, él es el siquiatra que recientemente dijo ante la Asociación Siquiátrica Norteamericana, sociedad profesional de la que es miembro, que lo que nosotros los A.A. experimentamos es, sin duda ni broma, la conversión. Y si pudiéramos consultar con el espíritu del gran sicólogo William James, él ciertamente nos remitiría a su destacado libro "Las Variedades de la Experiencia Religiosa," en el que, con tanta maestría, se explora el cambio de la personalidad por medio de la "variedad educacional de la experiencia espiritual, o la conversión." Cualquiera que sea este proceso misterioso, parece sin duda dar resultados, y a nosotros que nos encontramos camino del manicomio o de la funeraria, cualquier cosa que da resultados nos parece muy, muy buena.

Me alegra muchísimo poder decirles que otros muchos miembros distinguidos de su profesión han manifestado la opinión que nuestros Doce Pasos son una buena medicina. Y los clérigos de todas las denominaciones dicen que son buena religión, y a nosotros los A.A. nos gustan los Pasos porque surten efecto. Ardientemente esperamos que a todos los médicos aquí presentes, les resulte posible participar en este acuerdo feliz. En los primeros años de A.A., nos parecía a nosotros, los alcohólicos, que estábamos vagando por una especie de "tierra de nadie" que aparentemente separaba la ciencia de la religión. Pero todo esto ha cambiado, porque A.A. se ha convertido en el terreno de reunión de los dos conceptos.

Sí, Alcohólicos Anónimos es una empresa cooperativa. Todos los casos que necesitan tratamiento se envían a ustedes los médicos. Con frecuencia trabajamos con el siquiatra y a menudo descubrimos que él puede hacer o decir cosas a un paciente que nosotros no podemos. El, a su vez, se vale del hecho de que nosotros,

*El Dr. Tiebout murió en 1966.

como ex alcohólicos, podemos entrar en lugares a donde él teme ir. En todas partes estamos en contacto diario con hospitales y sanatorios públicos y privados. El apoyo entusiástico que tantas de sus más destacadas instituciones nos dan es algo por lo que estamos profundamente agradecidos. La oportunidad de trabajar con alcohólicos tiene la más alta significación; para muchos de nosotros significa la vida misma. Sin la posibilidad de olvidar nuestros problemas personales, ayudando a otros a salvar los suyos, sin duda pereceremos. Esto es el corazón de A.A.—es nuestra sangre vital.

Hemos sacado otras páginas del Libro de la Medicina y las hemos empezado a utilizar de forma práctica. De ustedes, señores, es de quienes aprendemos que el alcoholismo es una enfermedad compleja; que el beber anormal no es sino un síntoma de una inadaptación personal a la vida; que, como clase, nosotros los alcohólicos somos propensos a ser susceptibles, inmaduros emocionalmente, y a imponer exigencias exageradas a nosotros mismos así como a otra gente; que, la mayoría de las veces, al perseguir algún ideal de perfección ilusorio, hemos ido a la "bancarrotita"; que al haber fracasado en nuestro intento de realizar este sueño, nosotros, personas de fina sensibilidad, nos escapamos de la dura realidad por medio de la botella; que esta costumbre de escapar acaba convirtiéndose en una obsesión o, como ustedes dicen, una compulsión por beber tan sutilmente poderosa que ningún desastre, por grande que sea, ni el acercamiento de la muerte o la locura, puede, en la mayoría de los casos, quitárnosla; que somos víctimas del eterno dilema del alcohólico: nuestra obsesión asegura que sigamos bebiendo, pero nuestra creciente susceptibilidad física asegura que, si lo hacemos, nos volveremos locos o moriremos.

Estos hechos, salidos de la boca de ustedes, hombres de ciencia, al ser comunicados por un miembro de A.A. a otro alcohólico, producen un efecto profundo y quebrantador. Ese ego engraido, aquellas complicadas racionalizaciones, por medio de las cuales nuestro amigo neurótico ha estado tratando de construir la autosuficiencia sobre una base de inferioridad, empiezan a derrumbarse. A veces el desinflamiento se parece al de un globo al acercarse

a un atizador candente. Pero el desinflamiento es lo que buscamos nosotros los A.A. Nuestra experiencia universal nos ha enseñado que hasta que no comience el desinflamiento y, consiguientemente, el conocimiento de sí mismo, no podemos hacer ningún progreso. Cuanto más podamos destruir la ilusión de que el alcohólico puede superar el alcoholismo por sí solo, o de que podrá algún día beber como un caballero, más asegurados estamos de tener éxito.

De hecho, tenemos la intención de provocar una "crisis," de hacer que el alcohólico "toque fondo" como se dice en A.A. Ustedes sabrán, por supuesto, que esto se hace indirectamente. Nunca pronunciamos ninguna sentencia, ni tampoco decimos a ningún alcohólico lo que él *tiene que* hacer. Ni siquiera le decimos que es alcohólico. Al contarle la gravedad de nuestros propios casos, le dejamos que saque sus propias conclusiones. Pero una vez que ha aceptado el hecho de que *es* alcohólico y que además es impotente para recuperarse sin ayuda, casi tenemos la batalla ganada. Como los A.A. dicen: "lo tenemos enganchado". Es como si estuviese agarrado por una especie de torno de banco psicológico. Si las mandíbulas no lo tienen al principio sujeto con suficiente fuerza, el beber más casi sin duda le aprieta los tornillos hasta el punto en que grita: "¡Basta!" Entonces está, como decimos, "ablandecido." Esto le reduce a un estado de *dependencia completa* de cualquier cosa o persona que pueda hacerle dejar de beber. Está en el mismo aprieto mental que el paciente que sufre de cáncer, quien llega a ser dependiente, abyectamente dependiente, de lo que ustedes, hombres de ciencia, puedan hacer para tratar el cáncer. Y aun mejor, se vuelve "dulcemente razonable," con una mente verdaderamente abierta, como únicamente pueden hacerlo los moribundos.

En tales condiciones, ni siquiera a los sofisticados les resulta difícil aceptar las implicaciones espirituales del programa de A.A. Alrededor de la mitad de los miembros de A.A. fueron una vez agnósticos o ateos. Esto disipa la idea de que tenemos éxito únicamente con los predispuestos a la religión.

Estos son algunos de los factores básicos que tal vez expliquen en parte el éxito que hemos tenido. Me gustaría disponer de suficiente tiempo para darles una idea íntima de nuestra vida común, de nuestras reuniones, del aspecto social, de esas firmes amistades como nunca habíamos conocido antes, de la participación de miles de nosotros en los esfuerzos de la guerra y en las fuerzas armadas, donde tantos A.A. están dándose cuenta de que pueden enfrentarse con la realidad—no estando ya institucionalizados, ni siquiera dentro de un grupo de A.A. Hemos descubierto que se puede depender de Dios tanto en Alaska como en la India, que la fortaleza puede brotar de la debilidad, que tal vez únicamente aquellos que han conocido los frutos de la dependencia de un Poder Superior pueden comprender plenamente el verdadero significado de la libertad personal, la libertad del espíritu humano.

Sin duda, ustedes que están aquí esta mañana, se darán cuenta de lo mucho que les debemos a ustedes, de lo mucho que nos hemos apropiado de ustedes, y de lo mucho que seguimos dependiendo de ustedes. Porque ustedes nos han proporcionado las municiones que hemos utilizado como sus asistentes legos—los que apuntamos su artillería. Les he expuesto para su inspección nuestra versión de los factores que producen el cambio de personalidad, nuestro método de análisis, catarsis y ajuste. He intentado enseñarles algo de nuestro nuevo e irresistible interés en la vida—esta Sociedad en la que los miembros se comprenden, unos a otros, en la que los clamores del ego se disuelven en nuestro gran objetivo común, en la que podemos aprender suficiente paciencia, tolerancia, honestidad, humildad y servicio como para dominar a nuestros antiguos maestros, la inseguridad, el resentimiento, y los insatisfechos sueños de poder.

Comentario por

FOSTER KENNEDY, M.D.*

Neurólogo, Nueva York

Hemos oído un discurso elocuente y verdaderamente conmovedor tanto en su forma como en su contenido informativo.

No tengo la menor duda de que un hombre que se ha recuperado del ansia del alcohol tiene mucha mayor capacidad para curar el alcoholismo que un doctor que nunca se ha visto afligido de la misma maldición.

Por comprensivo y paciente que sea el médico en su relación con el paciente, éste sentirá, sin duda, o se imaginará que el doctor le está tratando con condescendencia, o se formará la idea de ser intimidado por uno de los profetas menores.

Esta organización de Alcohólicos Anónimos se vale de dos de las mayores fuentes de poder conocidas por el ser humano, la religión y ese instinto de asociarse con sus prójimos que Trotter ha llamado el "instinto gregario."

La fe religiosa ha sido descrita por Matthew Arnold como una creencia firme en un poder superior a nosotros mismos que sirve para crear la rectitud, y de esto se puede adquirir un sentimiento de utilidad por medio de una especie de conversión religiosa que puede ser llamada una de las variedades de la experiencia religiosa.

La asociación del enfermo con aquellos que, habiendo estado enfermos, se han repuesto o están recuperándose, es una sugerencia terapéutica de curación y una eliminación de su sentimiento de ser un paria para la sociedad; y el hecho de que está aprovechando profundas fuerzas internas se ve mostrado en el amplio desarrollo de este movimiento robusto y bienhechor. Además, el movimiento ofrece un objetivo de alta fuerza motriz emocional, convirtiendo a cada alcohólico recuperado en un misionero entre los enfermos.

*Fallecido

Creo que nosotros los médicos siempre hemos tenido dificultad en encontrar para nuestros pacientes convalecientes una ocupación de suficiente fuerza motriz emocional como para compensar los resultados síquicos del alcohol que les ha sido retirado.

Estas personas se llenan de un santo celo y es este mismo ardor el que le mantiene constante al misionero mientras su prójimo se está sanando.

Creo que nuestra profesión tiene que reconocer y valorar esta magnífica arma terapéutica. Si no lo hacemos, tendremos que declararnos culpables de esterilidad emocional y de haber perdido esa fe que mueve montañas, sin la cual es poco lo que la medicina puede hacer.

¿Qué opinan las autoridades médicas sobre A.A.??*

En 1967 la Asociación Médica Norteamericana decía que la pertenencia a A.A. era todavía la forma más eficaz de tratar el alcoholismo e hizo una citación de la Dra. Ruth Fox, eminente autoridad en la medicina y, en aquel entonces, directora médica del Consejo Nacional sobre el Alcoholismo: "Con sus miles de grupos y sus 300,000 alcohólicos recuperados [ahora más de 2,000,000], A.A. sin duda ha alcanzado a un mayor número de casos que todos nosotros los médicos. Para los pacientes que pueden aceptarla y que la aceptarán, puede que sea la única forma de terapia necesaria."

"Tengo el más alto respeto por el trabajo que A.A. hace, por su espíritu, y su filosofía básica de ayuda mutua. No pierdo ninguna oportunidad de expresar mi apoyo pública y privadamente cuando puede ser de utilidad."

*Karl Menninger, M.D.
Fundación Menninger*

"El tratamiento tal vez más eficaz en la rehabilitación del alcohólico es una filosofía de vida compatible con el individuo y su familia, una fe absorbente en sí mismo que le viene solamente después de haber aprendido a comprenderse a sí mismo y de haber tenido una asociación íntima con otros cuyas experiencias son comparables a las suyas. La cooperación del médico con Alcohólicos Anónimos es una manera de obtener estas cosas para su paciente."

*Marvin A. Block, M.D., miembro del Comité
sobre el Alcoholismo y la Dependencia
de la Droga de la Asociación
Médica Norteamericana*

*Ver también el folleto "A.A. Como Recurso para los Profesionales de la Salud."

La Sociedad de Alcohólicos Anónimos

Por Bill W.

Extractos de un discurso presentado ante la
105ª Reunión Anual de la
Asociación Siquiátrica Norteamericana
Montreal, Quebec, Mayo de 1949

Alcohólicos Anónimos está muy agradecida por esta invitación a hacer una presentación ante la Asociación Siquiátrica Norteamericana. Es una ocasión muy feliz. Siendo legos en la materia, no tenemos nada más que una historia que contar y, de aquí, el carácter personal y poco científico de la siguiente narración. Cualesquiera que sean sus más profundas implicaciones, las actitudes y los acontecimientos que desembocaron en la formación de Alcohólicos Anónimos son fáciles de relatar.

[Aquí el orador describió su experiencia personal en lograr su sobriedad, sus primeros e infructuosos trabajos con otros alcohólicos y su encuentro, más tarde, en Akron, Ohio, en mayo de 1935, con el Dr. Bob S., que llegó a ser el cofundador de A.A.]

Cuando me fui de Akron en septiembre de 1935, tres alcohólicos se estaban manteniendo sobrios. Llegado a Nueva York, me puse a trabajar, y otro grupo de A.A. tomó forma. Pero no había nada muy seguro. Estábamos todavía volando a ciegas.

Entonces, empezó un período de experimentaciones que duró tres años, y que culminó con la publicación en 1939 de nuestro libro de texto "Alcohólicos Anónimos."

Ese libro, que es ahora la espina dorsal de nuestra Comunidad, se abre con una historia típica de beber y recuperación. El siguiente capítulo, titulado "Hay una Solución" ofrece un resquicio de esperanza. Dos capítulos describen, en el lenguaje de A.A., el alcoholismo y al alcohólico, teniendo, por supuesto, como sus objetivos, primero el de establecer una identificación y luego de provocar un desinflamamiento. Un capítulo está dedicado a ablandecer al agnóstico. Todo esto nos conduce a los Doce

Pasos de Alcohólicos Anónimos de hoy día. Estos Pasos, base de nuestra terapia, y una manera práctica de vivir, no son nada más que una versión ampliada y adaptada de los principios enumerados por mi amigo en la mesa de la cocina.

El resto del texto está dedicado principalmente a la aplicación práctica de estos Doce Pasos y a reducir la resistencia interna del lector. La importancia de trabajar con otros alcohólicos está enérgicamente recalcada. Hay capítulos dirigidos a las esposas y a los patrones y otro acerca de las relaciones familiares. El último capítulo describe la nueva Sociedad y pide al alcohólico recuperado que se ponga a formar un grupo. Esta ideología está apoyada entonces por treinta historiales o, mejor dicho, historias escritas por miembros de A.A. Estas sirven para consumir la identificación y despertar la esperanza. En las 400 páginas de "Alcohólicos Anónimos" no aparece ninguna teoría, sino solamente narraciones de experiencias.

Cuando apareció el libro en abril de 1939, teníamos unos cien miembros. La tercera parte de ellos tenía una base impresionante de sobriedad. El movimiento se había extendido hasta Cleveland y se estaba difundiendo hacia Chicago y Detroit. En el Este llegó a Filadelfia y a Washington. Hubo un acontecimiento extraordinario en Cleveland. El *Plain Dealer* publicó algunos artículos muy favorecedores acerca de nosotros, apoyados por comentarios editoriales. Los 20 miembros, nuevos en su mayor parte, se vieron bombardeados con solicitudes de información por teléfono. Armados con el libro de A.A., respondieron a todos. Los miembros nuevos trabajaban juntos con los más recién llegados. Pasados dos años, por medio de esta reacción en cadena, Cleveland tenía centenares de nuevos miembros. El índice de éxito era muy elevado. Era la primera evidencia que teníamos de que podíamos asimilar rápidamente a una gran cantidad de gente.

Entonces vino un publicidad tremenda a nivel nacional. El artículo que apareció en el *Saturday Evening Post* (marzo de 1941) suscitó una avalancha de miles de solicitudes desesperadas en nuestra pequeña oficina de Nueva

York. Esto nos permitió preparar una lista de alcohólicos en centenares de ciudades. Los hombres de negocios que estaban viajando fuera de los centros establecidos de A.A. utilizaban estas listas para iniciar nuevos grupos de A.A. Por medio de los envíos de literatura y una abundante correspondencia, los grupos de A.A. iban brotando por correo. Visto que no había ningún contacto personal, esto era asombroso. Los clérigos y los médicos empezaban a dar su aprobación. Deseo mencionar aquí que el Dr. Harry Tiebout, coordinador de nuestra discusión hoy, era el primer siquiatra en observarnos y ofrecernos su amistad. Alcohólicos Anónimos crecía como hongos. La etapa pionera había terminado. Aparecimos en el mapa de los EE.UU.

[En este punto el orador resumió el tamaño de la Comunidad en 1949—aproximadamente 80,00 miembros y 3,000 grupos en 30 países—y su composición general.]

De los alcohólicos que se quedan con nosotros, un gran porcentaje logran su sobriedad en seguida y se mantienen sobrios; otros la logran después de algunas recaídas; otros hacen progresos. Pero muchos bebedores problema abandonan A.A. después de un breve contacto, quizás tres o cuatro de cada cinco. Algunos son demasiado psicopáticos o han sido demasiado lastimados. Pero la mayoría tienen poderosas racionalizaciones que todavía tienen que derribar. Y esto es precisamente lo que ocurre con tal que en su primer contacto se les haga una "buena presentación" de A.A. Entonces, el alcohol acaba atormentándoles tanto que se ven forzados a volver a nosotros, a menudo después de muchos años. Estas personas nos dicen que *tenían que* volver; no tenían otra opción. Los alcohólicos les habían enseñado acerca del alcoholismo, y habían sido afectados más profundamente de lo que creían. Tales casos nos dan la agradable impresión de que la mitad de los que se van después de tener contacto con A.A. finalmente volverán, la mayoría de ellos para recuperarse. Así que solamente adoctrinamos al principiante. No evangelizamos nunca. El alcohol se encargará de ello. Los clérigos dicen que hemos sacado provecho

del Diablo. Estas son afirmaciones de tamaño considerable, pero nosotros las creemos conservadoras. No hay duda de que el índice de recuperación será más elevado de lo que se suponía antes.

Lo anterior ha sido un resumen de nuestro origen, nuestra idea terapéutica central, y los resultados cuantitativos. El resultado cualitativo es indudablemente un tema demasiado amplio para el ámbito del presente discurso.

Alcohólicos Anónimos no es una organización religiosa; no tiene ningún dogma. La única proposición teológica es un "Poder superior a uno mismo." E incluso este concepto no se impone a nadie. El principiante simplemente se enfrasca en nuestra Sociedad y se esfuerza por practicar el programa lo mejor que puede. Dejado en paz, él ciertamente nos informará del comienzo gradual de una experiencia transformadora, la llame como la llame. Hace tiempo, los observadores creían que A.A. tendría atractivo únicamente para los predispuestos a la religión. No obstante, entre nuestros miembros se cuenta un antiguo miembro de la Sociedad Atea Norteamericana y otros 20,000 casi tan duros de pelar. Aquellos que se están muriendo pueden llegar a tener una extraordinaria amplitud de mente. Hoy en día, por supuesto, hablamos poco de la conversión, ya que a tanta gente verdaderamente le horroriza la posibilidad de ser poseída por Dios. Sin embargo, parece que la conversión, tal como fue definida en sentido amplio por James, es nuestro proceso básico; todo el resto del aparato no es sino los cimientos. Cuando un alcohólico trabaja con otro, lo que hace es simplemente reforzar y sostener esa experiencia esencial.

Las fuerzas de la anarquía, la democracia y la dictadura desempeñan papeles impresionantes en la estructura y la contención de nuestra Sociedad. El Dictador Tirano, el alcohol, es muy impersonal. Pero ni siquiera la Gestapo de Hitler tenía la mitad de su eficacia. Cuando la anarquía del alcohólico se enfrenta con su tirano, el alcohólico tiene que convertirse en un ser social o perecer. Forzosamente, nuestra Sociedad ha optado por el tipo más puro de democracia. Naturalmente, el potencial explosivo de nuestra Sociedad algo neurótica es enorme. Como en otros lugares, se acumula

alrededor de aquellos agentes provocadores: el poder, el dinero y el sexo. Por todo A.A., estos volcanes subterráneos entran en erupción al menos mil veces al día; explosiones que ahora consideramos con algún humor, considerable magnanimidad y poco temor. Nos parecen ser valiosas lecciones prácticas para nuestro desarrollo. Nuestra afinidad profunda, la urgencia de nuestra misión, la necesidad de aliviar nuestra neurosis para sobrevivir contentos, todo esto, junto con nuestro amor a Dios y a nuestro prójimo, nos han mantenido sorprendentemente unidos. Parece que la unión da la seguridad. Con una cantidad suficiente de sacos terreros se puede amortiguar cualquier cantidad de dinamita. Creemos que somos una familia bastante segura y feliz. Vengan a comprobarlo en cualquier reunión de A.A.

Hoy día muchos alcohólicos son enviados a A.A. por sus siquiатras. Librados de la bebida, vuelven a sus doctores como pacientes más fáciles de tratar. La esposa de casi todo alcohólico se ha convertido, en algún grado, en su madre posesiva. La mayoría de las mujeres alcohólicas que todavía tienen marido, viven con un padre perplejo. A veces esto acarrea muchos problemas. ¡Lo sabremos los A.A.!

Ahora para concluir: nosotros los A.A. nos esforzamos por estar conscientes de la posibilidad de que nunca podremos tocar sino una pequeña parte del problema global del alcoholismo. Hacemos un esfuerzo para recordar que nuestros éxitos, cada vez más numerosos y más grandes, pueden convertirse en una bebida embriagadora, que nuestros propios recursos siempre serán limitados. De aquí la pregunta que les hago, hombres y mujeres de la medicina: ¿Participarán ustedes, médicos armados con sus escalpelos invisibles, trabajadores todos, en nuestra causa común? Nos gusta considerar a Alcohólicos Anónimos como un terreno medio entre la medicina y la religión, el perdido catalizador de una nueva síntesis. Esto a fin de que los millones de personas que aún están sufriendo, pronto puedan salir desde la oscuridad hasta la luz del día.

Estoy seguro de que nadie entre los concurrentes en esta gran Sala de la Medicina con-

siderará inapropiado que deje la última palabra a nuestro silencioso colega, la religión:

Dios, concédenos la serenidad para aceptar las cosas que no podemos cambiar, el valor para cambiar las cosas que podemos, y la sabiduría para reconocer la diferencia.

LAS DOCE TRADICIONES DE ALCOHOLICOS ANONIMOS

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 tal como se exprese 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 afecten 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 ajenas.

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.

Publicaciones de A.A.

Se pueden obtener formularios de pedidos completos en la Oficina de Servicios Generales de ALCOHOLICOS ANONIMOS, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.

LIBROS

ALCOHOLICOS ANONIMOS
A.A. LLEGA A SU MAYORIA DE EDAD
DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES
COMO LO VE BILL
EL DR. BOB Y LOS BUENOS VETERANOS
REFLEXIONES DIARIAS
DE LAS TINIEBLAS HACIA LA LUZ

LIBRILLOS

LLEGAMOS A CREER
VIVIENDO SOBRIO
A.A. EN PRISIONES — DE PRESO A PRESO

FOLLETOS

44 PREGUNTAS
LA TRADICION DE A.A. — COMO SE DESARROLLO
LOS MIEMBROS DEL CLERO PREGUNTAN ACERCA DE A.A.
TRES CHARLAS A SOCIEDADES MEDICAS POR BILL W.
A.A. COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD
A.A. EN SU COMUNIDAD
¿ES A.A. PARA USTED?
ESTO ES A.A.
¿HAY UN ALCOHOLICO EN EL LUGAR DE TRABAJO?
¿SE CREE USTED DIFERENTE?
PREGUNTAS Y RESPUESTAS ACERCA DEL APADRINAMIENTO
A.A. PARA LA MUJER
A.A. PARA EL ALCOHOLICO DE EDAD AVANZADA—
NUNCA ES DEMASIADO TARDE
ALCOHOLICOS ANONIMOS POR JACK ALEXANDER
CARTA A UNA MUJER ALCOHOLICA
LOS JOVENES Y A.A.
EL MIEMBRO DE A.A. — LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS
¿HAY UN ALCOHOLICO EN SU VIDA?
DENTRO DE A.A.
EL GRUPO DE A.A.
R.S.G.
CARTA A UN PRESO QUE PUEDE SER UN ALCOHOLICO
LAS DOCE TRADICIONES ILUSTRADAS
COMO COOPERAN LOS MIEMBROS DE A.A....
A.A. EN LAS INSTITUCIONES CORRECCIONALES
A.A. EN LAS INSTITUCIONES DE TRATAMIENTO
EL PUNTO DE VISTA DE UN MIEMBRO DE A.A.
PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL
COMPRENDIENDO EL ANONIMATO
UNA BREVE GUIA A ALCOHOLICOS ANONIMOS
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA
LO QUE LE SUCEDIO A JOSE
(Historieta a todo color)
LE SUCEDIO A ALICIA
(Historieta a todo color)
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA
(Folleto ilustrado para los presos)
¿ES A.A. PARA MI?
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS
HABLANDO EN REUNIONES NO A.A.

VIDEOS

ESPERANZA: ALCOHOLICOS ANONIMOS
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA
LLEVANDO EL MENSAJE DETRAS DE ESTOS MUROS
LOS JOVENES EN A.A.
TU OFICINA DE SERVICIOS GENERALES,
EL GRAPEVINE Y LA ESTRUCTURA DE
SERVICIOS GENERALES

REVISTAS

LA VIÑA DE A.A. *(bimensual)*

Declaración de Unidad

Debemos hacer esto para el futuro de A.A.: Colocar en primer lugar nuestro bienestar común; para mantener nuestra Comunidad unida. Porque de la unidad de A.A. dependen nuestras vidas, y las vidas de todos los que vendrán.

Yo soy responsable...

Cuando cualquiera, dondequiera, extiendasu mano pidiendo ayuda, quiero que la mano de A.A. siempre esté allí.
Y por esto: Yo soy responsable