

A.A. PARA EL ALCOHÓLICO DE EDAD AVANZADA

—NUNCA ES DEMASIADO TARDE

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

EN CARACTERES
GRANDES

recuperación

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.

Copyright © por "The A.A. Grapevine, Inc."
reimpreso con permiso.

Traducción al español
Copyright © 2002 por
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Todos los Derechos Reservados

Traducción Revisada
por la Comisión Iberoamericana de
Traducciones y Adaptaciones (CIATAL)

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 right 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., New York, N.Y. Prohibida la reproducción parcial o total 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

**A.A. para el Alcohólico de
Edad Avanzada
- Nunca es demasiado tarde**

A.A. para el Alcohólico de Edad Avanzada

En este folleto conocerá la historia de varios hombres y mujeres de diversas clases sociales que tuvieron experiencias igualmente diversas con el alcohol. Lo que tienen en común es que todos ellos se enfrentaron a su alcoholismo alrededor de los sesenta años de edad.

Estas personas comenzaron a beber en diferentes épocas de sus vidas. Bebieron durante períodos de variada duración. Sus orígenes y circunstancias eran diferentes. Un hombre bebió de manera alcohólica sólo durante dos años y medio, mientras que otro bebió por cincuenta años. Varios de ellos bebían para “curar” la soledad que sentían tras la muerte de su cónyuge, otro de ellos para calmar las tensiones derivadas de una carrera profesional de alto nivel. Una mujer, que pasó directamente de la unidad de emergencias cardíacas al centro de desintoxicación, tan sólo había substituido el vodka por el vino blanco.

Estas historias ilustran cómo el alcoholismo aparece de muchas for-

mas diferentes y disfrazado de diversas maneras. El hecho de si Ud. es o no es alcohólico no está determinado por dónde bebe, cuándo empezó a beber, por cuánto tiempo ha estado bebiendo, con quién, qué, o ni siquiera cuánto, bebe. La verdadera prueba está en la respuesta a esta pregunta: ¿Qué le ha hecho el alcohol a Ud.? Si ha afectado las relaciones con su familia, amigos, empleadores actuales o pasados; si ha influenciado la forma en que Ud. programa sus días; si ha afectado su salud; si determina o afecta su condición anímica cuando no bebe o su estado mental; si el alcohol es algo que le preocupa mucho, de la manera que sea, es probable que Ud. tenga un problema.

El proceso de envejecimiento va acompañado de muchas crisis, y casi todas ellas acarrearán algún tipo de pérdida. Los hijos crecen y se van de casa. Ud. se muda a una casa más pequeña. Los amigos son cada vez menos y viven más lejos. Tiene que jubilarse de su trabajo. Su salud física se debilita y sus facultades disminuyen. Su compañero/a de muchos años muere.

Algunas veces, estos cambios en las circunstancias hacen que un hábito que ya lleva tiempo empeore. Mientras que antes, un trago antes de la comida era simplemente un

pasatiempo agradable, ahora se convierte en el alivio que se espera ansiosamente todo el día—y el único trago se convierte en dos o tres, y luego más.

Para otros, el comienzo del alcoholismo puede ocurrir después de una crisis importante, una pérdida devastadora. De repente, la botella pasa a llenar el vacío emocional dejado por la pérdida de un trabajo, o la muerte de un ser querido.

Otros a su vez pasan por una larga historia de alcoholismo apenas contenido, y de alguna manera se escapan por un pelo, hasta que el cuerpo, después de años de abuso, no puede resistir más los embates del alcohol.

El punto decisivo para las personas cuyas historias aparecen en este folleto llegó cuando finalmente decidieron enfrentarse al problema, le dieron la cara y desarrollaron la voluntad de hacer algo al respecto. La decisión de pedir ayuda fue lo más importante, una decisión que nadie podía tomar por ellos. Pero una vez tomada, la mano de Alcohólicos Anónimos estaba allí, lista para ser extendida.

Los hombres y mujeres de A.A., de todas las edades, han aceptado su alcoholismo como lo que es, una enfermedad, y al hacerlo, abrieron las puertas a la ayuda, recuperación,

y la reconstrucción de sus vidas. La forma en que nos ayudamos unos a otros es compartiendo nuestra experiencia, fortaleza y esperanza, y siguiendo un programa sugerido de recuperación.

En vez de sentir que sus vidas se han acabado, los hombres y mujeres que llegaron a A.A. a una edad avanzada, frecuentemente expresan el sentimiento opuesto: que es el momento de empezar a vivir.

K.B., quien bebió por más de 50 años y ahora está sobrio desde hace casi ocho, nos dice: “Para mí, la vida empezó dos meses antes de cumplir 70”.

J.M. (82 años de edad) **Se unió a A.A. a los 60**

“Por primera vez en mi larga vida, me di cuenta de lo que el alcohol me había costado en términos de esperanzas arruinadas, amistades perdidas, la pérdida de mi orgullo, relaciones fracasadas, y los placeres de los logros intelectuales”.

Estaba a punto de cumplir 60 años cuando entré a Alcohólicos Anónimos. Había sido un alcohólico durante un período de 41 años. Todavía recuerdo, 64 años después, la sensación ardiente del primer whisky de centeno en mi garganta. En cuestión de semanas supe que algo andaba muy mal. Supe que me había “enganchado”, que cuando tomaba un solo trago, ya no podía dejar de beber hasta perder la conciencia de todo. He oído a mucha gente decir que no sabían que el alcohol era la causa de sus problemas, pero yo lo supe casi desde el principio.

En aquellos tiempos no se hablaba de “alcoholismo”, y recuerdo haber visto la palabra por primera vez en el conocido artículo de Jack Alexander sobre A.A. en el Saturday Evening Post, en 1941. Hasta ese momento yo me había considerado un borracho sin esperanza, destinado a una

muerte prematura, o al manicomio. En ese entonces cursaba mi primer año de universidad, y cinco años más tarde abandonaría los estudios para siempre, no habiendo obtenido ni siquiera un título.

Cuando me reclutaron durante la Segunda Guerra Mundial, ya era un bebedor empedernido. Había empezado a padecer temblores, y ya había tenido varios problemas con la policía y había perdido mi licencia de conducir. El miedo y el terror se habían vuelto sentimientos dominantes; tenía miedo de salir a la calle sin antes tomarme unos tragos, y tenía miedo hasta del contacto humano más sencillo.

En los campamentos de entrenamiento básico, el ejército estaba presionando a los hombres que tenían algún tipo de educación universitaria para que fueran a la Escuela de Candidatos a Oficiales, y yo me había emperrado en no ir. Estaba dispuesto a aceptar ser un fracaso como soldado raso, pero la idea de fracasar como oficial, y causarle esa desgracia a mi familia, me angustiaba. Así que estuve combatiendo casi tres años como soldado raso, con tanto miedo y terror del alcohol como de las bombas y balas del enemigo. La única época en que estuve libre de alcohol en el ejército fue cuando está-

bamos en el frente, donde no había nada para beber.

Después de la guerra me volví loco con el alcohol. Dos años después, pesaba sólo 98 libras (45 kg.), mi hígado sobresalía de mi cuerpo, tenía los riñones enfermos, el estómago y los intestinos inflamados, y estaba gravemente desnutrido, en un estado de colapso físico. Unos amigos me encontraron en mi apartamento, tirado en la entrada, sin poder levantarme. Me llevaron a una doctora maravillosa que entendía algo acerca del alcoholismo. Sabiendo que yo no tenía un centavo y no podía pagar ni un hospital ni un psiquiatra, me trató durante varios meses, viéndome frecuentemente y ayudándome a hablar de mis problemas.

Después de esto, tuve algunas malas épocas, pero por un tiempo había pasado lo peor. Un par de años más tarde habría de comenzar a beber de nuevo, pero para entonces ya tenía una esposa maravillosa y una relación matrimonial estrecha y llena de amor que dio origen a dos lindos hijos. Por unos años traté de beber de manera controlada; ustedes saben cómo terminan esos intentos. Perdía el control unas tres o cuatro veces al año, hasta que al ver la angustia que le ocasionaba a mi mujer, abandoné el trago del todo.

Estuve completamente seco por seis años, hasta que mi esposa murió. El hecho de haberle dado esos seis años felices y valiosos es una de las alegrías de mi vida.

Después de la muerte de mi esposa yo no sabía que estaba en peligro mortal. No sabía nada sobre el programa de A.A., que era la primera copa a la que debía tenerle más miedo. Había ido a una reunión de A.A. muchos años atrás, por insistencia de mi médico, pero me fui antes de que terminara. Yo pensé que A.A. no era para mí. Y tal como llegué a saber más adelante, una copa era lo único que hacía falta para someterme de nuevo al poder del alcohol. Seguí bebiendo cuatro años más, años que iban a incluir hospitalizaciones, la pérdida de un trabajo y finalmente un internamiento en una clínica de rehabilitación. Fue allí donde empecé a ver que A.A. podía ser mi salvación.

La conciencia de que A.A. era la respuesta me vino repentinamente, y entendí que lo que la gente de A.A. me decía era lo que necesitaba oír. Cuando salí empecé a ir a reuniones diariamente, ofrecí mis servicios a mi grupo, primero limpiando la sala, luego haciendo café, y en otros puestos de servicio. Todas estas actividades, tal como me decía repetidamen-

te mi padrino, me ayudaron a desarrollar confianza en mí mismo y un sentimiento de autoestima.

Por primera vez en mi larga vida, me di cuenta de lo que el alcohol me había costado en términos de esperanzas arruinadas, amistades perdidas, la pérdida de mi orgullo, relaciones fracasadas, y los placeres de los logros intelectuales. A.A. despejaría la niebla que me cubría por causa del abuso del alcohol, me devolvería el amor de mi familia, y me permitiría volver a disfrutar de la belleza y las maravillas de la naturaleza. Toda mi vida (débilmente durante mis años alcohólicos) había soñado con ser escritor, pero me había hecho tanto daño a mí mismo que serían necesarios muchos años de sobriedad antes de que pudiera hacer un comienzo modesto en este sentido. A los 81 años, luego de 21 años de sobriedad, vendí mi primer ensayo. El mismo me trajo aun más reconocimiento al ser publicado en una colección anual, *Los Mejores Ensayos Americanos de 1999*. Ahora, a los 82, estoy inmerso en la creación de una novela. Nada de esto hubiera sido posible en absoluto antes de hacerme miembro de A.A. Pero ahora, con estos maravillosos años de sobriedad, cualquier cosa es posible.

M.B. (70 años de edad) **Se unió a A.A. a los 61**

“Cada día tenía la determinación de nunca más dejar que el alcohol me dominara; y cada día fracasaba”.

Un día a la vez, mi vida ha pasado de ser mayormente miserable a ser una vida principalmente feliz y cómoda. ¿De qué manera? Ingresé a la Comunidad de A.A. cuando tenía 61 años de edad. Había tenido éxito profesionalmente, pero fuera de eso, era un desastre desde el punto de vista físico, emocional y espiritual. Creía que la culpa de todo la tenía mi incapacidad de controlar la bebida. ¡Estaba tan equivocada!

Yo era una alcohólica común y corriente. En público casi nunca parecía ni se me oía borracha. Casi nunca me tambaleaba, ni me caía ni se me trababa la lengua. Nunca alborotaba, nunca perdí un día de trabajo, y nunca fui hospitalizada ni encarcelada por embriaguez.

Pero el beber excesivamente y sin control me causaba angustias, me hacía odiarme y tener asco de mí misma. Me levantaba cada mañana preguntándome qué habría dicho, hecho o comido la noche anterior, y frecuentemente los miembros de mi querida familia me recibían con un

total silencio. Cada día tenía la determinación de nunca más dejar que el alcohol me dominara; y cada día fracasaba. Antes de que el día terminara, había vuelto a repetir mi comportamiento.

Nunca fui encarcelada, a pesar de que constantemente manejaba mi camioneta llena de niños, en estado de embriaguez. Durante años viví en una cárcel que yo misma había construido. No sabía que era la primera copa la que me emborrachaba. Una vez que probaba el alcohol, me veía empujada física y emocionalmente a consumir más y más. Anhelaba poder beber socialmente tal como podían hacerlo muchas de las personas que me rodeaban. El vodka era mi bebida preferida, pero cualquier trago con alcohol podía servir, incluso el whisky.

Viajaba mucho y cada que vez que pasaba por la inspección de equipajes de mano temblaba, porque en mi bolsa del tejido siempre llevaba mi botella de vodka. Las botellitas que daban en los aviones eran algo ridículo. Me veía obligada a mantener mi dosis a la mano, aun cuando la idea de ser descubierta me llenaba de pavor.

Tenía una determinación de hierro de vivir mi vida guiada únicamente por mi propia voluntad. Era

extremadamente sensible, tímida, y llena de miedo en mi interior, con actitudes soberbias y desafiantes en lo exterior. Era una mujer que necesitaba desesperadamente de un apoyo para poder seguir adelante. El alcohol era lo que utilizaba para tal efecto. No podía ver la forma de vivir sin él.

Hace doce años, un día igual que cualquier otro, le pregunté a mi hija si me podía llevar a una reunión de A.A. No había ocurrido ningún acontecimiento dramático. Sentía el mismo odio cotidiano hacia mí misma. Su respuesta positiva y calmada alivió mi ansiedad, y su reacción a mi solicitud fue muy. Le pregunté qué debería decir, qué debería hacer y cómo comportarme. Ella me dijo, “¡Mamá, sólo tienes que ser tú misma!”

Cuando preguntaron si había algún recién llegado en la sala, levanté mi mano y dije: “Mi nombre es M. Creo que tal vez soy alcohólica. Esta es mi primera reunión”. La respuesta me apabulló y me confundió. Aplaudieron. Me dijeron que siguiera viniendo y que era la persona más importante en la reunión. Sorprendida, animada y llena de esperanza, me resolví a escuchar todo lo posible, y hoy no recuerdo casi nada de aquella reunión.

Me prometí hacer exactamente lo

que se me sugiriera. Inmediatamente le pedí a otra mujer “benedicida por el tiempo” (es decir, entrada en años) que fuera mi madrina. Descubrí que una madrina (o un padrino) equivale a una guía para encontrar el camino de la sobriedad. Mi madrina recomendó que asistiera diariamente a reuniones, me dijo que leyera el Libro Grande, Alcohólicos Anónimos, y lo más importante, me dijo que no bebiera, un día a la vez.

En aquel grupo encontré un hogar fuera de mi hogar. En una sala sencilla y modestamente amueblada, extraños sonrientes, amistosos, atractivos, de ojos brillantes, me recibieron con los brazos abiertos. Encontré una forma de vivir nueva y reconfortante, que tanto había ansiado, la forma de vivir de A.A. Sentí que me libraba de un peso enorme. En aquella primera reunión, ocurrió un gran milagro: ¡perdí mi obsesión por la bebida!

Han pasado 12 años desde que atravesé la puerta de aquella primera reunión de A.A. Recién lograda mi sobriedad, luché y logré salir de una enfermedad devastadora que amenazaba con mi vida. Estos años de sobriedad continua me han brindado la mayor alegría, serenidad y tranquilidad mental que he conocido hasta ahora.

Todo esto lo atribuyo a las bendiciones que encontré en A.A. y a las herramientas del programa: las reuniones de A.A., el trabajo con los Doce Pasos, las llamadas a mis madrinas, la oración y las lecturas, el llevar el mensaje a otros y encontrar a Dios según yo lo concibo, a quien hoy le entrego mi voluntad y mi vida.

Por medio de la Comunidad de Alcohólicos Anónimos he descubierto la verdadera voluntad de Dios, un amor sin condiciones con aceptación libre de críticas. En ninguna otra parte del mundo me ha ocurrido algo así.

C.S. (83 años de edad) Se unió a A.A. a los 68

“Solía levantarme por la noche y beber. Tenía que beber para sentirme bien, pero siempre estaba enfermo y sintiéndome mal”.

Mi carrera alcohólica tan sólo duró dos años y medio, pero casi acaba conmigo. A medida que uno envejece, el alcohol tiene un mayor efecto sobre el cuerpo. Realmente te da una paliza. Yo no empecé a tomar de verdad hasta los 66 años, pero rápidamente me volví un bebedor de esos que tienen lagunas. Al final, llegué a intentar el suicidio.

Provengo de una familia que es muy religiosa. No había ningún alcohólico en la familia. Nadie bebía, y yo bebía muy poco en la época en que mi esposa y yo nos ocupamos de criar a nuestros tres hijos. Trabajé durante 31 años como supervisor de mantenimiento en una empresa grande.

Cuando me retiré, los hijos ya habían sido educados, se habían casado e ido fuera de casa. Mi esposa y yo nos dedicamos entonces a viajar; hicimos viajes a Hawai, el Caribe, México. No obstante, ella estaba delicada de salud, y en uno de los viajes se enfermó repentinamente. Una semana

más tarde murió de complicaciones cardíacas.

Ahora estaba completamente solo. Iba a visitar a amigos, pero siempre estaban ocupados. Iba a las casas de mis hijos, pero ellos tenían cosas que hacer. De modo que acababa quedándome en casa. Me sentía como si estuviera encerrado. Me estaba volviendo loco.

Soy diabético, y un día me desperté temblando fuertemente. No sé cómo se me ocurrió, pero me preparé una taza grande de café. Llené la mitad de la taza con café, y la otra mitad con bourbon. Cuando hube terminado de beber esa taza de café, los temblores habían pasado. Me sentí bien. Pensé, “Diablos, no hay mejor medicina que ésta”. Así que cada vez que tenía temblores, me preparaba una taza de café y un poco de whisky. Llegué al punto de hacerme temblar para poder beber.

Llegó la cuaresma y dejé de beber. El Domingo de Pascua, no sé por qué, puse una botella de whisky en el automóvil. Después de la iglesia, agarré la botella y tomé un gran trago. Desde aquel día, me puse a beber noche y día. Solía levantarme por la noche y beber. Tenía que beber para sentirme bien, pero siempre estaba enfermo y sintiéndome mal. Una noche estaba tan enfermo que no

quería vivir más. Me quería matar.

Salí y busqué una pistola. Coloqué un plástico sobre la cama, porque no quería que se llenara de sangre y me acosté. Me sentía mal. Sin ninguna señal de advertencia, entré en un coma diabético. Uno de mis hijos me encontró y llamó al servicio de alerta médica. Me llevaron al hospital. Estuve en cuidados intensivos durante cinco días. Después de 27 días de internamiento, el médico me dijo, “Voy a darlo de alta, pero antes quiero que venga a verme a mi consultorio”. Era bastante áspero. “¿Usted no ve lo que el alcohol le está haciendo?”, me preguntó. “Será mejor que vaya a A.A.”

Me dio de alta un sábado, y el lunes fui a una reunión de A.A. cerca de mi casa. “¿Quién es el jefe?”, le pregunté a un hombre al comienzo de la reunión del mediodía. “Quiero ver al jefe”.

El hombre me miró con una cara extraña y luego miró a su alrededor en la sala. Me contestó, “Usted siéntese. El jefe todavía no ha llegado”. Así que me senté, pero el jefe no llegó.

“Vuelva mañana”, me dijo el hombre al terminar la reunión. “El jefe estará aquí mañana”. Regresé, pero el jefe tampoco apareció. He estado asistiendo a esa reunión durante 15

años y el jefe no ha aparecido hasta el momento.

Al principio, no creía realmente que era alcohólico. Pero me acordaba de lo que el médico me dijo: “Si empieza a beber, con mucha suerte tal vez sobreviva un mes y medio”. Así es que seguí yendo a reuniones. Es un programa buenísimo. Y la vida es bella.

F.M. (79 años de edad) Se unió a A.A. a los 72

“El alcohol de 80 grados se convirtió en mi mejor amigo”.

Nací en las hermosas montañas del oeste de Carolina del Norte, y allí viví la mayor parte de mi vida. Me casé con un amigo de la infancia cuando tenía 16, tuve mi primer hijo a los 17 y otro hijo diez años más tarde. Nuestra vida fue bastante simple durante muchos años, y sólo en ocasiones especiales incluía al alcohol.

Entonces mi marido fue diagnosticado con esclerosis múltiple y nuestro mundo se desmoronó. En esa época él trabajaba como contador en un hospital local, y yo siempre había sido una ama de casa. Mi marido empezó a presionarme para que tomara algunos cursos con el fin de que pudiera encontrar un trabajo, lo cual logré. Tomé mecanografía, taquigrafía y redacción secretarial, y cuando terminé el primer curso conseguí el primer trabajo al cual me presenté, a los 43 años de edad. Era para una empresa mayorista de artículos de ferretería y de pisos, la cual estaba ubicada muy cerca de nuestra casa.

El trabajo era mucho más complicado que la preparación que había recibido en mis cursos, pero pude

mantenerme en el puesto hasta que aprendí lo que había que hacer. Pero cuando pude asegurar mi puesto, allí empezó mi historia de alcoholismo.

Mi esposo empezó a beber diariamente cuando llegaba a casa del trabajo. Yo le servía los tragos, y a veces, los llenaba demasiado para poder llevárselos, así que tomaba un poco de ellos. En muy poco tiempo, empecé a prepararme un trago para mí también. Esto continuó durante varios años sin grandes problemas, pero durante dicho tiempo, mi marido se retiró por incapacidad a la edad de 55 años. Tres años más tarde, falleció.

Ahora estaba sola. Mis hijos ya habían terminado la universidad para ese entonces y estaban trabajando lejos de casa, así que el alcohol de 80 grados se convirtió en mi mejor amigo. Trabajaba todos los días, pero cuando llegaba a casa, bebía. Empecé a tener lagunas mentales. Le hablaba por teléfono a mis hijos y amigos y al día siguiente no podía recordar lo que había dicho. Esto continuó durante varios años, y una noche manejé hasta mi casa desde la casa de mi mejor amiga, y no podía recordar nada. Decidí que debía tener algún problema, así que llamé a A.A., y una señora vino a buscarme y me llevó a una reunión esa misma noche. Yo tenía 62 años de edad.

Asistí a reuniones y preparaba café, coordiné reuniones, fui secretaria, asistí a los centros de rehabilitación los sábados y colaboraba con las reuniones que allí se celebraban, y me mantuve sobria dos años. Sin embargo, todo el tiempo, seguía pensando que algún día podría volver a beber de forma “controlada”.

Poco después de haber cumplido esos dos años de sobriedad, me fui en un crucero a las Bahamas. Me dieron ganas de probar uno de esos tragos tropicales que vienen decorados con una sombrillita, y empecé a beber de nuevo.

Me volví a casar con un hombre a quien había conocido muchos años. Su mujer se había muerto de cáncer, y me buscó, y después de un año nos casamos. Le conté acerca de mi problema con el alcohol, pero como él no tomaba, no tenía ni idea de lo que se trataba. El era muy atento conmigo, y siempre se ocupaba de que bebiera algo por la noche, antes de cenar. Era una persona adorable que me permitía beber, pero se preocupaba de la forma en que bebía. Murió de un ataque al corazón, pero justo antes de morir, me dijo que si se moría primero, creía que yo me iba a matar con la bebida. Durante los tres años después de su muerte, casi lo logré.

Una noche me ocurrió algo, y a pesar de lo mucho que estaba bebiendo, no conseguía sentir el efecto. Algo me dijo que llamara a un viejo amigo de A.A. Dos amigos vinieron rápidamente y hablaron conmigo, y yo prometí volver a una reunión o incluso internarme en un centro de rehabilitación, si fuera necesario. Mantuve mi promesa y regresé, temblando, llena de temor, de vergüenza y de remordimientos. Lo único que recuerdo de aquella primera reunión es “Trata de hacerlo un día a la vez”. Tenía voluntad y estaba lista, pero no estaba segura de poder hacerlo.

Empecé aquel día, a los 72 años, sin beber, y acabo de cumplir siete años de vida de la mejor que jamás he experimentado. He encontrado paz y serenidad en este maravilloso programa de A.A., y un Poder Superior que está haciendo por mí lo que yo no podía hacer por mí misma.

Recientemente vi una calcomanía en un automóvil que decía: “Si estás en el camino equivocado, ¡Dios permite las vueltas en U!” A.A. ha sido mi vuelta en U.

D.O. (67 años de edad) Se unió a A.A. a los 66

“Mi preocupación con el trabajo fue reemplazada por una preocupación con el alcohol”.

Mi alcoholismo empezó tarde. Sin embargo, con mucho esfuerzo, compensé el tiempo perdido, y me vi entrando a A.A. a los 66. Pero eso vendrá más tarde en mi historia.

Nací en un hogar de inmigrantes irlandeses católicos en la ciudad de Nueva York. Mi padre era abogado y mi madre un ama de casa tradicional. Si bien tenía un tío que era alcohólico, mis padres eran bebedores sociales. El alcohol era fácilmente accesible en mi hogar durante mis años de escuela primaria y secundaria. Sin embargo, nunca me vi tentado a probarlo.

El alcohol era un ingrediente activo de los fines de semana en mi universidad de la Ivy League. Aunque bebía con gusto, raramente lo hacía en exceso, y nunca fue un problema. El alcohol ocupó un lugar similar en mi vida después de la universidad, y durante mi época de oficial en un escuadrón de combate de la Fuerza Aérea. Pero, al igual que antes, no ejercía ninguna atracción especial sobre mí, a pesar de que

mis compañeros bebían mucho.

Después de la Fuerza Aérea, estudié leyes en una universidad de la Ivy League. Pero para esa época me había casado y tenía dos hijos y varios trabajos a tiempo parcial, incluyendo uno de barman. En aquellos días yo era bastante abstemio, más por la falta de dinero y tiempo, que por deseo.

Cuando me gradué como abogado, me mudé con mi familia, por aquel entonces tenía ya tres hijos, a una ciudad del Oeste, para trabajar en un prestigioso bufete de abogados. Después de cinco años, me invitaron a ser socio de la firma. Para celebrar este logro con mi mujer, compré mi primera botella de whisky, a la madura edad de 32 años.

Los años en la firma fueron felices y muy satisfactorios económicamente. Sin embargo, mi semana de trabajo era de 50 a 60 horas, y pasaba muy poco tiempo con mi mujer e hijos, que ya eran cuatro. Eventualmente, me hicieron socio gerente de la firma, que había pasado de tener 15 abogados, cuando entré, a más de 200, y 250 empleados administrativos. Aquella primera botella de whisky tuvo un carrera floreciente también; si bien al principio suplía un trago antes de la cena, en los 30 años siguientes se convirtió en dos o tres

tragos, más otro antes de dormir. Pero aún no sentía ningún deseo imperioso, ni experimentaba ningún problema relacionado con el alcohol, nada, por lo menos, de lo que yo fuera consciente.

Cumplí diez años como socio gerente a los 62 y volví a ser simplemente “un socio más”. Durante esos diez años había dedicado casi todo mi tiempo a la gerencia, que realmente me gustaba, y había delegado gran parte de mis responsabilidades con los clientes a los socios más jóvenes. Esta situación me dejó con escaso trabajo legal en un momento en el cual la política de la firma estaba dando prioridad a las “horas de facturación” y dando un menor reconocimiento a las responsabilidades gerenciales.

Rápidamente experimenté una pérdida de prestigio, ya que no era más el socio gerente, y una sensación de ineptitud y alienación me embargaba, por no estar generando suficientes horas de facturación. Al mismo tiempo, empecé a tener problemas en el hogar, originados por la prolongada falta de atención a mi familia, y por mi forma de beber. Estos problemas probablemente habían existido todo el tiempo, pero había estado demasiado ocupado para percatarme de ellos. Mis tres copas antes de la cena, más

el trago antes de dormir, habían pasado a incluir un trago durante el almuerzo, una copa en el camino a casa, y a veces, un trago por la mañana. Para ese entonces, sentía fuertes ganas de beber, y mi preocupación por el trabajo se vio reemplazada por una preocupación por el alcohol. Afortunadamente, mis cuatro hijos ya eran mayores, estaban felizmente casados y tenían sus propias carreras, y no habían sido afectados mayormente por mi forma de beber.

Mientras mi alcoholismo crecía, mi esposa fue diagnosticada con cáncer y fue sometida a dos operaciones y dos años de tratamiento de quimioterapia y radiaciones. A medida que su salud iba empeorando y mis sentimientos de incapacidad aumentaban, sentí que tenía que hacer algunos cambios, por lo que me retiré voluntariamente del bufete de abogados después de 39 años. ¡Esto no solucionó nada! La salud de mi esposa siguió empeorando y mi forma de beber se aceleró para satisfacer las crecientes ansias que sentía. Afortunadamente, conseguí eludir las consecuencias más típicas de la bebida, tales como los accidentes de automóvil, el conducir bajo la influencia del alcohol, etc. Quisiera creer que fui cuidadoso con la bebida, pero en realidad lo que pienso es que

tenía un ángel de la guarda muy atento y habilidoso.

Mi mujer murió tras haber estado casada conmigo 44 años, y mi vida quedó hecha trizas. Voluntariamente ingresé en un centro de tratamiento dos meses después, y cuando salí, empecé a asistir a reuniones de A.A., pero a los 30 días estaba bebiendo de nuevo, aún más que antes. Nuevamente, evité las consecuencias típicas de la bebida. Entonces un amigo me invitó a su casa para ver un partido de fútbol americano. Allí me encontré con siete viejos y queridos amigos y tres de mis hijos. Fue una intervención ejecutada impecablemente: a las 11 de aquella noche, me fui a dormir en un centro de tratamiento en el medio oeste, a 900 millas de casa.

Al regresar a casa ingresé en un programa de post-rehabilitación y volví a asistir a reuniones de A.A., con la diferencia de que esta vez presté atención. Excepto por una breve recaída, que fue una muy buena lección, he permanecido sobrio. Tengo un padrino y continúo asistiendo a reuniones de A.A. tres o cuatro veces a la semana. Hablo regularmente a los pacientes en programas de rehabilitación en mi localidad acerca de la necesidad del programa de A.A. y de sus beneficios.

Nunca es demasiado tarde para

disfrutar de la sobriedad. Atrás quedaron las ansias extremas y la obsesión con el “siguiente trago”. Me siento mucho mejor y mi aspecto también ha mejorado mucho. Me siento más aliviado y mi mente tiene mayor claridad. La depresión y el pesimismo han desaparecido. Me siento mucho más en paz conmigo mismo, y lo que es más importante, con los demás. Ya no siento la necesidad de agradar a los demás para afirmarme. No obstante, obtengo una gran satisfacción al ayudar a otros, especialmente cuando lo hago anónimamente. Sé que he ayudado y eso es lo que realmente importa.

En la mayoría de las reuniones de A.A. y en casi todas las reuniones en los centros de tratamiento, soy uno de los más viejos, si no el más viejo, de los participantes. He conseguido acumular una cantidad modesta de sabiduría a través de los años, y a menudo ha sido útil. Nunca es demasiado tarde para disfrutar de la sobriedad.

C.H. (60 años de edad) Se unió a A.A. a los 59

“Había superado el punto de beber para sentirme bien. Estaba bebiendo para seguir viviendo”.

El cirujano me observaba mientras yacía en la cama de un hospital, y me dijo: “Le he arreglado el corazón y usted se va a recuperar, pero si toma un trago, arruinará todo lo que he hecho”. Escuché sus palabras, pero tenían muy poco sentido, porque ya había dejado de creer en la vida. Estaba tan débil, y me preguntaba si tendría la fuerza para suicidarme utilizando las correas que me sujetaban a la cama y el equipo de suero intravenoso que estaba al lado. Pero sabía que no tenía la energía para hacerlo; de hecho, ni siquiera tuve la energía para oponerme al plan del médico de enviarme de la unidad cardíaca a una unidad de desintoxicación en el mismo hospital.

El cuarto en la unidad de desintoxicación tenía un aspecto similar, pero sentí un verdadero pánico cuando me di cuenta de que estaba encerrada. Simplemente me quedé tirada en la cama y dejé pasar los días mientras cicatrizaba mi cirugía. Podía oír voces en el corredor y sabía que otros pacientes estaban recibiendo

visitas y yendo a reuniones de A.A., así que finalmente accedí a ir. Estaba temblando, sufría movimientos involuntarios y era incapaz de concentrarme, pero seguí asistiendo a las reuniones, intentando encontrar algunas respuestas.

Cuando me dieron de alta en el hospital, regresé a la casa que había sido el escenario de mis muchos años de beber a solas. Mientras iba mirando mi hogar, me di cuenta hasta qué medida éste se había convertido en una prisión para mí. Cuando me divorcié, años antes, conseguí un trabajo en la rama administrativa del gobierno del condado, y según yo, era una persona importante, con grandes responsabilidades y mucho prestigio. Ya en ese entonces sufría de algunos problemas serios de salud, tales como asma, artritis y enfermedades estomacales, pero tenía la determinación de mantener mi puesto, de modo que tomaba cada vez más medicamentos. Nunca le dije a mis médicos la verdad acerca de mi forma de beber, por lo que no supe lo letal era la combinación de alcohol y drogas que consumí durante muchos años.

Mi hijo siempre fue mi gran alegría, pero a medida que progresaba mi forma de beber, iba perdiendo la capacidad de comunicarme con él, y lo

privé del amor que se merecía. Mi relación con mi madre se había vuelto tensa, causándome sentimientos de culpa ya que no podía ser el tipo de hija responsable que ella necesitaba. Mi única hermana se había unido a A.A. y vivía en la otra punta del estado. Una vez ella había organizado una intervención, que fue un desastre y me puso furiosa, y como resultado, nos habíamos distanciado.

De manera que estaba sola en mi hermoso hogar, con el alcohol como único compañero. Mantuve mi trabajo durante 17 años, pero los últimos años fueron una verdadera tortura. Perdí el interés en mi apariencia, y por causa de mis pies hinchados, sólo podía usar unas botas enormes y horribles para ir al trabajo. Mi gran preocupación era que nadie pudiera detectar el alcohol en mi aliento, así que me cepillaba los dientes a menudo y tenía una cantidad inagotable de mentas a la mano.

Me enorgullecía de nunca beber durante la jornada de trabajo, pero al instante que llegaba a mi casa, incluso antes de quitarme el abrigo, me servía un vaso enorme de vodka y me lo bebía de pie, en la cocina. Finalmente, la carga fue excesiva. Luego de varios ataques de taquicardia en el trabajo, el condado me otorgó una licencia médi-

ca a largo plazo por incapacidad.

Ahora me encontraba en casa el día entero, sin responsabilidades, sin ninguna razón para levantarme de la cama y nada que me impidiera beber cuando quisiera. Pasé de beber vodka, a vino blanco, el cual encargaba por cajones. Dejé de conducir, raramente salía, casi nunca hablaba por teléfono, no leía, simplemente vivía muerta de miedo.

Había superado el punto de beber para sentirme bien. Estaba bebiendo para seguir viviendo. Me gustaba que llegara la noche porque así tenía una razón legítima para cerrar la casa, echar candado a todas las puertas y ventanas y beber antes de prepararme para irme a la cama. (En realidad, generalmente estaba lista para irme a la cama, ya que casi nunca me quitaba el camisón y las pantuflas). Mi paranoia era tan grande que me cercioraba una y otra vez a lo largo de toda la noche, de que los cerrojos en las puertas y las ventanas estuvieran echados.

No es de extrañar que mi declive fuera rápido y que en menos de cinco meses después de dejar el trabajo, hubiera tenido que someterme a cirugía mayor, hubiera pasado por un centro de desintoxicación, y estuviera lista para asistir a reuniones de A.A.

Mi hermana vino a visitarme y me llevó a reuniones cada noche. Esta era la misma hermana que había intentado aquella intervención tan desastrosa diez años atrás, pero ahora yo estaba lista para escuchar todo lo que quisiera decirme. Ella me mostró la lista de reuniones locales, y me quedé estupefacta al enterarme de que había más de 200 reuniones a la semana. Ella me presentó a mujeres del programa en mi localidad, y ellas se repartieron la responsabilidad de llevarme a las reuniones, ya que yo no podía conducir.

Tenía miedo de ir a las reuniones de A.A., pero sentía que no tenía otra alternativa. Todavía me sentía débil, y me era difícil entender todo lo que se decía, pero no importaba. Me recibieron con los brazos abiertos y con mucho amor. Siempre me había sentido apartada, y ahora de repente tenía a todo tipo de gente que se preocupaba por mí. De verdad empecé a sentir que una nueva vida estaba empezando. Traté de hacer todo lo que se me dijo: iba a reuniones todos los días, leía la literatura, conseguí una madrina, empecé a trabajar en los pasos, y comencé a sentir gratitud de estar viva y sobria.

Había estado temiendo mi cumpleaños número 60, pero cuando el día llegó y me di cuenta de que esta-

ba sobria y que lo estaba celebrando con gente que me quería, me sentí más saludable, más fuerte y optimista que lo que me había sentido en años.

Con el alcohol, mi vida se había vuelto pequeña y gris; con la sobriedad, se me han abierto las puertas del mundo. Estoy tomando clases de acuarela, me compré ropa después de muchos años de no hacerlo, mi grupo base cree que tal vez esté lista para ocupar un puesto de servicio, y mi hijo me ha enviado un billete de avión para que lo visite!

Tal como dice un buen amigo de A.A., al igual que en “El Mago de Oz”, mi vida ha pasado del blanco y negro a un maravilloso technicolor, y todo se lo debo a A.A.

K.B. (77 años de edad) Se unió a A.A. a los 69

“Durante casi 50 años... el alcohol controló mi vida”.

Soy hijo único, nací durante la Gran Depresión y mis padres eran extremadamente religiosos y controlaban cada aspecto de mi vida, y yo odiaba esto. Estaba convencido de que era diferente a las otras personas, una sensación que permanecería conmigo hasta bien entrado mi primer año de sobriedad.

Tomé mi primera copa en el penúltimo año del colegio, y si bien me emborraché un par de veces, y me encantó, la pobreza me salvó en ese entonces. Estudié dos años de universidad hasta que me reclutaron para el servicio militar, donde serví los cinco años y medio siguientes, llegando a volar aviones B-25 en la guerra del Pacífico. El alcohol empezaba a ocupar un papel más importante en mi vida.

Durante casi 50 años después de dejar la vida militar, el alcohol controló mi vida. Me casé tres veces, tuve dos hijas de mi primer matrimonio y dos de mi segundo. Me casé con mi tercera esposa porque ella aprobaba mi forma de beber, nunca me criticaba, y siempre me cuidaba cuando estaba borracho. Esto ocu-

rrió hace 30 años, y desde el momento en que la conocí en un bar, nunca me vio sobrio, una condición que definitivamente no le gustaba. Me decía que me prefería borracho.

Durante todos esos años tuve muchos trabajos, y varias veces tuve mis propios negocios, la mayoría de los cuales acabaron por causa de incidentes relacionados con el alcohol, o períodos prolongados de borrachera. Perdí casas, tuve problemas financieros, arruiné automóviles, descuidé a mis hijos, pasé temporadas en la cárcel, y muchas cosas más, pero nunca sospeché que el alcohol fuera mi problema.

Una mañana me levanté alrededor de las 5 y recuerdo haberme dirigido al bar, donde tomé un vaso de 8 onzas de vodka, con una pajita, que me había servido la noche anterior. Esto se había convertido en un ritual de todas las noches, ya que hacía muchas semanas que no conseguía llenar mi vaso por la mañana y llevármelo a la boca sin volcar parte del contenido.

Mi mujer, con la que había estado casado 22 años, se iba a levantar pronto para ir al trabajo, y yo quería recuperarme de los horribles temblores que sufría cada mañana, y que me habían afligido por semanas o meses (no estoy completamente

seguro, tal vez hayan sido años). Sabía que una vez que hubiera ingerido suficiente alcohol, los temblores desaparecerían, y la vida se volvería aceptable por unas horas. No tenía idea de lo que me esperaba el resto del día. Alrededor de las 2 de la tarde, me había tomado casi un litro y medio de vodka. Estaba solo, lleno de temor y le echaba la culpa a todos y a todo por todos los problemas de mi vida, pero por alguna razón desconocida, no estaba borracho. De repente se me ocurrió que no podría resolver estos problemas solo, y que por primera vez en mi vida, tendría que decirle a otro ser humano que necesitaba ayuda.

Sabía muy poco acerca de Alcohólicos Anónimos. Había tratado un par de semanas antes, de ir a un par de reuniones de A.A., pero creía que yo era diferente de todas esas personas y que A.A. no era la solución a mis problemas. Estaba decidido a empezar a reducir la cantidad que bebía, pero me di cuenta de que no sólo no podía reducir la cantidad, sino que parecía que cada vez tomaba más. Recuerdo haber hablado con alguien en una reunión de A.A. acerca de ir a una institución de tratamiento, y de repente, sentí que eso era lo que probablemente necesitaba.

Por razones que desconozco, bus-

qué una guía telefónica y vi el anuncio de un hospital local sobre un tratamiento para la dependencia al alcohol y las drogas, y después de lo que me pareció una eternidad, marqué el número y le dije a alguien que no podía dejar de beber, y que necesitaba ayuda. Me hicieron unas cuantas preguntas y me dijeron que fuera inmediatamente. Cuando mi mujer llegó del trabajo, le dije que tenía que ir al hospital y ella estuvo de acuerdo en llevarme, si bien me dijo que no creía que la cosa era para tanto.

Mis recuerdos de los sucesos de los días siguientes son muy borrosos. El tiempo que pasé en una silla de ruedas, con alguien que me alimentaba, ya que no podía llevarme comida a la boca sin que se me cayera; cuando me llevaron en silla de ruedas a una iglesia para que asistiera a una reunión de A.A.; las noches en que no conseguía dormir, que pasaba en la cama, temblando.

Después de 20 días en una institución de tratamiento, me dejaron salir a un mundo nuevo y extraño, que yo no comprendía. Conseguí un padrino, fui a muchas reuniones de A.A., pero no me pude convencer a mí mismo de que era alcohólico, hasta el día de Navidad, cuando ya había logrado siete meses de sobriedad. Mi hija mayor, quien había estado en

A.A. durante 12 años para aquel entonces, viajó 700 millas para ir a una reunión conmigo ese día. Ella me contó su propia historia y me dijo lo orgullosa que estaba de su papá ahora que estaba sobrio. También me dijo que ella y su hermana nunca sabían a qué hora su padre volvería a la casa por la noche, en qué condición estaría, o si incluso volvería a casa. Me dijo que tenían miedo de subirse a un auto y de que él manejara.

Me senté allí con lágrimas en los ojos, y admití ante mí mismo que era un alcohólico y que mi vida siempre había sido ingobernable. Había terminado de hacer el Paso Uno, y me di cuenta en aquel momento de que mi vida en sobriedad recién estaba empezando. He servido como secretario de muchos grupos, pasé tres años en el servicio general, he apadrinado a varias personas, y he disfrutado cada momento. Sí, todavía hago café y ayudo a preparar las salas para las reuniones.

Al escribir estas páginas, tengo siete años y medio de sobriedad y he celebrado mi 77^o cumpleaños, tengo un negocio de éxito, una gran cantidad de amigos, cuatro hijas que me adoran, y una vida social maravillosa. Para mí, la vida empezó dos meses antes de cumplir los 70.

J.H. (75 años de edad) Se unió a A.A. a los 61

“¡Raramente me sentía verdaderamente feliz, raramente sentía algo. Todo era una farsa!”

¡Acabo de celebrar 14 años de sobriedad! Es difícil de creer. En una época no podía pasar ni un solo día sin alcohol. Cuando ingresé a A.A. tenía 61 años de edad y ni pensé en lo que estaría haciendo en 14 años. Estaba segura de que la mejor parte de mi vida ya había pasado. ¡Nunca hubiera podido creer lo maravillosa que se volvería mi vida!

Mi vida cambió de rumbo para mejor inmediatamente cuando me levanté una mañana y dije, “necesito ayuda”. Estas palabras fueron en respuesta a la pregunta de mi marido, “¿te divertiste anoche?” Habíamos ido a cenar con unos amigos, y como siempre, me tomé mi vodka de costumbre antes de salir de casa, así como varios tragos más durante la cena, y todo terminó en otra discusión con mi marido. Una vez más me acosté furiosa, me desperté en mitad de la noche deseando poder morir, y diciéndome a mí misma: no puedo seguir así. Cuántas veces había rogado “que mi deseo de beber fuera eliminado, ayúdame a no querer beber

alcohol mañana”. Pero cada día traía una nueva batalla perdida con mi antiguo amigo, ahora convertido en mi enemigo. Simplemente no podía mantenerme alejada de él.

Cuando admití que necesitaba ayuda, nunca soñé cuánta ayuda iba a recibir. Fuimos volando al hospital. Respondí que “sí” a todas las preguntas, excepto a aquella que decía “¿Bebía por la mañana?” ¡Se me hacía muy duro tomar un trago por la mañana! Me preguntaron, “¿Iba a almuerzos o comía con amigos?” Sí, claro que sí. “¿Tomaba vino o Bloody Mary?” Bueno, sí... “¿Entonces, Ud. bebía por la mañana!” Era una alcohólica que necesitaba ayuda. ¡Yo, que me levantaba cada día y hacía una caminata de tres millas! Había estado convencida de que si era capaz de hacer esto, no podía ser una alcohólica.

Sabía que no quería seguir viviendo una vida en la que el alcohol tuviera el control, y me llevara a donde no quería ir. ¡Raramente me sentía verdaderamente feliz, raramente sentía algo. Todo era una farsa!

Mi marido y yo habíamos crecido durante la Gran Depresión; habíamos nacido en los años veinte. Nos casamos en 1943, en plena Segunda Guerra Mundial. Todas nuestras juergas las hacíamos los fines de semana. Comíamos, bebíamos y

éramos felices (ya que pensábamos que tal vez no podríamos hacerlo en el futuro). Esperaba ansiosa la llegada de esos fines de semana. El alcohol era uno de los principales ingredientes de nuestra diversión. Me hacía soltarme para bailar, para hablar, me convertía en una chica divertida. Sí, los primeros años de nuestro matrimonio estuvieron repletos de diversión, con la excepción de las épocas en que estábamos lejos el uno del otro.

Como esposa de un miembro de la Fuerza Aérea, había decidido no ser dependiente (a las esposas se las clasificaba como “dependientes”). Traté de ser autosuficiente. Y cuando se me exigía que hiciera algo difícil, trataba de probar que podía hacerlo, por mí misma si era necesario. Mi primer viaje al extranjero fue en 1953, la primera vez que volaba, con cuatro niños de 2, 4, 6 y 8 años de edad. No fue fácil llevarnos hasta Nueva York, y de allí hasta Alemania.

En Alemania descubrí lo bueno que podía ser el vino. Disfrutaba de la variedad de vinos, muchísimo. Estos fueron todavía días hermosos. Pero demasiado vino puede arruinar los días hermosos, y recuerdo haber arruinado algunos.

Nuestra carrera en la Fuerza Aérea duró 32 años, terminando en el

Pentágono con varias asignaciones seguidas y unos cuantos viajes a Europa. Traté desesperadamente de tener cuidado y no beber demasiado. Pero no siempre lo conseguía. Eché a perder varias ocasiones maravillosas. Teníamos tanta suerte de que se nos hubieran encargado asignaciones de este tipo, y de haber tenido una carrera de éxito sin interrupciones, por lo menos, creo que mi bebida no interfirió con los ascensos de mi marido. Con mucho empeño traté de ser una buena esposa dentro de la Fuerza Aérea.

Cuando ingresé en el centro de rehabilitación pude verme a mí misma por primera vez como persona, no como la mujer, la madre o la hija de alguien. Empecé a descubrir quién era yo y lo que había en mi interior y conformaba lo que soy. También me di cuenta de que no tenía que ingerir alcohol todos los días.

¡Finalmente libre! Siento gratitud hacia mi Poder Superior y hacia A.A. por haber dejado de ser una esclava del alcohol. Soy una mujer libre con una vida completamente nueva. Cada día aguardo con entusiasmo asistir a una reunión de A.A. ¡Antes, lo que solía aguardar con entusiasmo era el primer trago! Gracias a Dios, ya no lo necesito.

¿Cómo puedo encontrar a A.A.?

Casi en cualquier parte de los Estados Unidos o Canadá encontrará un número de teléfono de A.A. en la guía de teléfonos local. Si decide llamar, entrará en contacto con otro alcohólico. Y su llamada será privada, ni siquiera tiene que dar su nombre. Simplemente pregunte dónde son las reuniones de A.A.

Cuando un grupo de A.A. se reúne, tiene un único propósito: el de ayudar a los alcohólicos a mantenerse sobrios. Algunas reuniones se celebran en escuelas o iglesias, otros grupos de A.A. se reúnen en hospitales o incluso edificios de oficinas. Pero es importante tener en cuenta que los grupos de A.A. no tienen vinculación alguna con la iglesia, escuela u oficina gubernamental donde se reúnen.

Existen varios tipos de reuniones de A.A.:

Las reuniones abiertas están abiertas para cualquiera, ya sea o no alcohólico, que esté interesado en A.A. En las reuniones abiertas escuchará historias como las que ha leído en este folleto.

Las reuniones cerradas están limitadas a aquellos que tienen un problema con la bebida ellos mismos (o

creen que posiblemente lo tienen). En estas reuniones, nos sentimos libres de hablar y hacer las preguntas que queramos. En estas reuniones recibimos sugerencias prácticas sobre cómo mantenernos sobrios.

En las reuniones de principiantes, descubrimos que estamos al mismo nivel que cualquiera que es nuevo en A.A. Incluso si hay un ejecutivo de una empresa, o una abuela sentada junto a nosotros, todos estamos comenzando de cero juntos, empezando a conocer los aspectos básicos de A.A.

Si no hay un grupo de A.A. cerca, o para aquellos que físicamente no pueden acudir a las reuniones, sigue habiendo ayuda disponible. Puede escribir a Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Esta es la dirección de correo de la Oficina de Servicios Generales de A.A. Los miembros de A.A. que allí trabajan compartirán su experiencia con usted. Y con gusto le brindarán sugerencias sobre cómo empezar un grupo de A.A.

LOS DOCE PASOS

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.

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 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

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE A.A.
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
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
VIDEOS DE A.A. PARA LOS JOVENES
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