

Información para profesionales

OFICINA DE SERVICIOS GENERALES

**Alcohólicos[®]
Anónimos
de Argentina**

Aranguren 728 (1405) Ciudad de
Buenos Aires

Teléfono (011) 5263-8621

E-mail: osg@aa.org.ar

Página web: www.aa.org.ar

Contenido

- ▶ *Alcohólicos Anónimos, una solución para las empresas*3
- ▶ *Miembros procedentes de los programas de los juzgados y de las instituciones de tratamiento*3
- ▶ *Prueba de asistencia a las reuniones*4
- ▶ *Cómo saber si es alcohólico*4
- ▶ *El propósito primordial*5



► **Alcohólicos Anónimos, una solución para las empresas**

Alcohólicos Anónimos está disponible para cualquier trabajador que tenga problemas con la bebida.

La comunidad de AA no es profesional, sin embargo, su fin primordial es ayudar a la recuperación personal de los alcohólicos que llegan en busca de ayuda. El método de AA está basado en la experiencia de los alcohólicos recuperados para ayudar a quienes desean dejar de beber.

¿Cómo puede ayudar AA?

Muchas empresas e instituciones tienen programas para ayudar a sus empleados alcohólicos. AA no establece por sí misma programas en la mejor forma posible.

En algunos casos, en pequeñas organizaciones donde no hay programas estructurados formalmente, se hacen arreglos informados para que miembros de AA hablen con aquellos trabajadores que muestren señales de tener problemas con la bebida. No se trata de una “asesoría profesional” en ningún sentido y es conocido dentro de AA como “Trabajo del Paso Doce” (un alcohólico tratando de ayudar a otro alcohólico).

Cuando se trabaja con organizaciones más grandes, con programas más formales, allí puede haber un profesional en el campo del alcoholismo, quien casi siempre trabaja estrechamente con el departamento médico de la empresa. En algunos casos, éste puede ser un alcohólico en proceso de recuperación a través de AA que también tiene un entrenamiento profesional para estos casos.

Alcohólicos Anónimos puede proporcionar a obreros, administradores y directores médicos y de personal, la experiencia recopilada de más de 2.000.000 de alcohólicos en proceso de recuperación. AA está disponible en casi todas las ciudades, con grupos conformados con cada una de ellas. AA puede también poner a empresas e instituciones en contacto directo con personas que han alcanzado la sobriedad y desean compartir gratuitamente su experiencia con cualquier organización o individuo que solicite ayuda.

Ellos agradecerán la oportunidad que se les brinde para:

1. Realizar reuniones de información para explicar el programa de recuperación que ofrece AA.
2. Reunirse institucionalmente con líderes de sindicatos, administradores y directores médicos y de personal para convenir las formas en que AA puede cooperar.
3. Llevar a las reuniones de AA a aquellos empleados alcohólicos que deseen ayuda.

El acercamiento hacia AA es en esencia muy sencillo y se basa en la singularidad de los alcohólicos recuperados para tratar efectivamente a otros bebedores con problemas que buscan ayuda.

¿Qué es el alcoholismo?

Existe una aceptación más amplia todos los días sobre el concepto de que el alcoholismo es una enfermedad que nunca puede ser curada pero si detenida, si el bebedor problema se abstiene totalmente de ingerir alcohol en cualquier forma.

Éste es el concepto que sirve de fundamento al programa de recuperación de Alcohólicos Anónimos.

Los miembros de AA establecen diferencia entre un bebedor fuerte o excesivo y un alcohólico. El primero puede sobrepasarse ocasionalmente, no permite que el alcohol interfiera su trabajo o su vida familiar, ni que intervenga en sus planes futuros.

En la actualidad muchas empresas comerciales e industriales, sindicatos y entidades gubernamentales, están considerando la posibilidad de implementar medidas de acción para su personal en lo concerniente al alcoholismo. La opinión de que es imposible recuperar a los alcohólicos está cediendo ante la persuasiva evidencia de cientos de miles de hombres y mujeres que ahora viven sobrios y productivos, después de muchos años de problemas relacionados con el alcohol.

Hoy también existe una creciente concientización acerca de la enfermedad del alcoholismo y sus altos costos económicos y humanos. Trabajadores de todos los rubros y categorías están comenzando a apreciar los beneficios de los programas para ayudar al personal alcohólico en empresas, reparticiones y oficinas.

¿Puede rehabilitarse el empleado alcohólico?

Los archivos de varias compañías que desarrollan programas relacionados con el alcoholismo, demuestran que un apreciable número de empleados alcohólicos han logrado recuperarse a través de esos programas.

Pero no todos los alcohólicos que llegan o son dirigidos a Alcohólicos Anónimos adquieren, una sobriedad estable.

Esto se debe a que el programa de recuperación de Alcohólicos Anónimos normalmente surte sus mejores efectos entre aquellos alcohólicos que “han tocado fondo” y que en consecuencia han reconocido tener un grave problema con el alcohol y desean sinceramente hacer algo para solucionarlo.

► **Miembros procedentes de los programas de los juzgados y de las instituciones de tratamiento**

En los últimos años, los grupos de AA han dado la bienvenida a muchos miembros nuevos procedentes de los programas de los juzgados y de las instituciones de tratamiento. Algunos han llegado a AA voluntariamente; otros, bajo cierto grado de presión. Nuestro folleto “Cómo Cooperan los Miembros de AA.” dice:

“No podemos discriminar a ningún posible miembro de AA, incluso en el caso de que dicha persona se una a nosotros presionada por un juzgado, por un patrón o por cualquier otra entidad.”

“Aunque la fuerza de nuestro programa se basa en la naturaleza voluntaria de nuestra calidad de miembros de AA, en un principio muchos de nosotros asistimos a las reuniones porque nos vimos forzados a ello por otra persona, o por nuestra propia intranquilidad

interior.

Pero nuestro continuo contacto con AA nos enseñó cuál era la verdadera naturaleza de nuestra enfermedad... AA no está interesada en quién lo envió. Lo que le preocupa es el bebedor problema... No podemos predecir quién se va a recuperar, ni tampoco tenemos autoridad para decidir cómo otro alcohólico debe tatar de recuperarse."

"No podemos discriminar a ningún posible miembro de AA, incluso en el caso que dicha persona se una a nosotros presionada por un juzgado, por un patrón, o por cualquier otra entidad."

► **Prueba de asistencia a las reuniones**

Algunas veces, los juzgados piden una prueba de asistencia a las reuniones de AA. Algunos grupos, con el consentimiento del posible miembro, hacen que un miembro del grupo de AA firme o ponga sus iniciales y selle en el papel suministrado por el tribunal. La persona enviada presenta una identificación y manda por correo el papel al tribunal como prueba de asistencia.

Otros grupos cooperan de diferentes maneras. No hay un procedimiento fijo. En qué forma y hasta qué punto un grupo practica en este proceso, depende completamente del grupo en particular.

Esta prueba de asistencia a las reuniones no forma parte del procedimiento de AA. Cada grupo es autónomo y tiene el derecho de elegir si quiere o no firmar los papeles de los tribunales. En algunas zonas los asistentes presentan ellos mismos la prueba de asistencia, a solicitud de quien los envía, y de esta manera evitan la ruptura de anonimato de los miembros de AA.

► **Cómo saber si es alcohólico**

Nosotros que somos ahora miembros de AA, nos incorporamos a esta Comunidad porque reconocimos que la bebida se había convertido en un problema que no podíamos controlar sin ayuda. Al principio muchos de nosotros rehusamos admitir que no podíamos beber socialmente. Pero cuando miembros experimentados de AA nos dijeron que el alcoholismo es (en su opinión) una enfermedad que puede ser detenida como la diabetes, empezamos a buscar los síntomas de la enfermedad en nosotros mismos.

Enfrentamos la realidad de esta enfermedad, exactamente como hubiéramos enfrentado cualquier problema serio de salud. Dimos respuestas honestas a preguntas reales y concretas acerca de nuestra modalidad de beber y su efecto en nuestra vida diaria.

He aquí algunas de las preguntas que tuvimos que enfrentar. Nuestra propia experiencia nos ha enseñado que cualquiera que conteste **SÍ** a CUATRO o más de estas doce preguntas tiene tendencias alcohólicas definidas (y puede ser ya un bebedor con problemas).

1. ¿Ha tratado alguna vez de no beber por una semana (o más) sin haber logrado cumplir el plazo?

Casi todos nosotros hemos estado "sin beber" muchas veces antes de ingresar a AA. Hicimos serias promesas a nuestros familiares y patrones. Juramos solemnemente. Nada resultó hasta que nos unimos a AA. Ahora tomamos las cosas con calma y no prometemos nada ni a nosotros mismos, ni a otras personas. Nos concretamos simplemente a no beber el primer trago HOY. Nos mantenemos sobrios en un Plan de 24 horas.

2. ¿Le molestan los consejos de otras personas que han tratado de convencerle que deje de beber?

Mucha gente trata de ayudar a los bebedores "problema". Pero casi todos los alcohólicos se ofenden por consejos gratuitos sobre su excesivo beber (AA no impone consejos a nadie). Pero si nos preguntan, relatamos nuestras experiencias y damos sugerencias prácticas para vivir sin alcohol.

3. ¿Ha tratado alguna vez de controlarse, cambiando de una clase de bebida a otra?

Nos hemos pasado años buscando una fórmula segura para continuar bebiendo. Nos pasamos de las "bebidas fuertes" a vinos y cervezas; confiamos en que las bebidas con un poco de agua o soda no serían perjudiciales, o bien, tomarnos nuestras copas "puras" evitando las mezclas y los cócteles. Tratamos de beber solamente a ciertas horas. Pero cualquiera que fuera la fórmula empleada, invariablemente terminamos embriagándonos.

4. ¿Ha bebido alguna vez por la mañana durante el último año?

La mayoría de nosotros tiene el convencimiento (por propia experiencia) o la respuesta a esta pregunta que facilita la casi absoluta certeza de si una persona está o no en camino de convertirse alcohólico, o si ya ha llegado al final de su carrera de bebedor normal.

5. ¿Envidia usted a las personas que pueden beber sin que esto les ocasione dificultades?

Es evidente que muchos millones de personas puede beber socialmente (algunas veces excesivamente) sin perjudicarse seriamente a sí mismas, ni perjudicar a otros. ¿Se ha preguntado alguna vez por qué el alcohol es una invitación a desastres para USTED?

Nuestra propia experiencia nos ha enseñado que quien conteste **SÍ** a cuatro o más de estas doce preguntas puede ser un bebedor con tendencias alcohólicas definidas.

6. ¿Ha empeorado progresivamente su problema con la bebida durante el último año?

Toda evidencia médica disponible indica que el alcoholismo es una enfermedad progresiva. Una vez que una persona pierde el control en su modalidad de beber, su problema empeora y nunca desaparece. Un alcohólico tiene solamente dos alternativas finales:

- a. Beber hasta morir o enloquecer.
 - b. Mantenerse alejado del alcohol en cualquier forma presente.
- La elección es sencilla.

7. ¿Ha ocasionado su modalidad de beber, problemas en su hogar?

Muchos de nosotros, solíamos afirmar que bebíamos debido a

cosas desagradables o a molestias en nuestros hogares. Nunca se nos ocurrió pensar que problemas de esta naturaleza se agravan en vez de solucionarse con beber incontroladamente.

8. ¿En reuniones sociales donde la bebida es controlada, trata usted de conseguir tragos extras?

Cuando nos toca asistir a esta clase de reuniones, nos “fortificábamos” antes de concurrir o generalmente nos las arreglábamos para obtener más de lo que nos correspondía de las raciones de nuestro anfitrión. Y muchas veces seguíamos bebiendo después de la fiesta.

Un alcoholico tiene solamente dos alternativas finales:

- A) Beber hasta morir o enloquecer.**
 - B) Mantenerse alejado del alcohol en cualquier forma presente.**
- La elección es sencilla.**

9. A pesar de ser evidente que no puede controlarse, ¿Ha continuado afirmando que puede dejar de beber por sí solo cuando quiera hacerlo?

El engañarse a sí mismo parece ser común en todos los bebedores “problemas”.

Casi todos los que estamos ahora en AA hemos tratado alguna vez de dejar de beber sin ayuda de nadie. No pudimos hacerlo.

10. ¿Ha faltado a su trabajo durante el último año a causa de la bebida?

Cuando bebíamos y faltábamos a nuestro trabajo, frecuentemente tratábamos de justificarnos intentando convencernos a nosotros mismo y a otros, que estábamos realmente enfermos. Utilizando diversas tretas como excusa por nuestra ausencia. La realidad es que estábamos engañándonos a nosotros mismos.

11. ¿Ha tenido alguna vez “lagunas mentales” a causa de la bebida?

Las llamadas “lagunas mentales” durante las cuales continuamos en actividad pero sin recordar nada después, parecen ser común denominador en las historias alcohólicas de muchos de nosotros que ahora admitimos que somos alcohólicos. Sabemos por fin demasiado, acerca de los verdaderos problemas que nos traían nuestros actos durante este período de “lagunas mentales” e irresponsabilidad.

12. ¿Ha pensado alguna vez que podría tener más éxito en la vida si no bebiera?

AA por sí misma, no puede solucionar todos sus problemas, pero en lo que se refiere al alcohol, puede enseñarle como vivir sin “lagunas mentales”, sin sufrir las consecuencias de las borracheras, sin remordimientos o lástima de sí mismo, lo que es común en el bebedor alcohólico. Cuando uno llega a ser alcohólico, continúa siéndolo siempre. De modo que nosotros en AA nos mantenemos alejados de ese primer trago. Cuando esto se ha logrado, la vida se torna disciplinada, más exitosa y mucho más feliz.

► **El propósito primordial**

El propósito primordial de AA es llevar el mensaje de recuperación al alcohólico que busca ayuda. Casi todos los tratamientos del alcoholismo tratan de ayudar al alcohólico a mantener su sobriedad. Sea cual sea el camino que sigamos, todos nos dirigimos hacia el mismo destino: La recuperación de la persona alcohólica. Juntos, podemos hacer lo que ninguno de nosotros podría llevar a cabo por separado.

Podemos servir como una fuente de experiencia personal y ser un continuo sistema de apoyo para los alcohólicos en recuperación.

zaba su forma de beber antes del periodo de abstinencia. Así pues, A.A., no ofrece una cura, sino, más bien, un proceso continuo de recuperación por medio del simple principio de no beber un día a la vez.

Los investigadores, los profesionales de la salud y otros interesados en el alcoholismo tienen un interés legítimo y natural en identificar las causas del alcoholismo.

Para el programa de Alcohólicos Anónimos, las causas no sólo están consideradas como fuera de lugar, sino también como una posible distracción de sencillo programa de abstinencia y recuperación.

Toda la evidencia médica disponible indica que el alcoholismo es una enfermedad progresiva. Una vez que una persona pierde el control en su modalidad de beber, su problema empeora y nunca desaparece.



RECUPERACION - UNIDAD - SERVICIO

Estimado amigo profesional:

Este ejemplar es de distribución gratuita, y está permitida su redistribución. Si Ud. Considera que puede resultar del interés de algún colega suyo, le rogamos reenviárselo.

Reciba nuestros cordiales saludos

OFICINA DE SERVICIOS GENERALES

Alcohólicos[®]
Anónimos
de Argentina

Aranguren 728 (1405) Ciudad de Buenos Aires
Teléfono (011) 5263-8621 E-mail: osg@aa.org.ar
Página web: www.aa.org.ar