

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

- ▶ *Breve reseña de Alcohólicos Anónimos*3
- ▶ *El alcohólico y los afectos*4
- ▶ *La dependencia del alcohol y “tocar fondo”*5



► Breve reseña de Alcohólicos Anónimos

“La horrible oscuridad se había vuelto completa”, dijo Bill. “En la agonía del espíritu, una vez más pensé en el cáncer del alcoholismo que ahora me había consumido la mente y el espíritu y pronto el cuerpo”. Ante él se abría el abismo.

En su impotencia y desesperación, Bill gritó: “¡Haré cualquier cosa, cualquier cosa en absoluto!” Había alcanzado un punto de desinfe total, extremo, un estado de rendición completa, absoluta, sin ge en esperanza, gritó: “¡Si hay un Dios, que se manifieste!”

Lo que sucedió a continuación fue electrizante: “De pronto, mi cuarto resplandeció con una indescriptible luz blanca. Se apoderó de mí un éxtasis más allá de toda descripción. Toda la alegría que había conocido era tenue en comparación con esto. La luz, el éxtasis... durante un tiempo no estuve consciente de nada más.

Luego, visto con los ojos de la mente, estaba ahí una montaña y yo estaba de pie en su cumbre, en donde

El 10 de junio de 2008 se cumplieron 73 años de la creación de Alcohólicos Anónimos. Se toma como fecha fundacional ese día de 1935, en el que el Dr. Robert Smith (Dr. Bob) bebió la última copa de alcohol de su vida.

soplaba un gran viento, que no era de aire, sino de espíritu; con una fuerza grande y pura, soplaba a través de mí. Entonces llegó el pensamiento resplandeciente: ‘Eres un hombre libre’. No sé en absoluto cuánto tiempo permanecí en ese estado. Al estar más calmado, me embargó una gran paz, acompañada de una sensación difícil de describir. Llegué a estar gradualmente consciente de una Presencia que parecía un verdadero mar de espíritu vivo. Reposé en las playas de un mundo nuevo.

‘Esto’, pensé, ‘debe ser la gran realidad, el Dios de los predicadores’. Saboreando mi nuevo estado, permanecí en él durante largo tiempo. Parecía que estaba poseído por el Absoluto y se profundizó la curiosa convicción de que, sin importar qué tan equivocadas parecen estar las cosas, no había ninguna duda de la realidad fundamental del Universo de Dios. Por primera vez, sentí que realmente pertenecía; supe que era amado y a mi vez podía amar.

Agradecí a mi Dios, que me había dado un vislumbre de su Yo absoluto. Incluso, aunque era un peregrino en un camino incierto, no necesitaba preocuparme más, porque había vislumbrado el gran más allá”.

El fragmento que antecede forma parte del libro “Transmítelo”, que narra la historia de Bill Wilson, cofundador de Alcohólicos Anónimos. A fines de 1934, acababa de cumplir 39 años y todavía tenía la mitad de su vida por delante. Siempre dijo que después de esa experiencia, nunca volvió a dudar de la existencia de Dios.

Bill W., que había sido un exitoso agente de bolsa en Nueva York, hasta que su adicción por el alcohol destruyó su carrera, comenzó a tratar de ayudar a otros alcohólicos, con escaso resultado.

En una oportunidad de un viaje de negocios a la ciudad de Akron, Ohio, y luego de un fracaso comercial, Bill se vio frente a un fin de semana solitario, en una ciudad extraña donde acababa

de experimentar un desengaño colosal. Tenía tiempo en sus manos y amargura en su corazón; repentinamente el destino se había vuelto contra él.

Empezaron a surgir la lástima de sí mismo y el resentimiento; estaba solo; ni siquiera tenía a sus colegas como compañía de fin de semana. A mediodía del sábado, se encontraba paseando de un lado a otro del vestíbulo del Hotel Mayflower, en una agitación extrema, preguntándose cómo pasaría el fin de semana. Empezó la crisis personal que iba a poner en movimiento una serie de eventos que cambiarían la vida de Bill y de millones de víctimas del alcoholismo. A un lado del vestíbulo había un bar, Bill se sintió atraído por él. ¿Debía tomarse una o dos copas de jengibre y quizá conseguir una amistad? ¿Qué daño podía haber en eso?

Para casi cualquier otro individuo, ninguno, pero para Bill Wilson, el alcohólico, la idea estaba cargada de peligro. Era un engaño igual al que lo había conducido a beber en tantas otras oportunidades. Por primera vez en meses, Bill tuvo la sensación de estar en dificultades, lo que lo llenó de pánico.

En Nueva York, se había conservado sobrio mediante el trabajo con otros borrachos en el hospital en el que había estado internado, y en una misión protestante. El trabajo había sido su protección, le había conservado a salvo; ahora no tenía a nadie. Como posteriormente recordó: “Pensé, ‘necesitas a otro alcohólico para hablar con él. ¡Lo necesitas tanto como él te necesita!’ “. Este pensamiento fue el que lo condujo al directorio de iglesias al otro extremo del vestíbulo del hotel.

El directorio era una lista de las principales iglesias de Akron y sus ministros; Bill la recorrió y, completamente al azar, escogió el del Reverendo Walter F. Tunks. Le pidió ayuda para que lo pusiera en contacto con un alcohólico con el cual hablar, y el reverendo le proporcionó los nombres de varias personas que podrían ayudarlo.

Por este camino, consiguió concretar una entrevista con Robert Smith, médico de profesión; quien era un alcohólico y estaba en una situación desesperada.

¿Qué fue lo que hizo el Dr. Bob se quedara hasta las once de la



Dr. Bill

noche en lugar de salir huyendo como planeaba? Para empezar, rápidamente se dio cuenta de que este Bill Wilson sabía de qué estaba hablando. El Dr. Bob había leído mucho acerca del alcoholismo y había escuchado las opiniones de compañeros de profesión que habían tratado a alcohólicos, pero Bill era la primera persona con la que hablaba, que sabía por experiencia lo que era el alcoholismo. “En otras palabras, hablaba mi idioma”, afirmó Bob; “sabía todas las respuestas y ciertamente no era porque las hubiera sacado de sus lecturas”.

El día 10 de junio de 1935 el Dr. Bob bebió la última copa de alcohol en su vida; esa fecha se considera actualmente como la del nacimiento de Alcohólicos Anónimos, a quien el papa Juan XXIII llegaría a definir como “El milagro social del siglo XX”.

Bill y Bob continuaron trabajando con otros alcohólicos, que poco a poco se fueron sumando a su grupo. Paulatinamente se formaron grupos en otras ciudades, luego en otros países, hasta la actualidad, en que AA está conformada por algo más de dos millones de miembros, distribuidos en cerca de 200 países. En nuestro país funcionan casi 1000 grupos, en los que se recuperan aproximadamente 10000 alcohólicos, deseosos de transmitir su mensaje de esperanza a otros alcohólicos que aún están sufriendo.



Dr. Bob

► El alcohólico y los afectos

Por Juan Carlos Lonchuk

Desde hace unos años estoy colaborando con los grupos de Alcohólicos Anónimos y vengo observando y meditando sobre cuantas personas están “afectadas”, valga la redundancia, por la carencia de afecto, por la falta de dar y recibir afectos.

El dar y recibir afectos se aprende desde la cuna. Nuestros padres nos dieron lo que pudieron, lo que tenían, y si no nos dieron más es porque no tenían nada más para darnos, nos amaron con lo que pudieron, aunque tal vez no en la forma que nosotros hubiésemos querido.

Y como dijo en su momento un gran pensador: “Descubrirás solo que porque alguien no te ama de la forma que tú quieres, no significa que no te ame de la forma que pueda, porque hay personas que nos aman pero no saben cómo demostrarlo. No siempre es suficiente ser perdonado por alguien, algunas veces tendrás que aprender a perdonarte a ti mismo.”

Juan Carlos Lonchuk es psicólogo social y terapeuta sufrólogo. Director de “Samay Huasi”, centro de prevención de adicciones para niños y adolescentes situado en la ciudad de Burzaco. Desde hace unos cinco años trabaja en cooperación con grupos de AA y en numerosas ocasiones ha integrado paneles de reuniones públicas, compartiendo su experiencia como profesional en el campo del alcoholismo. En el presente artículo nos brinda un resumen enfoque personal acerca del programa de Doce Pasos para la recuperación en AA.

Mi querida y gran maestra la Dra. Elizabeth Kùbert Ross, psiquiatra ya fallecida, en su libro habla de “los conejitos negros”.

Ella resume sobre las emociones positivas y negativas y cómo afectan al individuo. Representa al ser humano en cuatro cuadrantes: un cuadrante físico, un cuadrante intelectual, un cuadrante emocional-afectivo y un cuadrante espiritual, y dice que por más que tratemos de corregir los problemas (enfermedades) que nos afectan al cuerpo o a la mente, si no tratamos el cuadrante emocional-afectivo a través del desarrollo del cuadrante espiritual no podremos equilibrarnos y eso va a influenciar negativamente en nuestra vida de relación (vínculos) con los demás. Es importante llevar a cabo el programa de los Doce Pasos, que para mi entender es un programa de índole espiritual, para poder llegar el individuo a desarrollar las “habilidades sociales” que por algún motivo no se instauraron en la vida temprana del sujeto o se incorporaron en forma deficiente a la estructura de su personalidad. En el programa de Doce Pasos propuesto, los esfuerzos están dedicados a tratar sobre las habilidades sociales del individuo, buscando fomentar la concientización por parte de los mensajes y las expectativas que son transmitidos por los diferentes ángulos de la sociedad, en relación con la problemática a la cual nos estamos refiriendo.

Algunas de las definiciones ampliamente utilizadas sobre la “habilidad social” son:

- Es la conducta que permite a una persona a actuar con sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer sus derechos personales sin negar los derechos de los demás.

- Es la capacidad de expresar interpersonalmente sentimientos (afectos) positivos o negativos sin dar como resultado una pérdida de reforzamiento social (grupos de pertenencia).

- Es la capacidad compleja de emitir conductas que son reforzadas positiva o negativamente, y no emitir conductas que son castigadas o extinguidas por los demás.

Una característica común a la mayoría de estas definiciones es la introducción de los conceptos de expresión y/o reforzamiento:

El individuo tiene y debe expresar y/o canalizar sus sentimientos

tos, caso contrario se producirá acumulación y toxicidad psicológica.

En cuanto al refuerzo, hay autores que consideran la misma conducta como auto-reforzante, mientras que otros señalan la importancia del refuerzo social, del reforzamiento por parte de los demás.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) a partir de señalamientos desarrollados por estudios desde 1933 se evidencia que los factores de “expresión y refuerzo” se los llama “habilidades para vivir”, definición aplicada a aquellas aptitudes necesarias para mantener un comportamiento adecuado y positivo que permite a los individuos enfrentar de una manera eficaz las exigencias y desafíos de la vida diaria. Son habilidades para conducirse de determinada manera, acorde con la intención y la motivación y el ámbito de acción dados dentro de las limitaciones sociales y culturales.

Muchas son las habilidades y es posible que su naturaleza y definición dieran en otros medios y cultura. Hay ciertas habilidades sociales que son centrales en las iniciativas para fomentar y desarrollar la promoción de la salud y el bienestar del individuo relacionado (vinculado) con los demás.

Estas habilidades sociales serían entre otras, las siguientes:

- *Capacidad de tomar decisiones.*
- *Habilidad para resolver problemas.*
- *Desarrollo del pensamiento crítico.*
- *Comunicación efectiva.*
- *Habilidades para las relaciones interpersonales.*
- *Conocimiento de sí mismo.*
- *Capacidad de establecer empatía.*
- *Habilidad para manejar las emociones.*
- *Habilidad para manejar las tensiones.*

Bibliografía

- “La adolescencia y el alcohol”- Monica B. Aguirre de Kot.
- “La bipolaridad como don”- Eduardo Grecco.
- “Teoría del vínculo”- Enrique Pichon-Riviere.
- “Psicología de la vida cotidiana”- Enrique Pichón-Riviere y Ana Quiroga.

► La dependencia del alcohol y “tocar fondo”

Por el Dr. Juan Manuel López Rosende

No hay que levantar la primera copa porque debajo está la enfermedad, dicen los recuperados en AA. Recién cuando se establece la dependencia del alcohol, puede afirmarse que estamos ante un enfermo alcohólico, aunque su conducta no lo denote con “alarmante claridad”.

Son los que no pueden beber un trago sin recaer.

Se han probado a sí mismos, fracasando siempre en el intento de “beber normalmente”.

Ahora, es conveniente distinguir entre haber llegado a un grado alto de dependencia del alcohol con el “tocar fondo”.

Son cosas distintas, porque una persona hace poco tiempo que es alcohólica, puede no haber “tocado fondo” de un modo dramático como para alarmarse.

Esto puede deberse a varios factores:

¿De qué depende que el alcohólico decida consultar y/o ingresar en Alcohólicos Anónimos? La respuesta casi unánime es:

“que haya tocado fondo”. Esto significa, que el exceso de alcohol que ya es incontrolable, lo haya afectado en diversos aspectos de su vida, a la cual ya no puede gobernar y que el sujeto se haya alarmado y acepte su derrota ante el alcohol. Pero aquí puede confundirse el “tocar fondo” con haber llegado a un estado de dependencia del alcohol.

a) Aún le queda “resto” o “cuerda” para seguir tomando, porque su físico -no está muy deteriorado.

b) Todavía no se ha desintegrado su familia y los conflictos ocasionados por su alcoholismo los atribuye a “los problemas domésticos que hay en todas partes”.

c) Ningún profesional con quien haya consultado le habló con claridad acerca de las características crónicas, progresivas y letales del alcoholismo. O si lo hicieron, no les hizo caso pensando que exageraban.

d) A un encubrimiento y negación familiar de los excesos alcohólicos, los cuales suelen criticarlo, esconderle la botella, aconsejarlo, etc., todo lo cual no sirve para nada y agrava el cuadro.

e) A un encubrimiento de sus síntomas por parte de sus compañeros de trabajo y/o de sus amigos, que todavía comentan sus desequilibrios emocionales como algo gracioso o pintoresco.

f) A la estructura narcisista que “no afloja” y niega la dependencia, a pesar de no poder dejar el alcohol.

g) A que no haya experimentado el dolor en toda su magnitud.

h) A que ha optado por la muerte, como los suicidas y no quiere vivir sufriendo, porque no tolera sentirse derrotado por el alcohol.

El alcohólico que todavía no ha tocado fondo y sigue en carrera alcohólica, es alguien que tiene “el ego inflado” y sin miras a desinflarse en el corto o mediano plazo. Niega su dependencia. Solamente admitió que el alcohol le está haciendo daño y que perdió algunas batallas, pero no la guerra. Lo cual significa que todavía piensa derrotar su compulsión a beber, creyendo ingenuamente que solo es cuestión de reponerse un tiempo para luego tomar “como todo el mundo”. Cree que lo tiene todo bajo control.

En síntesis, no hay una aceptación de que su vida se está volviendo ingobernable y mucho menos de que el alcohol lo ha derrotado. Ni hablar de entregarse para que lo ayuden. Por otra parte, cabe la posibilidad de que las señales de alarma sean suficientes para caer en la cuenta de que un enfermo alcohólico y que no va a poder resolver el problema por sus propios medios.

En esto ayuda la inteligencia, la honestidad, la humildad y una serie de factores psicológicos, sociales y culturales que colaboran para que puedan encontrar el camino lo antes posible.

También ayudan los cuestionarios como un modo práctico para saber si tiene problemas con el alcohol, por ejemplo contestando con sinceridad estas preguntas:

1. ¿Intentó en alguna o varias ocasiones controlar la bebida o dejar una semana sin lograr su propósito?
2. ¿Se irrita usted cuando intentan convencerlo/a de que está bebiendo demasiado?
3. ¿Intentó controlarse con el método de cambiar de bebida?
4. ¿Ha bebido por la mañana en algunas oportunidades?
5. ¿Le gustaría ser como las personas que toman alcohol sin que eso les traiga problemas?

6. ¿Su problema con la bebida, ha empeorado de un año a esta parte?

7. ¿Su forma de beber le trajo dificultades en su hogar?

8. ¿Si está en una reunión en la que no abundan las bebidas alcohólicas, procura usted conseguir las?

9. ¿Sigue convencido/a que puede controlar por sí mismo su manera de beber y que puede dejarlo cuando quiera, a pesar de no haber podido lograrlo?

10. ¿Ha tenido problemas laborales a causa de la bebida?

11. ¿Tiene trastornos de la memoria (“lagunas mentales”) a causa de la bebida?

12. ¿Pensó algunas veces que le podría ir mucho mejor en la vida si dejara de beber?

Si responde que **SÍ** a cuatro o más preguntas, es muy probable que sea *un/a bebedor/a con tendencias alcohólicas marcadas*. Esto enseña la experiencia de miles de alcohólicos. Pero no hay que engañarse: con una sola respuesta afirmativa se recomienda que consulte con los que saben de alcoholismo.

Lo ideal es que el fondo esté cada vez más arriba, es decir, que

La causa de la dependencia es un misterio que recién a partir de la década del 90 se comenzó a estudiar seriamente. Por ahora no se sabe a ciencia cierta a qué se debe, pero no me extrañaría que lo que hoy llamamos “una alegría física y psíquica”, dentro de poco tenga nombre y apellido en los descubrimientos del metabolismo cerebral.

el enfermo tome conciencia de su estado mucho antes de arruinar completamente su vida.

Si ha estado prevenido al respecto, gracias a la difusión del mensaje de que el alcoholismo es una enfermedad y a la buena actitud de sus familiares y amigos, es posible “levantar el fondo”. Entonces la recuperación puede iniciarse mucho antes, con el consiguiente beneficio para todos.

Aquí hay que salir al encuentro de algunos malentendidos que hacen suponer:

a) Que es necesario que el alcohólico dependiente llegue a lo más bajo para que la recuperación sea factible y

b) Que da lo mismo cualquier momento en que se inicie la recuperación.

Esto no es cierto, porque a mayor tiempo de evolución, más camino deberá desandar y más conflictos deberá resolver, sin contar el creciente deterioro de su organismo. Porque los daños corporales son muy serios y pueden llegar a ser irreversibles. Sobre todo el sistema nervioso, en el hígado y en el aparato cardiovascular. ¿Hay que esperar dos infartos y un by pass para convencerse de que el alcohol está haciendo estragos? ¿O llegar a una cirrosis hepática irreversible? ¿A una psicosis o una demencia? ¿Debe haber estado humillado en una prisión? ¿Es necesario que el cónyuge lo abandone por hartazgo y desprecio? ¿Tiene que estar ausente por completo de la vida de sus hijos y hacerles sentir vergüenza de su padre/madre alcohólico/a? ¿Deberá perder su capacidad laboral y que lo echen? ¿Es imprescindible soportar rechazos y sufrir miserias antes de entregarse? ¿Qué más hay que padecer y hasta cuándo esperar?

Creo que al acercarse a estos puntos críticos, lo crucial es que tenga la posibilidad de encontrar las personas indicadas que lo comprendan y le brinden una ayuda sincera y positiva. Que sienta el amor de otros a pesar del estado en que se encuentre. Y que tenga las necesarias garantías para dejar de lado la soberbia que lo encierra en su arrogancia destructiva. Que finalmente pueda mostrar su desvalido y frágil, dolorido y angustiado, temeroso y desconcertado ante la vida.

En suma, cuando se despiertan a la realidad, muchos descubren que han estado más muertos que vivos a lo largo de los años. Deberán entonces encontrar motivos verdaderos para tener una esperanza.

La causa de la dependencia es un misterio que recién a partir de la década del 90 se comenzó a estudiar seriamente. Por ahora no se sabe a ciencia cierta a qué se debe, pero no me extrañaría que lo que hoy llamamos “una alegría física y psíquica”, dentro de poco tenga nombre y apellido en los descubrimientos del metabolismo cerebral.

Mientras tanto seguiremos hablando de “una especie de alegría física que una vez instalada, no abandona más al enfermo”, por eso el alcoholismo es crónico e incurable y en lugar de alcohólico “curado” decimos que está en recuperación.

En conclusión, cuanto antes se autodiagnostique la enfermedad, mejor será su pronóstico.

Juan Manuel López Rosende



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