

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA

AA para los
alcohólicos que
padecen trastornos
mentales...
y sus padrinos

Literatura aprobada por la Conferencia
de Servicios Generales de AA.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS® es una comunidad de personas 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 AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan derechos de admisión ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.

AA 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.

© AA Grapevine, Inc.;
reproducido con permiso.

© 2018, 2026,
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Todos los derechos reservados.

Dirección postal:
Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163

www.aa.org

**AA para los alcohólicos
que padecen trastornos
mentales...**
y sus padrinos

¿Tiene un problema con la bebida?

A muchos de nosotros nos puede ser difícil reconocer y aceptar que tenemos un problema con el alcohol. A veces, el alcohol parece ser la solución de nuestros problemas, lo único que nos hace la vida tolerable. Pero si, al reflexionar sinceramente en nuestra vida, vemos que en cuanto bebemos empiezan los problemas —problemas en la casa, en nuestro trabajo, de salud, con nuestra estabilidad emocional e incluso en nuestra vida social—, es muy probable que tengamos un problema con el alcohol.

A quienes padecemos trastornos mentales, también nos puede resultar difícil aceptar que el alcohol nos está causando problemas. Solemos decirnos que es por esos «otros trastornos», no por el alcohol. Sin embargo, en AA nos enteramos de que cualquier persona puede padecer la enfermedad del alcoholismo. También nos dimos cuenta de que cualquier persona que desee dejar de beber puede acudir a Alcohólicos Anónimos para recibir ayuda y recuperarse.

Usted no está solo

Las siguientes historias relatan las experiencias de 12 mujeres y hombres —todos ellos alcohólicos, y afectados por graves trastornos mentales— que han logrado mantenerse sobrios en Alcohólicos Anónimos, adoptando una nueva manera de vivir. Estas historias recogen su experiencia, fortaleza y esperanza.

También aparecen en este folleto las opiniones de cinco miembros de AA que llevan mucho tiempo sobrios y que han ayudado como madrinas y padrinos a alcohólicos con trastornos mentales, apoyándolos en su proceso de lograr la sobriedad y mantenerse sobrios en AA. Al final de este folleto encontrará una recapitulación, basada en sólida experiencia, tanto en AA como en el ámbito médico, cuya finalidad es ayudar a los alcohólicos anónimos a encontrar un equilibrio adecuado en cuanto a los medicamentos controlados y a minimizar el riesgo de una recaída.

Si cree que tiene un problema con su forma de beber —además de padecer un trastorno mental—, es posible que se identifique con las experiencias compartidas en estas historias. Esperamos que —al igual que estos hombres y mujeres lo hicieron— compruebe que es bienvenido en Alcohólicos Anónimos, y que también puede descubrir una nueva libertad y una nueva felicidad en nuestra forma de vivir espiritualmente.

Carlee

«Tratar mi trastorno mental me permitió centrarme por completo en mi alcoholismo».

Podría decirse que todo empezó por error.

A la edad de 16 años, casi terminada la secundaria, empecé a faltar a clases con frecuencia para irme a beber con otros compañeros que eran como yo. La situación en casa solía ser muy conflictiva, y, con mis arrebatos emocionales, alejaba cada vez más a mis padres. Beber me facilitaba sentirme «integrada» con los demás y hacer amistades. Mi trastorno de ansiedad social e introversión se desvanecía rápidamente y me convertía en una muchacha extrovertida, alegre y segura de sí misma. El alcohol era la solución que había estado buscando, ¿cómo podría traicionarme?

Después de ese primer trago, comencé a beber todos los fines de semana. Cuando me entraba la depresión —y me duraba semanas—, solía beber también entre semana, para «sobrellevarla». El alcohol aplacaba el remolino interno de la depresión y la mantenía a raya. Sin embargo, entre más bebía, peor me sentía. Pasé de ser «el alma de la fiesta» a convertirme en una adolescente profundamente deprimida y aislada que bebía a solas en su habitación.

Sabía que solo tenía que esperar; porque mi estado de ánimo cambiaría tan rápido como antes y pronto volvería a sentirme por las nubes. Como pude, logré graduarme de la secundaria a los 17; pero, para entonces, ya bebía todos los días, y había empezado a robar para poder comprar todo el alcohol que necesitaba. A los 18 años, dejé mi casa y me fui a vivir con dos hombres mayores que me pagaban mis botellas y me dejaban quedarme sin pagar alquiler. Fue entonces que me di cuenta de que era alcohólica. Ese año ingresé en un centro de rehabilitación; estando allí, cumplí 19

años. Fue en esa época cuando supe de AA.

Lo primero que hice al salir de rehabilitación fue buscar una reunión de AA, para escuchar a otros alcohólicos que se sentían como yo. En aquella época, seguía teniendo recaídas y me preguntaba —en mis ratos de abstinencia— por qué seguía sintiéndome tan profundamente deprimida, angustiada y desalentada; pero otros días me sentía arrogantemente confiada y convencida de que nada podría vencerme.

Por entonces, mis padres volvieron a ser parte de mi vida —una de tantas bendiciones que le debo a AA—. Mi madre me sugirió que consultara con un psiquiatra; porque podría haber otro factor que estuviera influyendo en mi comportamiento —aparte de mi alcoholismo—. Tras múltiples consultas con mi psiquiatra, me diagnosticó trastorno bipolar con ciclo rápido. Probamos diferentes opciones hasta que dimos con el medicamento adecuado, y ahora tomo una pequeña dosis cada mañana.

El diagnóstico dual es bastante común, pero debo decir que el tratamiento para mi trastorno mental ha mejorado muchísimo mi vida: ya puedo contestar el teléfono, hablar frente a gente desconocida, hacer amigos; mis estados de ánimo ahora son más estables, y me he vuelto competente en la vida diaria —y para controlar las manías y la depresión cuando surgen—. Ya no siento necesidad de recurrir a la botella; porque nunca fue el remedio —como creía—, tan solo un disfraz. Beber nunca remedió nada: en cuanto se me pasaba la borrachera, todos mis problemas me estaban esperando.

Aunque mi trastorno mental está controlado, aún necesito ocuparme de mi alcoholismo asistiendo a reuniones, participando activamente, hablando con mi madrina, y practicando los Doce Pasos en mi vida diaria. Sin todo esto, mi vida no sería sino una vida a medias. Tratar mi trastorno mental me permitió centrarme por completo en mi alcoholismo, y hoy puedo decir tranquilamente que soy una alcohólica recuperada.

AA me ha ayudado a recuperar la felicidad, el amor y la tolerancia hacia los demás; me dio la dádiva de un Poder superior y estabilidad emocional. Actualmente, tengo una relación con mis padres y mi hermana que antes no existía, y deseo continuar mis estudios universitarios más adelante. Sobria y llena de gratitud, les agradezco a los compañeros y compañeras que me hayan permiti-

do seguir asistiendo, hasta que también en mí se realizó el milagro, y, si tú lo quieres, se realizará también en ti.

Lucinda

«Pasaba más tiempo tratando de convencerme a mí misma de que no era alcohólica».

En mi caso, los trastornos mentales vienen de familia. Intenté suicidarme cuando tenía nueve años. Siendo adolescente, ya tomaba muchos medicamentos, porque escuchaba voces diciéndome que me hiriera haciéndome cortaduras y que me quemara. Pasé la mayor parte de mi tercer año de secundaria encerrada en un pabellón psiquiátrico. El médico les dijo a mis padres que padecía esquizofrenia, que nunca sería normal. Dos décadas de mi vida no conocí otra cosa que medicamentos, celdas con paredes acolchadas, intentos de suicidio y hospitalizaciones constantes.

Nadie, jamás, me preguntó si bebía —ni yo solté esa información espontáneamente, claro—. Cuando tenía 12 años, descubrí que si bebía lograba quedarme dormida; me relajaba y me ayudaba a sentirme mejor. Ya desde mi adolescencia pensaba que no podría vivir sin alcohol. Siempre tenía una botella bajo la cama.

También consumía otras sustancias: ¡lo que fuera, con tal de no sentir nada! Cuando tenía veintitantos años, llegué a sentirme tan desesperada que acudí a Alcohólicos Anónimos... pero no estaba todavía dispuesta a dejar de beber; porque —al fin y al cabo— mi problema principal era el trastorno mental, y, si lograba superarlo, podría entonces controlar mi forma de beber... Era al revés, pero yo no lo sabía: mientras siguiera bebiendo, sería muy difícil tratar mi trastorno mental.

Me casé y, después de que naciera nuestra hija, me vino una profunda depresión. Para entonces, me habían diagnosticado nuevos padecimientos; entre ellos, el trastorno esquizoafectivo, el trastorno límite de la personalidad y depresión severa. Con todo, nadie me preguntó nada sobre mi forma de beber. Comenzó un círculo vicioso de borracheras recurrentes que, por lo general, me hacían terminar en el hospital o intentando suicidarme, o ambas cosas. De vez en cuando, iba a una reu-

nión de Alcohólicos Anónimos en el hospital; pero pasaba más tiempo tratando de convencerme a mí misma de que no era alcohólica. Y encima de todo, no creía en Dios. De joven, sí; pero ahora pensaba que Dios no era sino una invención humana.

Como no lograba dejar de beber, me preguntaba si tal vez no sería una de esas personas «desafortunadas» de las que habla nuestra literatura, «incapaces por la naturaleza misma de su carácter» de «entregarse de lleno a este sencillo programa». Pero es que no había reparado en la oración anterior, en el capítulo 5 de *Alcohólicos Anónimos*: «Rara vez hemos visto fracasar a una persona que haya seguido concienzudamente nuestro camino». En realidad, ni siquiera seguía mínimamente las sugerencias de AA; mucho menos «concienzudamente». Siendo franca, lo que yo deseaba era alivio de mi trastorno mental, no dejar de beber.

La última vez que intenté suicidarme casi lo consigo. Tenía 35 años cuando fui a un motel; le escribí una nota de suicidio a mi hija de tres años, e ingerí una mezcla de alcohol y pastillas que sabía que era letal. Como consecuencia, fallaron varios de mis órganos; la médica me dijo que caería en coma y moriría en menos de veinticuatro horas. Me dijo que arreglara mis asuntos.

Tras décadas de temor y angustia, imploré al Dios de quien me había desentendido hacía mucho tiempo. Me sobrevino una gran calma, y supe que Dios cuidaría de mí, viviera o muriera. Solo tenía que dar el siguiente paso correcto, independientemente del desenlace. Me despedí de mi familia y me ocupé de lo necesario para mi funeral. Les dije que los quería; que lamentaba lo sucedido, y que no tenía miedo. Pero nunca caí en coma. Estuve al borde de la muerte durante unos días, sintiendo en todo momento la presencia de mi Poder superior. Los médicos dijeron que fue un milagro la recuperación. Al salir del hospital, me dediqué de lleno a Alcohólicos Anónimos.

Con un despertar espiritual tan intenso, pensé que nunca volvería a beber. Queriendo recuperar el tiempo perdido, no tardé en dejar de asistir a las reuniones. Y así como no se puede seguir borracho con los tragos del día anterior, tampoco pude mantenerme sobria con las reuniones pasadas. Volví a obsesionarme por el alcohol y, tras cinco años sin hacerlo, comencé a beber de nuevo.

Me alejé de AA más de diez años. Y entonces, mi hija hermosa —quien no llegó a leer la nota de

suicidio que le escribí— tuvo que ser internada en un hospital por un trastorno mental. Mi terapeuta me recomendaba insistentemente que volviera a Alcohólicos Anónimos. De nuevo me resistía, porque no quería renunciar a mi queridísimo alcohol.

Pero volví, y esta vez mi despertar espiritual fue paulatino, un proceso más intelectual. Aunque lento, era y sigue siendo sencillo: hago lo que se me sugiere y así me mantengo sobria —lo que a su vez me ayuda con mi situación mental—. Es como con la diabetes: beber la empeora, y dejar de hacerlo ayuda a quien la padece. Es igual con mi condición psiquiátrica: mantenerme sobria es medular para contener mi trastorno mental.

Ya llevo más de diez años sin beber; AA me ha liberado plenamente. Gracias a que no bebo alcohol, me he ahorrado las habitaciones acolchadas, las camisas de fuerza y los pensamientos suicidas. Disfruto de una vida increíble, muy productiva, que no deja de mejorar.

Jon

«Con el alcohol podía experimentar algunas de esas sensaciones de euforia que solía sentir durante mis episodios maníacos».

Mi nombre es Jon y soy alcohólico. Estoy convencido de que nací con esa «alergia» al alcohol; con esa «reacción anómala». Igualmente, estoy convencido de que ya nací predispuesto a padecer alguna enfermedad mental; en mi caso, se trata de trastorno bipolar.

Mi infancia transcurrió bastante normalmente, hasta que cumplí los 12 años. A partir de entonces, me sumí en una fuerte y aplastante depresión. Me sentía infeliz, desanimado y con ganas de quitarme la vida. Seguí así tres años. A los 15, reuniendo todas mis fuerzas, decidí, muy a mi pesar, no quitarme la vida. Me resigné a llevar una vida sin objetivos, apagada.

Más o menos por esa época de fuertes depresiones, bebí por primera vez. Mi mamá había dejado una botella de vino abierta —y casi llena— en el refrigerador. Pensé que podría beberme una copa sin que me descubrieran, y así lo hice. Ya he dicho que padezco esa «alergia» al alcohol. Aunque no era mi intención, me terminé la botella de vino y

acabé borracho, hasta la inconsciencia. Como ninguno de mis amigos bebía, casi nunca lo hacía —si acaso, una vez al año—. Pero cuando bebía, era hasta ver el fondo de la botella, aunque no fuera mi intención.

Cuando tenía 17 años, empecé a tomar un nuevo medicamento y frecuentemente me quedaba despierto hasta tarde. Una vez —queriendo prolongar ese efecto— se me ocurrió inhalar pastillas de cafeína trituradas... Me puse bien «acelerado» y entré en una intensa manía. Se me metió en la cabeza que el polvo que había debajo de la casa nos estaba haciendo daño, y que con echar flores ahí se resolvería el problema... Se me perdieron las llaves; pero se me ocurrió que si empapaba una toalla en la piscina y la azotaba contra la puerta corrediza, lograría abrirla... Con lo poco que pudieron hablar conmigo bastó para que mis padres decidieran llevarme en el auto a un sanatorio psiquiátrico, donde me quedé diez días. Me diagnosticaron trastorno bipolar y empecé a tomar medicamentos reguladores del estado de ánimo.

Poco después, entré en la universidad; mi primer año transcurrió sin incidentes. En mi segundo año, casualmente me tocó compartir habitación con un alcohólico. Empecé a juntarme con él y sus amigos, y a hacer lo mismo que ellos: beber. Mezclar mis medicamentos con el alcohol me dañaba orgánicamente y anulaba el efecto de aquellos. Pero no me importaba: con el alcohol podía experimentar algunas de esas sensaciones de euforia que solía sentir durante mis episodios maníacos... y me encantaba. A la larga, acabé teniendo un accidente brutal: me caí desde el balcón de un segundo piso; di de bruces contra el suelo, y me rompí la mandíbula y 19 dientes. A los pocos meses dejé de beber y, no mucho después, asistí a mi primera reunión de Alcohólicos Anónimos.

Para mí, mi sanidad mental y mi sobriedad van de la mano. Si bebiera, contrarrestaría la eficacia de mis medicamentos —y, a fin de cuentas, acabaría dejando de tomarlos—. Lo único que conseguiría sería recaer en las manías y depresiones. En una depresión, podría llegar a pensar que no tengo otra opción más que el suicidio —o beber, para obtener un alivio facilón—. O, en un episodio maníaco, perder completamente el juicio e imaginarme que puedo beber sin riesgo alguno.

Por eso, más me conviene ir a mis reuniones, practicar los pasos, apadrinar y ser apadrinado, y

ocuparme en servir para mantener mi sobriedad; seguir yendo a ver a mi psiquiatra y a mi terapeuta, y tomarme mis medicamentos para no darle cuerda a mi trastorno bipolar. Lo digo en serio: necesito permanecer sobrio para no recaer en el trastorno bipolar, y tengo que mantener bajo control el trastorno bipolar si quiero permanecer sobrio. Ambos aspectos están interrelacionados, y hay que tratarlos de forma integral.

Si padeces alcoholismo y un trastorno mental, y recién acabas de llegar a AA; o si apenas te vienes enterando de que —además de tu alcoholismo— padeces un trastorno mental, no te preocupes, hay esperanza. Compárteles a tu médico y a tu padrino los folletos *El miembro de AA: los medicamentos y otras drogas* y este que estás leyendo, y sigue las indicaciones que te den tu médico y el programa de AA. Puedes recuperarte. Yo pude.

Holly R.

«Me sentí desconcertada al darme cuenta de que no podía parar por mí misma».

Siempre me fue difícil entender por qué era tan diferente de los demás. Era más que simples aspectos externos lo que me diferenciaba. Me costaba mucho rendir académicamente en el colegio —a pesar de que una prueba reveló que tenía un alto coeficiente intelectual—. Mis amigas y amigos eran estudiantes brillantes, pero yo sacaba malas calificaciones y siempre me sentía aliviada cuando lograba pasar al siguiente grado. Todo esto me frustraba; nunca sentí que fuera capaz o suficientemente inteligente.

Una manera de sobresalir fue siendo rebelde, y las drogas y el alcohol pronto se convirtieron en el medio para destacar entre los demás. Hasta a los estudiantes más aplicados y a los «cerebritos» en computación les gustaba divertirse, y yo podía estar a la altura de todos ellos. Aun así, todavía aspiraba a ser alguien y fui a la universidad con tímidas esperanzas. Las fiestas en la universidad no eran nada nuevo para mí, pero algo había cambiado. Mis compañeros podían irse de fiesta, aprobar los exámenes y sacar buenas calificaciones; yo no. Estos reveses no hicieron más que intensificar mi rebelión, bebiendo alcohol y yéndome de fiesta; ese era el único ambiente en el que no me sentía «poca cosa».

Al ir quedándome atrás y acabar sola, fijé mis propias reglas; o sea, empecé a rodearme de gente que pudiera seguirme el ritmo, bebiendo y yendo de fiesta en fiesta. Empecé a juntarme con un grupo de gente problemática; eso acabó cambiando el rumbo de mi vida. Me expulsaron de la universidad; perdía un trabajo tras otro y ya bebía vodka directamente de la botella, día y noche. Me sentí desconcertada al darme cuenta de que no podía parar por mí misma. Años estuve bebiendo así, hasta que por fin sentí que necesitaba ayuda. Por la gracia de Dios, un día caí de rodillas, quebrantada, desesperada, pero dispuesta a hacer lo que fuera necesario para librarme de esta adicción.

Ingresé a un programa de rehabilitación donde el médico principal me dijo que quizá yo era «demasiado lista» para AA. Sabía que me lo decía con ironía; pero me sentía tan desesperada que entendí claramente que tenía que aferrarme a lo que me ofrecía el programa —y poner en práctica las sugerencias—, si quería mantenerme sobria un día a la vez. Ponerme a analizar excesivamente todo, o resistirme a identificarme con quienes compartían su propia experiencia, fortaleza y esperanza, solo me haría perder de vista el motivo por el que fui a dar ahí y mi propósito de cambiar. Poco a poco, día tras día, mi mente se fue aclarando; cada vez me costaba menos mantenerme sobria y asistir a las reuniones.

Tenía la esperanza de que, cuando lograra dejar de beber, mi vida se compondría como por arte de magia y mis anhelos más preciados se harían realidad. El problema era que seguía siendo la misma persona: una chica que no podía desenvolverse bien, como los demás. Ni siquiera practicar los pasos y deshacerme de los escombros de mi pasado me ayudó a resolver ese problema. Fueron pasando los años, saltando de un trabajo a otro, incapaz de retomar mis estudios, sintiendo un desaliento cada vez mayor. Un día, una amiga mía —una compañera con años en el programa que iba a terapia con frecuencia— me sugirió que buscara ayuda externa. Recuerdo que me dijo: «Lo que tienes no es normal, y no tiene nada de malo buscar ayuda». No me había dado cuenta —hasta que me lo dijo— de las ideas tan absurdas que tenía acerca de los trastornos mentales y su tratamiento, pero pude ver claramente que ella tenía razón.

Empecé a consultar a una terapeuta —a quien llegué a valorar tanto como a mis reuniones de AA— y seguí su recomendación de consultar tam-

bién a un psiquiatra, para que me hiciera unas pruebas. Cuando me diagnosticaron trastorno por déficit de atención con hiperactividad, unido a un episodio depresivo, *todo* empezó a cuadrar—. Me quedó claro que este trastorno afectaba mis actividades laborales, académicas, e incluso mis relaciones sociales, y todo eso alimentaba mi desaliento y depresión. Durante tanto tiempo, mi solución había sido ahogar mis problemas en alcohol. Y, aunque estaba sobria —manteniéndome sin beber «un día a la vez»—, seguía sufriendo. En cuanto abrí mi mente para aceptar ayuda externa, empecé a resolver el problema medular que me había estado atormentando durante años.

A partir de entonces, volví a matricularme en una universidad conocida. Tengo muchas ganas de irme a estudiar al extranjero el próximo verano, y de presentar mi solicitud para estudiar un posgrado el próximo otoño. Aunque mis calificaciones nunca serán sobresalientes, confío en mis capacidades como mujer independiente —algo que nunca pensé que sería posible—. Estoy infinitamente agradecida con AA por haberme enseñado cuándo pedir ayuda, y por haberme dado el valor para ser auténtica y sincera.

Robert

«El odio que sentía hacia mí mismo fue intensificándose cada día».

Cuán oscuro es el preludio del amanecer. Estaba sentado, en el dormitorio, con la persiana de su única ventana cerrada. Bebía en la oscuridad —como mi estado de ánimo—. Sumido en un mar de lástima, desaliento, culpa y vergüenza, consideraba lúgubres opciones. Tenía 14 años y empezaba a sufrir el trastorno bipolar —contra el que lucharía por el resto de mi vida—. También fue aquel año cuando descubrí que el alcohol me servía de alivio.

Con mi primera borrachera supe que el alcohol actuaba como antidepresivo. No solo me sentí bien —por primera vez en meses—, mi estado de ánimo alcanzó alturas que nunca hubiera imaginado; y aunque la resaca al día siguiente me hizo volver al pozo, había encontrado una escalerilla.

No es raro que más de la mitad de las personas con trastorno bipolar desarrollen adicción a alguna sustancia. Sin darnos cuenta, nos «automedicamos»

para controlar nuestro estado emocional. Mi sustancia preferida era —y siempre fue— el etanol [alcohol etílico]; pero beberlo me hizo seguir teniendo la inmadurez emocional de un adolescente, en una cada vez mayor desproporción respecto de mi evolución física. Me casé con una chica increíble y muy bonita; tenía un segundo trabajo tocando el teclado en un grupo —lo que me permitía beber con frecuencia por las noches—. Me iba bien.

En la universidad elegí una carrera interesante: farmacólogo. Gracias a ello, consumía las más exóticas combinaciones de drogas y alcohol. Los depresivos me gustaban; porque combinaban bien con el alcohol o podían sustituirlo. En la página 22 del Libro Grande, *Alcohólicos Anónimos*, dice: «A medida que empeoran las cosas, empieza a tomar una combinación de sedantes potentes y de licor para aplacar sus nervios y poder ir a su trabajo».

Conseguí empleo en un hospital, donde trabajaba por las noches, y solo —lo que me vino como anillo al dedo—. Podía llegar al trabajo bajo los efectos del alcohol; ahí tenía medicamentos a la mano. Y para el viaje de vuelta a casa, llevaba licor en el auto.

En la página 5 del Libro Grande, Bill W. —cofundador de AA— describe, en cuatro palabras, mi vida: «Paulatinamente, las cosas empeoraron». Mi estado emocional fue deteriorándose irremediablemente, así que acudí a terapia y consulté a un psiquiatra, quien, refiriéndose a mi consumo de alcohol, se limitó a decirme: «No lo haga».

Cuando tenía 28 años, decidí envenenarme poco a poco; utilicé un fármaco capaz de simular una hemopatía grave. Quería que todos sintieran compasión por mí. El odio que sentía hacia mí mismo fue intensificándose cada día, durante un mes, a medida que fui tomando la dosis. Aunque sí enfermé, mi cuerpo, relativamente sano, parecía no estar dispuesto a colaborar con mi mente enferma. Descarté ese plan y me puse a beber en la sala de mi casa... hasta que se me ocurrió la respuesta: bebería ¡hasta morir!

Frustrado, porque no me autorizaron a cambiar mi horario de trabajo —cuando debieron haberme despedido—, compré una botella de whisky y cianuro suficiente para matar a una docena de personas, y me puse a escribir una carta de despedida.

Cuando recuperé la conciencia, ya me había bebido todo el whisky y el cianuro seguía intacto. Cuán oscuro es el preludio del amanecer.

Fui a hacerme un reconocimiento general con

un médico nuevo —el anterior no se cansaba de hablarme del hígado y de la presión arterial—. El nuevo doctor tenía fama de haber sido un bebedor tremendo. ¡No se me hubiera ocurrido una mejor recomendación! Lo que no sabía era que llevaba seis años sobrio gracias a Alcohólicos Anónimos... El hombre procedió a contarme su historia y, por extraño que parezca, entendí perfectamente de qué me estaba hablando. Acerca de mi forma de beber no pronunció una palabra, pero me invitó a mi primera reunión. Le dije que esa noche estaba algo ocupado, y él me respondió muy sabiamente: «Si en algún momento quieres ir a una reunión, llámame y nos vemos allí». Y me dio un ejemplar del Libro Grande.

Dos semanas después, tembloroso —por el síndrome de abstinencia y el temor—, le hablé por teléfono. La magia de Alcohólicos Anónimos hizo efecto en mí desde aquella primera reunión; desde entonces me he mantenido sobrio, sin interrupción. Pero mi estado de salud mental no mejoró de inmediato. A raíz del episodio del cianuro, acudí a un psiquiatra competente, quien acertadamente me diagnosticó un trastorno bipolar y me recetó litio. Emocionalmente, mi primer año fue una montaña rusa de altibajos; ya no tenía a mis fieles «amigos» para mantenerme deprimido.

Sin embargo, empecé a practicar los Doce Pasos con un nuevo padrino. Comencé a participar en actividades de servicio en mi grupo, en la oficina intergrupala y en el área, y mi vida mejoró; pero seguía teniendo episodios maníacos, seguidos de otros de depresión. Llevaba tres años y medio sobrio cuando escuché a algunos alcohólicos anónimos decir que los antidepresivos no eran más que una muleta, e incluso un obstáculo para el crecimiento espiritual. Estaba convencido de que era alcohólico; pero, ¿yo un desequilibrado? Desde que estaba sobrio, nunca había dejado de tomar mis medicamentos, así que decidí —por mi cuenta— que aquellos tipos tenían razón: como mi problema era *exclusivamente* el alcoholismo, dejé de tomar mis medicamentos.

Pasó un mes... y me sentía genial. Pasó otro... y me sentía aun mejor. Para el tercer mes, ya trabajaba *frenéticamente*, realizando un montón de tareas de servicio en AA... Y entonces, un buen día, comencé a alucinar. Asustado, llamé por teléfono a mi padrino, quien me ayudó a internarme en un hospital psiquiátrico. Durante años, mientras estuve bebiendo, nunca había tenido que ingresar en

un hospital, pero ahora, «don AA» estaba demostrablemente desequilibrado.

Caí de lleno en la peor depresión que he sufrido desde que bebía. Diez días después fui dado de alta en el hospital psiquiátrico, pero sentía que mi vida estaba acabada. Poco me importaban AA, Dios, mi padrino o cualquier cosa de carácter positivo. Al cabo de dos semanas, tomé una sobredosis de litio y, de no haber sido atendido en cuidados intensivos, habría muerto. Obviamente, Dios aún seguía trabajando en mí.

Cuando salí de cuidados intensivos, regresé al hospital psiquiátrico, donde me internaron en una sala de observación. En ese lugar, me arrodillé y entregué mi voluntad, mi vida —y mi muerte— a Dios. Me invadió una inmensa sensación de paz. Desde entonces, practico diariamente el Tercer Paso.

En el hospital, una mujer que se describía a sí misma como «una viejita ruda» practicó conmigo un Paso Doce. Me pegó en las costillas con un Libro Grande y me dijo: «Toma, lee esto». Como le respondí con cierta acritud que ya lo había leído, ella me replicó: «Pues léelo otra vez. Por lo que veo, se te ha escapado algo».

Así comenzó un largo viaje por los Doce Pasos en la mesa de su cocina, y mi depresión remitió. La terapia y el seguimiento estricto de la medicación prescrita han sido factores decisivos en mi recuperación. Ya no le hago caso a los alcohólicos bienintencionados que se creen médicos. En el capítulo «La opinión del médico» del Libro Grande dice: «También tenemos al maníaco depresivo —tal vez sea este a quien menos pueden comprender sus amigos—, acerca del cual puede escribirse todo un capítulo».

Estoy convencido de que no puedo mantener la sobriedad sin estar bien mentalmente, ni puedo estar bien mentalmente si bebo.

Ahora dispongo de una buena salud mental, emocional y espiritual. Dios me ha permitido corresponder —tal como se enseña en AA— trabajando durante un año en ese mismo hospital psiquiátrico, participando como voluntario en cientos de reuniones en nuestro hospital estatal, y sirviendo en el consejo asesor de salud mental de nuestro condado. Y lo más importante: tengo la oportunidad de compartir mi propia experiencia, fortaleza y esperanza con otros miembros de AA que padecen algún trastorno mental, hablando en el lenguaje del corazón.

«Por ser hipersensible mental y emocionalmente, no puedo confiarme demasiado y dormirme sobre mis laureles».

Me llamo Cathy y soy alcohólica. Además del alcoholismo, se me ha diagnosticado otro trastorno mental.

Empecé a beber alcohol desde muy chica, y a los 13 años ya bebía con frecuencia. Desde el principio sentí la obsesión mental y la compulsión física, y enseguida el alcohol se convirtió en lo más importante para mí. Todo lo que hacía, cada decisión que tomaba, tenía que ver con el alcohol. Mi vida se volvió ingobernable rápidamente, y, a los 26 años, toqué fondo. Por suerte, un familiar me transmitió el mensaje de AA.

Desde que me acuerdo, siempre he sufrido depresión. Ya había cumplido siete años sin beber, y seguía yendo a las reuniones, practicaba los pasos, hablaba con mi madrina y amadrinaba a otras compañeras, y estaba sirviendo. Rezaba constantemente, procurando estrechar mi relación con mi Poder superior. A pesar de esforzarme en todo esto, no dejaba de experimentar cambios de humor extremos, episodios de depresión con tendencias suicidas e ideas paranoicas.

Tuve la fortuna de contar con mujeres sobrias en mi vida, incluyendo a mi madrina, quienes, con cariño y sin juzgarme, me alentaron a buscar ayuda especializada. Incluso en el Libro Grande se nos recomienda buscar esa clase de ayuda. En la página 133, dice: «Dios le ha dado a este mundo una abundancia de magníficos médicos, psicólogos y especialistas en varias ramas de la medicina. No vaciles en consultar a personas como estas acerca de tus problemas de salud».

Un compañero me recomendó a un magnífico psiquiatra que sabía de la naturaleza adictiva de los alcohólicos y me diagnosticó —muy acertadamente— trastorno bipolar. Al principio, me negaba rotundamente a tomar pastillas; porque, por orgullo, creía que no las necesitaba... La experiencia demostró lo contrario. Tras probar —y descartar— varios medicamentos psiquiátricos no adictivos, finalmente dimos con un anticonvulsivo que, con una dosis baja, resultó efectivo para controlar mis síntomas. Este medicamento me ayudó a estabi-

lizarme en el grado necesario para poder aprovechar los beneficios de mi programa de Alcohólicos Anónimos. Eso fue hace unos diecinueve años, y, gracias a Dios y a la Comunidad de Alcohólicos Anónimos, me he mantenido sobria.

Aunque de vez en cuando experimento episodios emocionales difíciles, mi vida actual es muy satisfactoria. Soy útil, mi vida es productiva, y, en general, me siento feliz, alegre y libre. Creo que puedo afirmar con seguridad que, de no haber recibido ayuda especializada para tratar mi trastorno bipolar, mis hijos habrían tenido por padres a dos alcohólicos suicidas —en lugar de uno solo—. Y lo mismo puedo decir de AA. Estoy convencida de que si no hubiera teniendo como firme objetivo primordial mantenerme sobria y ayudar a otro alcohólico, no habría sobrevivido.

Ahora agradezco tener un trastorno mental: no solo estoy consciente de que me ayudó a tocar fondo más pronto, sino que además me prohíbe abandonarme a la molicie. Por ser hipersensible mental y emocionalmente, no puedo confiarme demasiado y dormirme sobre mis laureles. Por padecer trastorno bipolar he podido comprender a otras personas que sufren —además de alcoholismo— algún trastorno mental; es un ejemplo más de cómo nuestro «tenebroso pasado» puede convertirse en nuestra «más preciada posesión». Actualmente amadrino a alguien que padece un fuerte trastorno emocional; y ver cómo persevera, y cómo pone todo de su parte para acatar todos los recursos para su recuperación, ha sido una experiencia extraordinaria, muy inspiradora. Dicho esto, creo que no es necesario padecer un trastorno mental para poder apadrinar a alguien que lo padezca. Nuestra tarea consiste en transmitir el mensaje de Alcohólicos Anónimos; no somos ni médicos ni terapeutas.

Hay algunos alcohólicos que siguen pensando que si alguien toma antidepresivos u otros medicamentos, no está sobrio. Yo les recomendaría, encarecidamente, a esas personas que leyeran el folleto *El miembro de AA: los medicamentos y otras drogas*; ahí se explica que algunos alcohólicos necesitan tratamiento con medicamentos.

Por experiencia, sé que hay muchos alcohólicos anónimos que evitan a los miembros que padecen trastornos mentales. Incluso he sido testigo de episodios de intolerancia en las reuniones hacia quienes padecen trastornos mentales. Pienso que

ello se debe principalmente al temor. En la Tercera Tradición, en las páginas 137 y 138 de *Doce Pasos y Doce Tradiciones*, se habla acerca del temor y la intolerancia; dice así: «Sí, éramos intolerantes. [...] ¿Cómo hubiéramos podido saber que miles de esas personas que a veces nos asustaban tanto iban a recuperarse de forma tan asombrosa, y a convertirse en nuestros más incansables trabajadores e íntimos amigos?».

En el capítulo 5 del Libro Grande, podemos leer: «También hay quienes padecen graves trastornos emocionales y mentales —aunque muchos de ellos logran recuperarse, si tienen la capacidad de ser sinceros—. Podemos recuperarnos, y lo hacemos. Lo único que necesitamos es el cariño, el apoyo y la compasión de nuestros compañeros y compañeras en AA... y, a veces, quizá solo un poquito de paciencia y tolerancia.

Sam

***«Mi pleno desarrollo espiritual,
personal y profesional dependen de
mantenerme dentro de AA, y de seguir
puntualmente el tratamiento para
mi trastorno mental».***

«Una persona normal no hace lo que yo», me dije, al despertarme en una miserable habitación de hotel barato en otro estado. La noche anterior había manejado durante cuatro horas hasta allí, solo, ebrio —por supuesto—, pero también propulsado por la energía desatada por uno de los episodios maniacos más intensos que he tenido. Sí, soy uno más entre los millones de estadounidenses que padecen trastornos emocionales, y, al igual que casi una cuarta parte de quienes comparten mi condición, bebí alcohol como si me pagaran por ello. En los últimos años descubrí también que, de no haber recibido tratamiento, hubiera podido sumarme a una estadística mucho más sombría.

Recibí el diagnóstico tres años antes de acudir a una reunión de Alcohólicos Anónimos. Cada vez que mi pasión por emborracharme empezaba a afectar a mi vida, los médicos me sugerían que le diera una oportunidad al programa o —al menos— que bebiera menos. Pero yo sabía que había algo más. Me dije: «Ya voy al psiquiatra una vez al mes; me desahogo con un terapeuta tres

veces a la semana; tomo mis medicamentos. Con eso ya tengo bastante que hacer. Además, lo que está arruinándome la vida no es el alcohol, sino mi trastorno emocional».

Entre tanto, claramente no andaba bien y tomaba todos los días —solo, casi siempre—. En esa época no alcanzaba a darme cuenta, pero el alcohol estaba interactuando de forma peligrosa con mi trastorno emocional. Si de antemano me sentía deprimido, con una botella de whisky terminaba por sumergirme en pensamientos suicidas. En cambio, si me sentía eufórico y peligrosamente acelerado, bebiendo le daba más cuerda a mi manía: me ponía más irritable, actuaba más imprudentemente, y, en general, me volvía una persona nada grata. Al parecer, aunque no estuviera ya acelerado o deprimido, de todos modos el alcohol me propulsaba hacia lo uno o lo otro. No fue sino mucho después cuando me di cuenta de que con el alcohol —sustancia ajena a mi tratamiento— yo mismo estaba anulando los efectos favorables de los medicamentos que me habían recetado.

Pero, por encima de todo, yo estaba enfermo espiritualmente. Me sentía Dios —a veces, literalmente— y me creía la persona más importante del mundo. Mi inestabilidad y mi compulsión por el alcohol me mantenían aislado, apartado del resto del mundo y de cualquier poder superior a mí.

Sin embargo, cuando por fin decidí dejar la cama del hotel e ir a una reunión, supe lo que me faltaba en la vida. A partir del momento en que ocupé mi asiento hasta ahora, siempre me he sentido fraternalmente aceptado por mis compañeros en AA. Aquí, nadie me ha llamado nunca *repugnante*, *perverso* o *loco*: aquello en lo que —pensaba— me había convertido. Encontré un poder superior a mí mismo: una enorme red de alcohólicos que me enseñó la importancia de servir a los demás y de poner en orden mi propia vida. De hecho, suelo emplear la palabra *GOD* [Dios] como sigla de «Group Of Drunks» [grupo de borrachos].

Como era de esperar, cuando dejé de beber, la medicina empezó a hacer efecto y me estabilicé. Pero es una condición recíproca: necesito estar sobrio para permanecer estable, y necesito mantenerme estable para conservar mi sobriedad. Las promesas no empezaron a hacerse realidad para mí hasta que profundicé en los Doce Pasos con un padrino y me conciencí sobre mi trastorno emocional. Para recuperarme, me es necesario asistir

a las reuniones, servir y relacionarme con los compañeros; pero si no sigo asistiendo a mi terapia y no me tomo los medicamentos, tal y como me los ha prescrito mi psiquiatra, no habrá recuperación. Ya estando sobrio, ha habido momentos en los que me he concentrado más en una cosa, descuidando lo demás, y las consecuencias han sido lamentables. Por eso sé que mi pleno desarrollo espiritual, personal y profesional dependen de mantenerme dentro de AA, y de seguir puntualmente el tratamiento para mi trastorno mental.

La única forma de conservar el equilibrio es procurando mantenerlo en aquello que sí podemos controlar, y orando para recibir orientación en las cosas que no podemos cambiar. Lo cierto es que, hoy en día, el alcohol ya no es un problema para mí, como tampoco lo es mi trastorno emocional. Mi problema es *el caos*, y soy adicto a él, probablemente debido a que está muy arraigado en mí; al fin y al cabo, pasé los primeros veintitrés años de mi vida haciendo cosas como despertarme en otros estados. Sin embargo, en el poco tiempo que llevo preocupándome por mí mismo, he podido ver, por momentos, la luz del Espíritu. Y no exagero si digo que *esos* momentos me han salvado la vida. No dejo de asistir a mis reuniones, porque sé que mi vida depende de ello.

Laura

«Puedo sentirme feliz, alegre y libre, aunque padezca un trastorno mental».

Padezco un trastorno mental incapacitante. También padezco alcoholismo. Estoy recuperándome de ambos, pero de ninguno de los dos voy a curarme. Trato mi alcoholismo en Alcohólicos Anónimos. Trato mi trastorno mental con terapia y medicamentos. Me llevó mucho tiempo reconocer la diferencia y aceptarla.

El alcohol me salvó la vida durante mi adolescencia. Provengo de una familia plagada de alcoholismo y demencia. Desde mi infancia sentía angustia, y pensaba en la muerte con frecuencia. Empezar a beber fue un gran alivio. No dejaba de pensar en la muerte, pero el alcohol me brindaba algunos momentos de verdadera tranquilidad.

Cuando estaba en la universidad busqué ayuda psicológica; gracias a ello, me uní de inmediato a

Alcohólicos Anónimos y logré dejar de beber. No obstante, en cuestión de meses se agravó mi depresión de forma incontrolable. Intenté suicidarme.

Muchos alcohólicos hemos pensado suicidarnos. A veces, nos avergüenza tener esas ideas. No tiene sentido que juzguemos nuestra manera de pensar. A pesar de mis pensamientos, tuve que aprender a seguir adelante. Con el tiempo, un comportamiento más sano trae consigo una mentalidad más sana. A veces, los alcohólicos afirman que nunca tuvieron el valor suficiente para intentar suicidarse —aun cuando lo deseaban—. En mi experiencia, intentar suicidarse no es un acto de valentía, sino de desesperación, de desaliento. Ahora me alegro de no haberlo conseguido.

Luego de tratar mi depresión, pasaron años sin que pudiera establecerse un diagnóstico preciso de un trastorno mental más grave y preocupante —y pasaron varios años más antes de que pudiera aceptarlo y hacer algo al respecto—. La negación es una característica de muchos padecimientos, no solo del alcoholismo. Mucho tiempo me negué a aceptar ese diagnóstico. Pero no dejé de asistir a Alcohólicos Anónimos.

Alcohólicos Anónimos me enseñó, con el tiempo, a aceptarme a mí misma. En cuanto pude hacerlo, mi puerta a la libertad se abrió. Acepté *la realidad* de mi diagnóstico. Gracias a ello, mi recuperación del alcoholismo se fortaleció aún más. Por fin logré soltar todas mis reservas para que el programa de AA funcionara en mi vida.

El modelo de vida de AA me enseñó a cambiar mis comportamientos y actitudes; pero a veces las expresiones que usamos en AA me resultaban problemáticas. Por decir algo, el Segundo Paso: Eso de «devolvernos el sano juicio» me resultaba frustrante e incómodo, hasta que finalmente acepté que practicar los pasos no iba a curar mi trastorno mental. Esto se debe a que mi trastorno mental no es un defecto de carácter, ni es de naturaleza espiritual. La «salud mental» que se menciona en el Segundo Paso, en *Doce Pasos y Doce Tradiciones*, se refiere a aprender a tomar decisiones sensatas. Aprendí a controlar mi comportamiento impulsivo y a acudir a Dios en busca de ayuda cada día. Entregar mi voluntad y mi vida a mi Poder superior —como indica el Tercer Paso— no va a curar mi trastorno mental, pero sí me brinda fortaleza y esperanza para sobrellevarlo con su ayuda.

El Cuarto Paso y el Quinto también se me hicie-

ron problemáticos. Uno de los síntomas de mi trastorno es que prácticamente no logro recordar. Hay muchas cosas que mi cerebro es capaz de hacer, pero recordar no es una de ellas. Por eso me costó tanto trabajo llevar a cabo el Cuarto Paso. Después de hacer mi Quinto Paso, me sentí como una auténtica impostora en AA; porque tenía muchas lagunas. Debido a que literalmente no recuerdo la mayor parte de lo que ha ocurrido en mi vida, mis esfuerzos por realizar un inventario moral completo me parecían en vano; un inventario *incompleto*.

¡Ah, pero el Décimo Paso! Cuando hago mi inventario por escrito, y empiezo cada día con borrón y cuenta nueva, ya no importa si lo recuerdo o no. Me siento bien, un día a la vez, si digo la verdad *hoy* y reparo cualquier daño que haya causado *sin demora*.

El mensaje de esperanza que quiero transmitir es que me ha sido posible recuperarme de mis dos enfermedades, aunque ninguna tenga cura. Puedo sentirme feliz, alegre y libre, aunque padezca un trastorno mental. Mi trastorno mental repercute enormemente en mi calidad de vida y en mi recuperación del alcoholismo. Me ocupo de ambos trastornos, porque para mí es una cuestión de vida o muerte... y hoy elijo vivir.

Jason

«Estoy superando dificultades, y he notado que mi estado de ánimo se ha estabilizado y poco a poco va mejorando».

«Todavía no sé hasta qué punto tus episodios emocionales han sido causados por beber en exceso e ingerir drogas», reflexionó en voz alta la terapeuta que me trataba, cuando el psiquiatra con quien había consultado salió de la habitación para fotocopiar mi última receta. Con esas palabras, su aguda perspicacia logró abrirse paso entre la niebla para hacer pasar un rayo de luz y esperanza.

Eso fue en 2010, cuando empezaba a aceptar el diagnóstico médico de que padecía trastorno bipolar. Los síntomas se habían acumulado hasta tal punto que era obvio que algo andaba muy mal: los cambios de humor extremos, el comportamiento irracional y mi forma de gastar el dinero sin control habían destruido mis relaciones, me habían causado despidos del trabajo e incluso el desalojo

de mi apartamento. No obstante, no era tanto mi salud mental el tema del que evitaba hablar, sino mi adicción.

«Cada vez que tu vida se te va de las manos, has estado bajo los efectos del alcohol y la marihuana», añadió mi terapeuta. De ahí que la única forma de saber a ciencia cierta cuál era el origen del problema fuese abstenerme de cualquier sustancia que alterara mi estado de ánimo.

¡Cuánto me habría gustado que mi terapeuta me hubiera dirigido entonces a Alcohólicos Anónimos! Podría haber seguido un camino más corto hacia mi recuperación... Pero no lo hizo. No la culpo; no la creo responsable por el horror en que viví durante los siguientes cuatro años, hasta que finalmente llegué a la Comunidad. Como solemos decir, «nadie llega antes ni después»; y es obvio que yo debí haber investigado más por mi cuenta, para, eventualmente, poder aceptar que soy alcohólico.

Tampoco fue la única persona que no me habló de AA. Al cabo de cuatro años, tras haber pasado por media docena de especialistas en materia de salud mental, ninguno me sugirió que acudiera a AA y tratara de seguir su programa. A veces me pregunto por qué fue así. ¿Será posible que el alcoholismo sea aún más difícil de diagnosticar que un trastorno psiquiátrico, como el trastorno bipolar? ¿O habré disfrazado los hechos, restándole importancia a la frecuencia y el grado en que bebía? Para mentir y esconder la verdad, los alcohólicos somos expertos. Había algo en mí que no me dejaba contarles precisamente a esas personas —quienes podrían haberme guiado para encontrar ayuda— sobre mi desesperada necesidad de beber hasta la inconsciencia.

El resultado de mis esfuerzos era previsible, el de siempre: mientras insistiera en que mi problema básico era un trastorno mental, mi alcoholismo seguiría acompañándome de incógnito a bordo de la muy inestable embarcación de mi vida. (Desde que llegué a AA, escuché que si no practicamos el programa y no enriquecemos nuestra sobriedad, recaer es solo cuestión de tiempo). Y fue precisamente en esa época cuando fui acumulando cada vez más pruebas de que actuaba como un loco.

Asistí a sesiones individuales y grupales de terapia; leí con avidez sobre el trastorno bipolar; y tomé puntualmente los medicamentos psicotrópicos que me prescribió mi médico. Durante períodos prolongados, logré incluso dejar de fumar marihuana

y de beber alcohol. Pero, por muy bien que me sintiera en cuanto a salud mental, tenía la sensación de que se cernían nubarrones en el horizonte. En el fondo sabía que me esperaba un desafío que no iba a poder encarar. Y estaba en lo cierto: ese desafío llamado *la vida*. Con el tiempo se presentarían circunstancias que, pensaba, no podría superar sin ese primer trago, y entonces todo se vendría abajo en un abrir y cerrar de ojos.

He podido darme cuenta de que el alcoholismo y los trastornos mentales son problemas distintos —aunque relacionados— que deben tenerse en cuenta como parte integral de mi salud mental. No puedo designar mis acciones pasadas —cuando estaba en plena etapa de adicción— con otra palabra que no sea *locura*; pero, gracias a Alcohólicos Anónimos, ahora veo esos comportamientos como una consecuencia inevitable de la manera en que vivía, pero no como el reflejo de quién ahora soy.

Además de asistir asiduamente a las reuniones, sigo acudiendo una vez al mes a un terapeuta especializado en trastornos comórbidos, y vigilo rigurosamente mi salud en todos los aspectos. Deje el azúcar y cualquier otra sustancia que pudiera alterar mi estado de ánimo. Hago ejercicio todos los días y llevo un diario de mi sobriedad. No me arrepiento en absoluto de mi largo transitar por el sistema de salud mental; simplemente no fue la solución completa para mi condición. Las herramientas que conocí gracias a mi terapia —como la terapia cognitivo-conductual— son totalmente compatibles con el programa de AA. Estoy por cumplir mi segundo año en sobriedad; y no creo que sea una coincidencia que los síntomas severos que tenía cuando bebía o consumía drogas no hayan vuelto a presentarse. Gracias al esfuerzo constante, estoy superando dificultades, y he notado que mi estado de ánimo se ha estabilizado y poco a poco va mejorando. Incluso me definiría ahora como una persona optimista. Esto es una prueba para mí de que el programa de AA sí funciona; así que voy a seguir practicándolo.

Siempre que escucho en las reuniones el enunciado del Segundo Paso, «Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio», me siento en casa. Ya no me obsesiono con el pasado ni con mis errores. Estoy muy agradecido por este programa; me ha enseñado a vivir de otra manera y estoy cultivando una paz interior que no creía posible. Mi consejo para cualquiera que padezca un trastorno mental

o emocional es que sea sincero consigo mismo en lo que respecta a su forma de beber: podría ser la clave para resolver su condición y llevar una vida más feliz y plena.

Pamela

«Tal como nos sucede con el alcoholismo y otras adicciones, también solemos creer que no padecemos trastornos mentales».

Cuando emprendí el camino de mi recuperación del alcoholismo, no tenía ni idea de lo que me esperaba. Aquel día decisivo, sintiendo una resaca tan espantosa que no podía ir a trabajar, extendí los brazos al cielo y exclamé: «Dios mío, ¡ayúdame!». Y la ayuda llegó de inmediato, como un rayo, en la forma de una sola palabra: *alcohólica*. De alguna manera, la certeza de que padecía esta enfermedad se me metió en la cabeza, y allí se quedó para siempre.

Unos instantes después, llamé a mi madre —quien había dejado de beber hacía unos veinte años—. Le dije que acababa de darme cuenta de que era una alcohólica. Me respondió: «¡Gracias a Dios!». Entonces, le pregunté qué debía hacer ahora, y ella me dijo, sin ambigüedades, que fuera a Alcohólicos Anónimos. Al día siguiente, por la noche, fui a una de las muchas reuniones de AA que se celebran en los sótanos de las iglesias y otros locales en Manhattan, y levanté la mano para decir que era nueva.

Con el paso del tiempo, supe que la recuperación implicaba un cambio completo y profundamente radical en prácticamente todos los aspectos de mi vida. Aunque suene a exageración, solo así puedo describir los cambios que se produjeron en mí durante esos años. Uno de los más importantes casi no se menciona en las reuniones de AA: cobré conciencia de que tenía un trastorno mental. Más tarde comprendí que el alcohol fue la sustancia que utilicé para sobrellevar la depresión de origen clínico: una enfermedad de la que no tenía ni idea hasta que llevaba unos diez años en AA, en proceso de recuperación.

Al recordar, me doy cuenta de que no fui un «caso típico» de recuperación en Alcohólicos Anónimos —si es que existe tal cosa—. Todos llegamos al programa con nuestra propia combinación particular de mecanismos de adaptación y patrones autodestructivos. Convencida de que yo

era distinta, no fui una persona fácil de amadrinar. Rara vez descolgaba aquel teléfono que pesaba una barbaridad. No confiaba en nadie —sobre todo, en las mujeres—, y tenía pocas amigas.

Seleccionaba a mis contactos en AA en función de su intelecto —según yo—, y no por su dedicación al programa. No me gustaba ese aspecto propio de AA como de dogma religioso. Me educaron en el universalismo unitario, que no impone ningún conjunto concreto de principios religiosos —más allá del precepto de que Dios es amor—. En aquellos primeros meses de recuperación en la ciudad de Nueva York, me costó mucho mantenerme sobria. Cuando por fin dispuse de algo de tiempo, un terapeuta le dio su visto bueno a mi idea impulsiva de mudarme al sur de Florida. Por fin me había dado cuenta de que padecía trastorno afectivo estacional, y detestaba los crudos inviernos de Nueva York.

No fue sino hasta unos siete años más adelante, cuando me di cuenta de que —a pesar de haber encontrado una madrina de mi entera confianza, de haber practicado todos los pasos en orden, de asistir asiduamente a las reuniones de AA, y de prestar servicio— no era en absoluto feliz. A diferencia de casi todo el mundo, detestaba los viernes y me encantaban los lunes. Me sentía mejor entre semana, cuando estaba atareada con el trabajo; pero, sin nada que hacer, me pasaba los fines de semana durmiendo y me sentía perdida en un mar de... nada. Todo era dormir, comer y ver televisión. Era un patrón que —pude darme cuenta— había establecido en una etapa anterior de mi vida.

Mi madre me convenció para que fuera a terapia. Funcionaba —supongo—, porque después de cada sesión manejaba todo el camino de vuelta a casa llorando. Mi nuevo lema era «si quiero azul celeste, que me cueste». Durante un año y medio, mi terapeuta me insistió en que consultara con un psiquiatra, para que me hiciera un diagnóstico adecuado. Ella estaba convencida de que mi depresión era de origen clínico. Lo rechacé una y otra vez, diciendo: «No, yo no tengo necesidad de nada de eso. Yo estoy bien». Lo que no sabía era que, tal como nos sucede con el alcoholismo y otras adicciones, también solemos creer que no padecemos trastornos mentales.

Al final, accedí y, a continuación, estuve llorando otras tres sesiones, ahora delante del psiquiatra, quien me recetó entonces unos medicamentos que

—¿quién lo hubiera dicho?— ¡me siguen surtiendo efecto hasta el día de hoy! Me dijo claramente que los medicamentos para mi tipo de trastorno mental no están pensados para modificar el estado de ánimo. Los antidepresivos —me explicó— tienen como objetivo restablecer los niveles de sustancias químicas en el cerebro que nos permiten experimentar toda la gama de emociones: enojo, tristeza, alegría, temor, y todas las variantes intermedias. Y en efecto, así es.

Este mes voy a celebrar veintiún años de sobriedad ininterrumpida. (Tuve una recaída durante un verano, y esa fue la que me convenció definitivamente). Todos estos años he asistido a una reunión para personas con doble diagnóstico: trastorno mental y alcoholismo. Sin ella, no habría podido conservar mi sobriedad.

Adam

«La lucidez y el poder terapéutico me han ayudado a completar las piezas que le faltaban a mi rompecabezas espiritual, mental y emocional».

Llevaba sin beber unos cinco o seis años cuando me sobrevino todo un torbellino mental y espiritual. Me resultaba muy difícil de entender y de manejar, porque no creía que se tratara de un caso de «borrachera seca». Estaba seguro de que practicaba sinceramente los pasos; me apadrinaba y apadrinaba a otros; recibía terapia externa; estaba sirviendo; asistía a mi grupo base, y oraba a diario a mi Poder superior. Con frecuencia me preguntaba, una y otra vez: «¿Qué estoy haciendo mal? ¿Qué me falta por hacer?».

Mi padrino y otros compañeros me confirmaban que estaba haciendo todo lo que se me había sugerido, y que simplemente tenía que seguir adelante, un día a la vez. Aun así, estaba sumido en un trastorno mental sin siquiera saberlo. Experimenté una especie de bombardeo de pensamientos horribles, aterradores y obsesivos respecto de los demás, de una forma que me era totalmente desconocida y que no consideraba normal tratándose de mí. Esos pensamientos me venían sobre todo en relación con las personas y las cosas que más quería. Estaba desmoronándome, poco a poco... aunque estaba sobrio.

En ese tiempo, me sentía estancado, aislado y

más solo que nunca en Alcohólicos Anónimos, porque no me animaba a hablar de estas cosas en las reuniones, sobre todo por miedo a que me internaran o a que los compañeros empezaran a evitarme. Nada me servía para combatir esos pensamientos y compulsiones agobiantes y aterradores. Pensaba que quizá estaba loco, y que lo más seguro para mí sería que me recluyeran en alguna institución. Así de asustado me sentía.

Un día —por la gracia de Dios— se lo conté a un compañero de mi grupo base; porque recordaba que él había dicho que había pasado por experiencias similares. Me recomendó un libro que le había ayudado mucho respecto al tipo de pensamientos obsesivos que yo estaba teniendo. Al día siguiente me apresuré a ir a la librería más cercana; lo encontré, me senté en el suelo y empecé a leer. Tenía un capítulo entero dedicado justamente a lo que estaba viviendo, y aun más.

El libro era similar a nuestro «Libro Grande», *Alcohólicos Anónimos*, en cuanto a que también incluía historias personales. Con frecuencia digo que fue como si el cielo mismo se hubiera abierto y su resplandor me hubiera rodeado. Comencé a comprender que lo que estaba experimentando —estando sobrio— era un caso típico de trastorno obsesivo compulsivo. ¡Los pensamientos y las compulsiones aterradoras y espeluznantes que estaba padeciendo tenían un nombre! El libro describía a las personas que tienen este tipo de pensamientos y compulsiones como personas que, en realidad, no los llevarían a cabo. Constantemente me acosaba esa duda; así que, sin exagerar, saberlo me cambió la vida. No estaba loco. Con la ayuda adicional de mi terapeuta, me di cuenta de que se trataba simplemente de un trastorno mental.

Huelga decir que enseguida busqué reuniones de doce pasos en la zona de Nueva York para quienes padecen trastorno obsesivo compulsivo. Localicé unas cuantas y me puse en camino. En mi primera reunión, alguien compartió acerca de exactamente los mismos pensamientos que yo estaba teniendo, y, cuando terminó de hablar, todo mundo estaba riéndose... ¡Vaya cosa! Risas, identificación y una solución... Por fin me sentía como en casa.

Con el paso de los años, la lucidez y el poder terapéutico me han ayudado a completar las piezas que le faltaban a mi rompecabezas espiritual, mental y emocional. En la literatura de AA se afirma que no tenemos todas las respuestas y que, a veces, necesitamos ayuda externa. Para mí, esto ha

sido de gran ayuda para mi recuperación y me ha dado mucha fortaleza.

Un día a la vez, voy comprendiendo, aceptando y sobrellevando mejor este trastorno. Simplemente por mantener una mente abierta, aceptar las sugerencias y cumplir diligentemente lo que me corresponde, por fin se han abierto las puertas a la libertad. Si continuamos con un pie delante del otro, apoyándonos en nuestro Poder superior, encontraremos descanso, resplandeceremos y nos daremos cuenta de que, de verdad, no estamos solos y estaremos bien, un día a la vez.

Sheri

«Ya no deseo morir, ni se me antoja beber».

Cuando llegué a Alcohólicos Anónimos, deseaba morir. La necesidad de beber era implacable. No es que deseara beber... no podía evitarlo. Llegué a un punto en el que intentaba ingerir todo el alcohol que pudiera lo más rápido posible.

Y es que necesitaba acallar todas esas voces, alucinaciones del pasado y sensaciones sintomáticas del trastorno por estrés postraumático y del trastorno de identidad disociativo. El alcohol me ayudó durante mucho tiempo; me tranquilizaba. Pero a medida que mi alcoholismo fue avanzando, la sensación de alivio fue disipándose y, de hecho, acabó causándome más problemas. Había cruzado esa línea invisible de la que habla el Libro Grande.

El terapeuta que me estaba tratando hizo todo lo correcto. Nunca me dijo que tenía que dejar de beber. En cambio, me hacía preguntas con mucho tacto sobre mi forma de beber, para hacerme ver por mí misma que tenía un problema muy serio. Transcurrido un año, se había ganado la confianza suficiente como para hacerme la pregunta decisiva: «¿Cree usted ser una alcohólica?».

No quise responder esa pregunta; porque sabía que si le decía que sí, tendría que dejar de beber. Pero me dijo que no tenía que hacer nada; únicamente me sugirió que fuera a tres reuniones de Alcohólicos Anónimos.

Sin embargo, dejar de beber cuando se padece un trastorno de identidad disociativo entraña dificultades adicionales. Muchos alcohólicos han tenido lagunas mentales. Saben lo que es beber y no poder recordar después lo que hicieron. Con fre-

cuencia, se enteran por otros de que hicieron cosas que estando sobrios no harían. También hay pérdidas de memoria parciales, en las que *más o menos* se recuerdan fragmentos de lo que ocurrió. Eso es básicamente lo que se siente al padecer el trastorno de identidad disociativo, y yo tengo esas experiencias incluso sin beber. Se conoce como *switching* ‘cambio de control’, lo que significa que otra faceta de mi persona toma el control de mi cuerpo.

Durante algún tiempo, el alcohol me ayudó a inhibir el *switching*. Al no beber, se ponía peor. Me dejaba con una sensación de miedo, confusión y consternación. ¿Cómo podría dejar de beber si no podía mantenerme consciente del presente?

Lo primero que tuve que hacer fue sincerarme con mi madrina. Ella jamás había oído hablar del trastorno de identidad disociativo, pero eso nunca la hizo desistir. Hizo lo que hacen las buenas madrinas: me guio en la lectura del Libro Grande y en la práctica de los pasos. Lo importante era tratar primeramente el alcoholismo e identificar las similitudes. Tuvimos que realizar un Cuarto Paso sincero y esforzarnos juntas al máximo. El aceptar de inmediato un servicio me ayudó a estabilizarme y a tener un sentido de pertenencia. Pero no fue fácil. Mi alcoholismo y mi trastorno de identidad disociativo me hacían sentir diferente, fuera de lugar.

Me llevó más de dos años de arduo trabajo, en sobriedad, poder mantenerme consciente del presente y constatar los cambios que estaban produciéndose en mi vida. Sigo trabajando con mi terapeuta. Ahora tengo una madrina que se ha dedicado a conocer acerca del trastorno de identidad disociativo, y me pregunta cosas que nos ayudan a ambas. Ella entiende que eso forma parte de mí y que hay razones que lo explican. Trabajamos juntas, en combinación con la terapia, para sacar a la luz, explorar y, a su debido tiempo, erradicar. Encontré maneras de compartir en las reuniones sin necesidad de hacer mención de mi trastorno. No obstante, ha sido importante hablar de ello con algunas personas, sobre todo en mi grupo base.

He descubierto que muchos miembros de AA padecen trastorno de identidad disociativo, y he tenido la oportunidad de compartir mi experiencia con algunos de ellos. Brindo amadrinamiento, soy la RSG de mi grupo base, y hago muchas otras cosas que creía no poder hacer. Ya no deseo morir, ni se me antoja beber. El arduo camino ha valido la pena, por los resultados obtenidos, y ansío ver qué me depara la próxima decisión acertada.

Apadrinando a otros

El apadrinamiento es un aspecto medular de Alcohólicos Anónimos; constituye el modelo que dio lugar a la fundación de AA: un alcohólico ayuda a otro. En AA, el padrino y el ahijado se relacionan en pie de igualdad —tal y como lo hicieron nuestros cofundadores, Bill W. y el doctor Bob—. En esencia, el proceso de apadrinamiento funciona así: Una persona alcohólica que ha hecho algún progreso en el programa de recuperación comparte su experiencia, de forma continua e individual, con otra persona alcohólica que esté procurando alcanzar o conservar su sobriedad mediante el programa de AA.

Apadrinar a alcohólicos con trastornos mentales es muy parecido a apadrinar a cualquier otro alcohólico: lo primordial es centrarse en la sobriedad y en el programa de AA. No obstante, hay casos con dificultades especiales, que a veces requieren medicación y asistencia especializada para tratar determinados trastornos psiquiátricos.

A continuación se exponen las experiencias de cinco miembros de AA que han asumido la importante labor del apadrinamiento y han sabido orientar a otros, en particular a quienes padecen trastornos mentales.

«Procuro fomentar su progreso, y que colabore con los demás y sirva».

En mis diez años de sobriedad, he apadrinado a varios hombres. De los diez o doce compañeros cuyo desarrollo he tenido la fortuna de presenciar, la mitad presentaba complicaciones mentales y dificultades cognitivas de uno u otro tipo, y algunos presentaban comorbilidad; esto es, más de una de estas dificultades simultáneamente. Desde luego, me refiero a ellas solo como *complicaciones* y *dificultades*, en tanto no sean diagnosticadas ni estén siendo tratadas. Cuando se abordan con la misma sinceridad, mentalidad abierta y buena disposición —como debe hacerse con el alcoholismo o la adicción—, es más fácil controlar estas afecciones.

Suelo consultar con frecuencia algunos pasajes del Libro Grande, *Alcohólicos Anónimos*, para recordarles a mis ahijados —y a mí mismo— que Bill W. y el doctor Bob estaban conscientes de estas dificultades adicionales, y dirigían sin tapujos a los alcohólicos en recuperación —y a los que ya tenían algún tiempo— a terapeutas y médicos, para que recibieran ayuda externa. Nuestra literatura establece claramente que se recomienda buscar ayuda para problemas como los trastornos mentales, al igual que el uso de medicamentos, conforme a las indicaciones de los médicos titulados y competentes que, en ocasiones, los prescriben. Los médicos especializados en psiquiatría —como el propio doctor Silkworth, uno de los primeros amigos no alcohólicos de AA— son las personas indicadas a quienes debe acudir para diagnosticar y tratar estos padecimientos. AA se fundó como una Comunidad de alcohólicos recuperados, y nuestro libro es un texto que describe minuciosamente cómo nos recuperamos de un estado físico y mental aparentemente irremediable. Que yo sepa, el programa de AA no ha sido —ni es hoy en día— el único tratamiento para el alcoholismo, las adicciones y los trastornos psiquiátricos.

Paulatinamente, he ido observando una mayor tolerancia en nuestras reuniones para poder hablar abiertamente sobre lo que significa *estar sobrio* actualmente, y sobre aprender a vivir con un trastorno de ansiedad, un trastorno bipolar o incluso un trastorno esquizoafectivo. Si no se diagnostican y se tratan estas afecciones, las personas que las padecen tienden a utilizar el alcohol o las drogas

ilegales para calmar sus nervios, acallar voces y aliviar sus cambios de humor. Me pregunto cuántas recaídas, muertes por sobredosis y suicidios se deben a trastornos psiquiátricos no diagnosticados y atendidos, mismos que socavan y sabotean los esfuerzos para lograr y conservar la sobriedad. La ciencia demuestra que los trastornos de origen clínico y el alcoholismo suelen presentarse de forma conjunta en la mayoría de los casos. Los investigadores estiman que más del 85 % de los alcohólicos y adictos podrían —y deberían— ser diagnosticados con un doble trastorno.

El Libro Grande nos dice sin rodeos que estábamos locos, pero que podíamos recuperar el sano juicio. Nos dice que, en muchos sentidos, el alcoholismo es una enfermedad tridimensional, que afecta el pensamiento y los estados emocionales de la mente, del cuerpo y del gran Espíritu que está en todos nosotros. Se trata de una enfermedad, un programa y una solución integrales. *Integral* indica que no excluye, sino que incluye. Eso me aportó una profunda paz hace diez años, y sigue haciéndolo hasta hoy.

Como padrino, mi mayor responsabilidad es guiar al alcohólico que ha depositado su confianza en mí a lo largo del Libro Grande y de los Doce Pasos. Además, lo apoyo en su desarrollo, llevándolo a las reuniones y presentándole a más compañeros como él. Me ofrezco a hablar con él con suficiente frecuencia, para escucharlo, y para que vaya conociendo cada vez más acerca de su enfermedad y sobre nuestra Comunidad. Procuro fomentar su progreso, y que colabore con los demás y sirva. Lo ayudo a percibir sus propios espejismos y engaños, mostrándole la Verdad. Aliento y apoyo su concepto incipiente y su relación con su Poder superior.

Y, a veces, algún compañero me comparte que en el pasado le diagnosticaron algún trastorno, o que está experimentando síntomas que él o yo podríamos interpretar como propios de un trastorno diagnosticable —como la depresión clínica, el trastorno de ansiedad o el trastorno bipolar, por citar solo algunos—.

En primer lugar, no me corresponde a mí —ni es mi responsabilidad— diagnosticar nada. Eso sería muy inconveniente, y resultaría muy peligroso. No estoy capacitado para hacer ese tipo de determinaciones. Sin embargo, puedo sugerirle que acuda a un médico y consulte con el especialista más adecuado para obtener la ayuda necesaria

—tal como le sugeriría a un ahijado que acuda a un contador para que lo asesore en materia de impuestos—. No soy abogado, médico ni contador público.

Segundo, suponiendo que el compañero haya acudido a un especialista, y haya colaborado en la elaboración de su propio plan de tratamiento, lo aliento y lo apoyo, tanto en el proceso de recuperación de su trastorno mental como en el de su sobriedad. Mis sugerencias se centran en que sea responsable y sincero, no en aspectos de su psicoterapia. Mi único objetivo será siempre su sobriedad.

Tercero, mis sugerencias y mi apoyo se centran, en cierta medida, en identificar y comprender los factores que desencadenan sus cambios de humor y otros síntomas. Le recuerdo que, si es posible prevenir la ansiedad, también puede prevenirse una recaída. Por ejemplo, si mi compañero me dice que tiene pensamientos suicidas, me aseguro de que practique todo nuestro programa a rajatabla, y le digo que vaya a ver al especialista que lo está tratando. Procuro que asuma su propia responsabilidad. Dicho esto, mi apoyo se limita a lo que sea relevante y pertinente conforme a los Doce Pasos. No juego a ser ni consejero ni terapeuta ni doctor. Fomento su relación con esos especialistas, de la misma manera que fomento su relación con sus compañeros y con su Poder superior. Ni más ni menos.

Por último, soy la voz de la razón y la imparcialidad cuando este asunto sale a colación en las reuniones o cuando nos reunimos para conversar. Si escucho a alguien ridiculizar o menospreciar los trastornos mentales o las discapacidades intelectuales, considero que pronunciarme responsablemente es parte de mi aplicación de los principios de Alcohólicos Anónimos en todos los aspectos de mi vida. La sinceridad y la integridad, así como la tradición de velar por la salud y la vitalidad de la Comunidad, me impelen a combatir el desprecio, el escarnio y la estigmatización, sugiriendo respetuosamente que la discriminación no tiene lugar en AA. La nuestra es una Comunidad que acepta, acoge y aprecia a todos los alcohólicos que tengan el deseo de dejar de beber. No me quedaría de brazos cruzados si se menospreciara y marginara a las personas con esquizofrenia, del mismo modo que no podría hacerlo si se discriminara abiertamente por motivos de orientación sexual, raza, edad o género en una reunión de Alcohólicos Anónimos.

Por encima de todo, transmito un mensaje de esperanza. Podemos abrigar la esperanza de que la recuperación del alcoholismo, la adicción y los trastornos mentales es posible. Apliquemos nuestros principios y nuestras nuevas formas de relacionarnos.

Amalia

***«No dispongo de ninguna cura,
pero sí tengo la experiencia
de mantenerme sobria».***

Mi primera ahijada, Bonnie, era especialista en salud mental y también padecía un trastorno mental. Una noche, después de mi participación, me pidió que fuera su madrina; y entiendo que me lo pidió porque soy alcohólica y le interesó lo que compartí respecto a cómo era yo, lo que me aconteció y cómo soy ahora.

De vez en cuando, Bonnie me contaba que sus síntomas estaban agravándose; que a veces le daban miedo las voces que salían de las tomas de corriente, y cosas por el estilo. Ella sabía que yo no tenía experiencia con trastornos mentales, pero, por alguna razón, sentía que podía confiarme todo; porque ambas padecemos alcoholismo y yo me estaba recuperando de él siguiendo los principios sólidos de AA.

Desde entonces, he sido madrina de al menos siete alcohólicas que también padecen trastornos mentales; y, aunque todas ellas me pidieron que fuera su madrina para practicar el programa de AA, su trastorno mental tiene un papel importante en nuestra relación. Algunas me hablaron de su trastorno mental desde la primera vez que nos reunimos; con las demás, lo fuimos comentando sobre la marcha. Cuando alguien me pide que la amadrine, le propongo que nos reunamos para hablarlo; simplemente para ver si lo que entendemos por *amadrinamiento* coincide. Les digo que, para mí, el amadrinamiento es una responsabilidad de servicio, y que, como madrina, estoy a su disposición. No poseo ninguna cura, pero sí tengo la experiencia de mantenerme sobria, y estoy dispuesta a compartirla siempre que ellas lo deseen.

Llevo mucho tiempo apadrinando a Gladys, y su comportamiento cambia considerablemente según su estado mental. Me comparte las dificultades que

ha experimentado con los especialistas de la salud mental y los medicamentos —que por ahora no está tomando, porque pasó de consultar a un psiquiatra a acudir a un chamán—. Por mi parte, me limito a procurar encaminarla nuevamente hacia nuestros principios, y le sugiero que siga las indicaciones de los médicos especialistas que ha visto. Es evidente el gran amor que siente por AA; está dispuesta a prestar servicio y es muy constante en la práctica del programa, así que se mantiene sobria y se siente agradecida.

Rhoda es mi ahijada desde hace mucho tiempo; acudió a mí durante un episodio de su trastorno mental, aunque ya tenía varios años sin beber. Padece trastorno bipolar y tuvo que ser ingresada en una clínica, pero ya lleva años en tratamiento. Es una buena empleada —su empresa la ha conservado, aunque ha habido muchos recortes de personal—; además, participa intensamente en las actividades de servicio general de AA. Atribuye a Alcohólicos Anónimos todo el mérito de haber podido seguir con constancia el tratamiento para su trastorno mental. Como su madrina, no he tenido que hacer nada distinto de lo que hago con cualquier otra ahijada. Cuenta conmigo al cien por ciento, tanto en los buenos momentos como en los malos.

Jannine me pidió que la amadrinara cuando su madrina de toda la vida se mudó a otro estado. Ha logrado conservar su sobriedad y superar muchas crisis derivadas tanto de los episodios de su propio trastorno mental agudo, como del trastorno mental de su hija. A veces se desaparece, y lo único que puedo hacer es rezar por ella; pero cuando vuelve, seguimos practicando los pasos. Nos hemos reunido para practicar el programa de AA en muchos lugares: en el hospital, en mi coche, en su coche, en una cafetería, en mi casa, en mi oficina, en un parque o en la unidad de psiquiatría. A veces, solo está físicamente presente; en otras ocasiones, está plenamente presente; en cualquier caso sé que siempre debe poder contar conmigo.

Angie sufre depresión clínica, y tiene dificultades para seguir las indicaciones de los especialistas en salud mental. Tiene ideas propias sobre la medicina occidental convencional y los tratamientos alternativos. Como su madrina en el programa de AA, no tengo ninguna opinión al respecto; pero estoy dispuesta a escucharla y a animarla a que aplique nuestros principios y busque la guía divina. En la práctica de los pasos, vamos avanzando lentamente, pero avanzando.

Todas estas mujeres presentan distintos síntomas de trastornos mentales y siguen distintos tipos de tratamiento; sin embargo, independientemente de su condición mental, tienen en común un deseo firme de no beber y están dispuestas a hacer todo lo que sea necesario para conservar su sobriedad.

Me siento afortunada por ser parte de la vida de estas mujeres, y por contar con su confianza. Me hacen ver que la sobriedad es posible, independientemente de lo que podamos padecer. Por mi parte, confío en mi Poder superior y estoy dispuesta a escuchar y aprender de quienes acuden a mí en busca de ayuda, así como a compartir desinteresadamente las herramientas con las que logré mi sobriedad —que a mí también me transmitieron, desinteresadamente—.

Paul

«Los miembros de AA —en calidad de tales— no son autoridad en el tema y no tienen por qué opinar sobre la atención médica que recibe otro miembro de AA».

Hace algunos años, fui padrino de un hombre que llevaba cinco años sin beber; tenía un buen trabajo y una casa grande. Su encantadora esposa provenía de una familia muy rica y conocida en todo el país, y acababan de tener un lindo bebé. Un día, estacionó su automóvil junto a la playa... y se disparó en la cabeza. Recorté su obituario de un periódico; lo adjunté al poema «Richard Cory», de Edward Arlington Robinson, y lo repartí entre todos los compañeros en nuestro grupo de hombres. «Richard Cory» trata sobre un hombre rico, culto y refinado, a quien la gente de su ciudad admira y respeta; sin embargo, una noche se suicida.

Cuando los nuevos miembros de AA me piden que sea su padrino, si llegan a hablar de suicidio, o los veo desalentados, les pregunto si tienen armas de fuego a su alcance. Si es así, les sugiero que me entreguen sus armas durante un mínimo de noventa días, y les recomiendo abiertamente que se sometan a una evaluación psiquiátrica. En algunos casos, hubo hombres que esperaron un año antes de pedirme que les devolviera sus armas, después de haber practicado los Doce Pasos.

A veces, los recién llegados me confían que están tomando medicamentos para un trastorno

psiquiátrico, y que sus padrinos —u otros miembros de AA— les han aconsejado que dejen de tomarlos, o que dejen de ir a ver a su terapeuta. Les digo que no les hagan ningún caso, en serio; porque los miembros de AA —en calidad de tales— no son autoridad en el tema y no tienen por qué opinar sobre la atención médica que recibe otro miembro de AA. A mi compañero que se quitó la vida quizá le habría ayudado recibir atención psiquiátrica. En la página 133 de nuestro libro, *Alcohólicos Anónimos*, leemos la siguiente advertencia: «Nunca debemos menospreciar los conocimientos de un buen médico o psiquiatra; sus servicios son a veces indispensables para tratar a un recién llegado y darle seguimiento después».

Un hombre al que apadriné cobraba una pensión por discapacidad, debido a que padecía trastorno bipolar tipo I crónico. Durante años había acudido al menos una vez al mes a un trabajador social psiquiátrico, y lo inquietaba mi opinión al respecto. Le dije que yo entendía que el trabajador social lo ayudaría con su condición mental, y que yo lo ayudaría a leer el Libro Grande y a practicar los Doce Pasos. Al parecer, se sintió tranquilo al saber que no había ningún conflicto entre el tratamiento de su trastorno mental y Alcohólicos Anónimos. Más adelante, me contó que el trabajador social estaba contento de colaborar con un padrino que se centrara en AA, sin intentar sustituir al terapeuta o al psiquiatra.

Apadriné también a otro hombre —sobrio desde hacía muchos años gracias a AA— que padece trastorno bipolar, y había estado internado en una clínica psiquiátrica durante semanas, mientras su psiquiatra le ajustaba la medicación. Actualmente, acude habitualmente al psiquiatra, asiste a terapia de pareja con su esposa, participa en un grupo de apoyo para su trastorno mental, y sigue siendo un miembro activo y entusiasta de Alcohólicos Anónimos.

He apadrinado a personas con treinta, cuarenta o cincuenta años de sobriedad —incluso con más tiempo—, y de vez en cuando necesitan acudir a un psicólogo o psiquiatra por problemas cotidianos, dificultades matrimoniales, depresión, ansiedad u otras situaciones. Las animo a que busquen esta ayuda; porque AA no es la panacea para los problemas de todo el mundo, y porque sé que la ansiedad o la depresión que no se atienden pueden llevar a las personas nuevamente a beber.

«Somos muchos los que padecemos problemas de salud mental».

Soy alcohólica. También tengo trastorno bipolar. Me ha sido difícil orientarme en AA, debido a que, por mi trastorno bipolar y mi alcoholismo, trato de distinguir si lo que me aqueja debo hablarlo con mi madrina o con mi médico; si tengo que esforzarme más en practicar un paso o si lo que necesito es que me ajusten la medicación. Mi psiquiatra sabe que soy alcohólica y que soy miembro de AA, y, cuando tengo dificultades, me pregunta si he hablado con mi madrina y si estoy asistiendo a las reuniones.

Llevo sobria quince años, pero todavía me pregunto qué es pertinente compartir en las reuniones y qué no. A algunas personas no les interesa escuchar nada acerca de la depresión, así que casi nunca hablo de ese aspecto de mi vida en el grupo. Pero tengo amistades y otros compañeros en AA con quienes puedo compartir cómo me siento después de la reunión. He descubierto que somos muchos los que padecemos problemas de salud mental.

Dios me ha permitido amadrinar a mujeres que también padecen diversos trastornos mentales, y puedo ver lo difícil que ha de ser para mi madrina cuando los límites se juntan y confunden. ¿Dónde termina mi tarea como madrina? ¿Cuándo debo sugerirles que mejor hablen con la doctora? La respuesta es: cuando le he pedido ayuda a Dios y siento que he hecho todo lo que estaba en mi mano en relación con la práctica de los pasos. Gracias a que tengo trastorno bipolar, me resulta más fácil amadrinar a estas mujeres; porque compartimos un vínculo común y sé cómo se sienten cuando necesitan que se les ajusten sus medicamentos.

La medicación también ha sido un gran problema para mí, y es algo de lo que no hablo en las reuniones. He tenido madrinas que me han dicho que no necesito tomar medicamentos para mi depresión; que con los pasos basta. Quizá eso sea cierto para alguien que se siente deprimido solo unos días de vez en cuando. Pero para alguien como yo, que puede estar deprimida todos los días, ese es un asunto que dejo en manos de los especialistas. Gracias a Dios que AA tiene un folleto sobre el alcohólico y el uso de los medicamentos, porque sigo las recomendaciones que contiene.

Quiero expresar mi agradecimiento a las compañeras en Alcohólicos Anónimos que han compartido conmigo su experiencia con la depresión, y espero poder ayudar a cualquier otra persona alcohólica que padezca depresión.

Joelle

«Estas mujeres me han enseñado lo que significa confiar en un poder superior a mí misma».

Tras más de veinte años bebiendo —y una crisis nerviosa—, las preguntas inquietantes de un terapeuta me hicieron llegar a Alcohólicos Anónimos. Ahí aprendí, por primera vez, a escuchar a alguien más, sin que las voces del «comité interno» en mi cabeza me lo impidieran.

Mi naturaleza obsesiva se convirtió en mi mejor aliada; porque no asistí a 90 reuniones en noventa días, sino a unas 250 reuniones durante mi primer verano en AA.

Apenas había hecho mi Quinto Paso, con algunos meses sin beber, cuando la voz de la locura me susurró al oído izquierdo: «Quizá esto de AA sea solo una fase».

Menos mal que me invitaron a incorporarme a un comité de servicio, compartiendo mi historia de manera habitual —junto con otras compañeras— en un centro de recuperación.

Aunque sabía que para conservar mi sobriedad tenía que transmitir el mensaje, las oportunidades de amadrinamiento se presentaban muy esporádicamente.

Un día, se me acercó una mujer con la que, a primera vista, no parecía tener nada en común. Me preguntó si podría ser su madrina. Lo único que pensé fue que siempre debemos aceptar a quien solicite la ayuda de AA; así que le aseguré que la guiaría para practicar los pasos. «Solo que —añadió titubeando— soy bipolar». Me pidió que lo pensara y que le diera una respuesta después.

Comenté con mi madrina aquella petición, quien se limitó a recordarme el enunciado Yo soy responsable..., y me dijo que el haber aceptado de inmediato, intuitivamente, había sido lo correcto.

Trabajar con mi nueva ahijada requirió paciencia, saber escucharla, compartir, admitir que no

sabía, brindarle esperanza, y recomendarle que probara otros medios de ayuda terapéutica, además de AA; en otras palabras, fue muy parecido a como amadrinaría a cualquier otra persona alcohólica.

Inicialmente, yo creía que el trastorno bipolar, el trastorno obsesivo-compulsivo, e incluso la esquizofrenia eran —lo más probable— consecuencia del alcoholismo, en lugar de trastornos comórbidos, aunque distintos. No sé muy bien a qué se debió —quizá lo diagnosticaron erróneamente con trastorno bipolar, prescribiéndole litio—, pero un amigo cercano me dijo que se curó cuando adoptó el programa de Alcohólicos Anónimos, dejando atrás tanto el alcohol como el litio. Sean cuales fueren las razones de esa creencia suya, eso no concuerda con mi experiencia.

Mediante la comunicación individual, sigo apoyando a varias personas diagnosticadas con esquizofrenia y trastorno bipolar en la práctica de los pasos. Estas mujeres me han enseñado lo que significa confiar en un poder superior a mí misma, ¡y en un grado que ya quisiera yo tener! Han alcanzado sus objetivos educacionales, han conseguido puestos de trabajo de mayor responsabilidad, han renovado sus relaciones familiares, a la vez que se han mantenido sobrias, siguiendo también las indicaciones de sus psiquiatras. Son ejemplos impresionantes de sobriedad, y son mis amigas.

En cuanto a mí, al seguir siendo solidaria con las dificultades, los progresos, los reveses y las tribulaciones de otras compañeras alcohólicas —padezcan o no un trastorno mental—, esa voz insidiosa que me susurra «No necesito de AA» se mantiene demasiado apagada como para escucharla, lo que me ha permitido mantenerme sobria durante estos más de seis años.

Y así, cuando cualquiera, dondequiera, extienda su mano pidiendo ayuda, quiero que mi mano, como alcohólica en recuperación que practica el modelo de vida de AA, esté siempre allí.

Recapitulación

El uso de medicamentos y la salud mental pueden implicar decisiones médicas de gran importancia. Para ayudar a los miembros de AA a alcanzar la estabilidad y minimizar el riesgo de una recaída, un grupo de médicos miembros de AA formuló las siguientes recomendaciones. Además, con el fin de aportar la opinión de expertos en la materia, se le solicitó a dos especialistas familiarizados con AA que revisaran este folleto, y consideraron que el mismo brinda una visión representativa de los alcohólicos con quienes han tenido contacto en el ejercicio de su profesión.

Es lógico que algunos miembros de AA tengan que tomar medicamentos controlados para tratar problemas médicos graves. No obstante, es de conocimiento general que el uso indebido de medicamentos controlados y otras drogas puede suponer un riesgo para alcanzar y conservar la sobriedad. Es posible minimizar el riesgo de una recaída si se siguen las siguientes recomendaciones:

- Ningún miembro de AA debe «jugar a ser médico»; todos los consejos y tratamientos médicos deben provenir de un médico calificado y autorizado.
- La participación activa en el programa de recuperación de AA es una de las principales medidas de protección contra la recaída en el alcoholismo.
- Sea completamente sincero con su médico y consigo mismo acerca de la forma en que toma sus medicamentos. Informe a su médico si deja de tomar las dosis o si las toma en mayor cantidad de lo recetado.
- Infórmele a su médico que ya no bebe alcohol y que está intentando llevar un nuevo modo de vida para recuperarse.
- Infórmele a su médico de inmediato si quiere tomar una dosis mayor del medicamento, o si presenta efectos secundarios que lo hacen sentirse peor.
- Preste atención a las advertencias sobre posibles cambios en su comportamiento si empieza a tomar un nuevo medicamento o si se modifica la dosis.

- Si considera que su médico no entiende sus problemas, valore la posibilidad de concertar una cita con un médico que tenga experiencia en el tratamiento del alcoholismo.

- Proporciónese a su médico ejemplares de este folleto.

Desde el inicio de Alcohólicos Anónimos, se ha observado que muchos alcohólicos, aparte del alcohol, tienden a desarrollar dependencia de otras drogas. Se han dado casos lamentables de alcohólicos que, tras haber superado su adicción al alcohol, acaban desarrollando un problema serio con otra droga. Una y otra vez, algunos miembros de AA han descrito episodios alarmantes que amenazan su sobriedad y que podrían estar relacionados con el uso indebido de medicamentos u otras drogas.

Según la experiencia, aunque algunos medicamentos controlados son seguros para la mayoría de las personas que no beben alcohol —cuando se toman siguiendo las instrucciones del médico—, es posible que afecten de manera diferente a las personas alcohólicas. Ocurre frecuentemente que estas sustancias, cuando se consumen sin supervisión médica, pueden generar una dependencia tan devastadora como la del alcohol.

Por lo tanto, es importante consultar siempre con su médico si cree que la medicación podría serle útil o necesaria.

Nota para médicos y especialistas

Cooperar con la comunidad profesional ha sido un objetivo de Alcohólicos Anónimos desde un principio. Las personas en ámbitos profesionales que trabajan con alcohólicos comparten un objetivo común con Alcohólicos Anónimos: ayudar al alcohólico a dejar de beber y a llevar una vida sana y productiva. Como se menciona en algunas de las historias presentadas en este folleto, algunos miembros de AA necesitan tomar medicamentos controlados. No obstante, nuestra experiencia nos muestra que el uso indebido de medicamentos controlados puede suponer un riesgo para alcanzar y conservar la sobriedad. Las sugerencias arriba incluidas se ofrecen para ayudar a los miembros de AA a conseguir un equilibrio adecuado y minimizar el riesgo de una recaída.

(Adaptado del folleto aprobado por la Conferencia de Servicios Generales de AA intitolado *El miembro de AA: los medicamentos y otras drogas*).

¿Dónde se encuentra AA?

Hay grupos de AA en ciudades grandes y pequeñas, en pueblos y zonas rurales de todo el mundo. Muchos intergrupos u oficinas centrales de AA cuentan con sitios web con información sobre reuniones locales de AA, y en casi cualquier parte de los Estados Unidos o Canadá hay un número telefónico para ponerse en comunicación con AA. Estos recursos, junto con la aplicación Meeting Guide, pueden ayudarlo a encontrar una reunión en su localidad. Además, es posible obtener información sobre reuniones locales dirigiéndose a médicos(as) y enfermeros(as), líderes religiosos, medios de comunicación, autoridades policiales, hospitales y centros de tratamiento del alcoholismo que estén familiarizados con nuestro programa.

Cada grupo de AA se esfuerza por proporcionar un espacio seguro para todos los asistentes, y a fomentar un entorno acogedor y seguro para su desarrollo. La creación y el funcionamiento de un grupo de AA es responsabilidad de los miembros que asisten a él y que constituyen una «conciencia de grupo», ya que nuestro sufrimiento común como alcohólicos y nuestra solución común en AA superan la mayoría de las dificultades, ayudándonos a crear un entorno lo más seguro posible para transmitir el mensaje de esperanza y recuperación de AA al alcohólico que aún sufre.

Muchos alcohólicos con trastornos mentales se sienten muy a gusto en cualquier grupo de AA. Sin embargo, en algunas comunidades de AA existen grupos de interés especial en los que a las personas con trastornos mentales puede resultarles más fácil identificarse como alcohólicas o hablar con mayor confianza acerca de ciertos asuntos personales.

La experiencia que comparten los alcohólicos sobrios es la cuerda de salvataje hacia la sobriedad, y aunque es posible que AA no tenga la solución para todos nuestros problemas, si estamos dispuestos a seguir las sencillas sugerencias del programa de AA, podemos encontrar una solución para nuestro alcoholismo y un modelo de vida sin beber un día a la vez.

Si no puede localizar un grupo en su zona, póngase en contacto con la Oficina de Servicios Generales de AA, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, (212) 870-3400, www.aa.org/es. Con todo gusto le ayudaremos a ponerse en contacto con el grupo que le quede más cerca.

LOS DOCE PASOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

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 temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

LAS DOCE TRADICIONES DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de AA.

2. Para el propósito de nuestro grupo solo 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 AA 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 AA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de AA 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 AA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.

8. Alcohólicos Anónimos nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.

9. AA como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

10. Alcohólicos Anónimos 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 el 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 AA. Aquí hay una lista parcial de publicaciones de AA. Se pueden obtener formularios de pedidos en la Oficina de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA. Teléfono: (212) 870 34 00.
Sitio web: www.aa.org/es

LIBROS

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES
REFLEXIONES DIARIAS
COMO LO VE BILL
NUESTRA GRAN RESPONSABILIDAD
ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD
EL DOCTOR BOB Y LOS BUENOS VETERANOS
«TRANSMÍTELO»
VIVIENDO SOBRIO
LLEGAMOS A CREER
AA EN LA CÁRCEL: UN MENSAJE DE ESPERANZA
AA PARA EL ALCOHÓLICO DE EDAD AVANZADA: NUNCA ES DEMASIADO TARDE

FOLLETOS

Experiencia, fortaleza y esperanza:

LAS MUJERES EN AA
LOS JÓVENES EN AA
SER NEGRO EN AA
MIEMBROS DE AA INDÍGENAS
LOS ALCOHÓLICOS LGBTQ EN AA
LA PALABRA «DIOS»: LOS MIEMBROS DE AA AGNÓSTICOS Y ATEOS
AA PARA LOS ALCOHÓLICOS QUE PADECEN TRASTORNOS MENTALES...
Y SUS PADRINOS
ACCESIBILIDAD EN AA: LOS MIEMBROS HABLAN SOBRE
SUPERAR LAS BARRERAS
AA Y LAS FUERZAS ARMADAS
¿SE CREE USTED DIFERENTE?
MUCHAS SENDAS HACIA LA ESPIRITUALIDAD
MUJERES HISPANAS EN AA
CARTA A UN PRESO QUE PUEDE SER ALCOHÓLICO
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA
(Folleto ilustrado para personas bajo custodia)

Acercas de AA:

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE AA
¿ES AA PARA MÍ?
¿ES AA PARA USTED?
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA...
¿HAY UN ALCOHÓLICO EN SU VIDA?: EL MENSAJE DE ESPERANZA DE AA
ESTO ES AA: UNA INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA
DE RECUPERACIÓN DE AA
PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL APADRINAMIENTO
EL GRUPO DE AA: DONDE TODO EMPIEZA
PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL
EL MIEMBRO DE AA, LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS
EL AUTOMANTENIMIENTO: DONDE LA ESPIRITUALIDAD
Y EL DINERO SE RELACIONAN
LA EXPERIENCIA NOS HA ENSEÑADO:
UNA INTRODUCCIÓN A NUESTRAS DOCE TRADICIONES
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS
LOS DOCE CONCEPTOS PARA EL SERVICIO MUNDIAL ILUSTRADOS
LAS DOCE TRADICIONES ILUSTRADAS
CÓMO COOPERAN LOS MIEMBROS DE AA CON LOS PROFESIONALES
AA EN LAS INSTITUCIONES CORRECCIONALES
AA EN LOS ENTORNOS DE TRATAMIENTO
PROGRAMA PUENTE HACIA AA
LA TRADICIÓN DE AA: CÓMO SE DESARROLLÓ
SEAMOS AMABLES CON NUESTROS AMIGOS
EN EL FRENTE DEL ALCOHOLISMO
COMPRENDIENDO EL ANONIMATO

Para profesionales:

AA EN SU COMUNIDAD
BREVE GUÍA A AA
SI USTED ES UN PROFESIONAL... ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
QUIERE TRABAJAR CON USTED
AA COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD
¿HAY UN BEBEDOR PROBLEMA EN EL LUGAR DE TRABAJO?
LOS LÍDERES RELIGIOSOS PREGUNTAN ACERCA DE AA
ENCUESTA DE LOS MIEMBROS DE AA

VIDEOS (disponibles en www.aa.org/es, subtítulados)

VIDEOS DE JÓVENES PARA DESCARGAR
ESPERANZA: ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
UNA NUEVA LIBERTAD

Para profesionales:

VIDEO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
VIDEO PARA PROFESIONALES JURÍDICOS Y DE CORRECCIONALES
VIDEO PARA PROFESIONALES DE SERVICIOS DE EMPLEO
Y RECURSOS HUMANOS

REVISTAS Y BOLETINES

AA GRAPEVINE (mensual, www.aagrapevine.org)
LA VIÑA (bimestral, en español, www.aalavina.org)
ACERCA DE AA (versión digital únicamente, <https://www.aa.org/es/about-aa>)

DECLARACIÓN DE UNIDAD

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

YO SOY RESPONSABLE...

cuando cualquiera, dondequiera, extienda su mano pidiendo ayuda, quiero que la mano de AA esté siempre allí.

Y de eso, **yo soy responsable.**

