

Alcohólicos Anónimos: Conciencia y Comunidad

Por Marisol Muñoz-Kiehn, PhD

De niña vi la hermosa y poderosa transformación de mi mejor amiga y de su familia cuando su padre se comprometió a encarar su problema con la bebida participando en las juntas de Alcohólicos Anónimos (AA). Ahora de adulta, siempre que asisto a actividades de las fraternidades AA y que escucho a aquellos que se benefician de sus ofrecimientos, quedo impresionada e inspirada. Por esto en mi consultorio, en las clases para padres, en los medios de comunicación y en las conferencias y eventos en los que participo sugiero a los afectados por el alcoholismo y las adicciones que conozcan y consideren lo que ofrecen los programas de 12 pasos como es el internacionalmente conocido Alcohólicos Anónimos.

Cuerpos, Cerebros, Corazones, y Comunidades:

No hay duda de que la dependencia o adicción al alcohol causa estragos en la salud y bienestar de nuestros cuerpos, cerebros, corazones, y comunidades. Como respuesta, Alcohólicos Anónimos...

- Involucra al cuerpo, al sentar la expectativa de que la persona se presentará físicamente a las juntas.
- Aborda al cerebro y al corazón mediante el estudio, el cual apela al pensar y al sentir humano a través de lecciones y testimonios reales.
- Ofrece comunidad al propiciar el compartir entre personas, en lugares y situaciones en los que se convive y se celebra la vida en sobriedad.

Comprensión, Compasión, Compañerismo, y Camino:

Gran parte del sufrimiento y de la angustia que agobia a los afectados por el alcoholismo se debe a la falta de comprensión y compasión que reciben de la sociedad en general, a la ausencia de compañeros comprometidos a la sobriedad, y a la desorientación generalizada precipitada por el beber fuera de control. Ante esto, Alcohólicos Anónimos...

- Propone la comprensión del alcoholismo como una enfermedad seria, crónica y progresiva, y proclama la compasión hacia los infectados y afectados por éste.
- Reconoce la importancia de la compañía y el compañerismo como antídotos ante el alcoholismo, por lo que llevan a cabo juntas a toda hora en todo el mundo, e implementan el sistema salvavidas de padrinazgo.
- Brinda a los desorientados por el alcoholismo un camino con 12 pasos que conducen, si no a la cura, a la sanación y rehabilitación.

Atención, Aceptación, y Apreciación, en Anonimato:

Quienes viven afectados por la enfermedad del alcoholismo a menudo son ignorados, rechazados, y menospreciados, tanto en contextos íntimos como públicos. Aún si el alcoholismo no se ha manifestado en conductas ilegales o antisociales, cuando la condición se hace pública la persona tiende a ser juzgada y condenada. Por lo contrario, en Alcohólicos Anónimos...

- La persona alcohólica se identifica como digna de atención.
- Se enseña a demostrar aceptación y apreciación de la persona alcohólica por comprometerse cada día a la sobriedad a pesar de su enfermedad.
- El anonimato permite el desarrollo de la confianza entre los miembros, y el énfasis, no en las distinciones, sino en lo que tienen en común las personas afectadas por el alcoholismo.

Adelante con Aliento, Apoyo, Afecto:

Según mis experiencias visitando y conversando con miembros de la fraternidad Alcohólicos Anónimos, gran parte de la popularidad y efectividad del programa AA se debe a que en sus actividades se ofrecen dosis regulares de la recomendada "Vitamina A:" Aliento y Ánimo, Apoyo y Ayuda, y refuerzos a tiempo de la poderosa "Vacuna A:" Afecto, Abrazos, y Amor.



¡Adelante, amigos de Alcohólicos Anónimos!

Ayuda:

- Alcohólicos Anónimos: www.aa.org/
- San Francisco: 415-554-8811, 415-674-1821.
- Oakland: 510-839-8900.
- San Jose: 408-975-0826.