



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**

**LOGOTERAPIA Y ALCOHOLICOS ANONIMOS:
PUNTOS DE CONTACTO EN EL TRATAMIENTO DEL ALCOHOLISMO**

**T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
PRESENTA:
CASTELLO LIMON GUADALUPE KARINA**

**COMISION DICTAMINADORA:
MTRA. MARIA ANTONIETA DORANTES GOMEZ
LIC. JORGE GUERRA GARCIA
MTRA. MARGARITA MARTINEZ RIVERA**



TLALNEPANTLA, EDO. DE MEXICO

2006.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos:

A Dios:

*Por darme la oportunidad de existir,
y darme la fortaleza de seguir adelante.*

*Por contar contigo en los buenos y
en los malos momentos, por guiarme en el camino.*

A mi madre:

*Por darme la vida, tú amor y apoyo incondicional,
gracias por tus enseñanzas, por creer en mi,
por tú fortaleza, por acompañarme en todo momento.*

A Tenyotl:

*Por ser mi cómplice en todo momento,
por tu apoyo y comprensión,
por compartir momentos extraordinarios conmigo.
Te quiero mucho, hermana.*

A mi familia:

Por su amor y sus valiosos consejos.

A Martha y Susana:

*Por compartir maravillosos momentos conmigo y por su apoyo,
por permitirme ser parte de sus vidas.*

A Rogelio:

*Por los momentos extraordinarios que hemos compartido y
por hacer mágica mi existencia.*

Te amo

A Toñita:

*Por guiarme con tus conocimientos,
por creer en mi, por tú confianza, paciencia y tú valioso apoyo.
Por ser un maravilloso ser humano.*

A mis asesores:

*Jorge Guerra y Margarita Martínez,
por su tiempo, confianza, dedicación, paciencia y
por su inapreciable apoyo.*

INDICE

Introducción	3
1. Alcoholismo	
1.1. Algunos aspectos históricos del alcohol	7
1.2. Definición de alcoholismo	11
1.3. Cómo actúa el alcohol en el organismo	15
1.4. Fases del alcoholismo	21
1.5. Causas y Factores de riesgo	25
2. Alcohólicos Anónimos	
2.1. Bill W. cofundador de Alcohólicos Anónimos	36
2.2. Personajes que intervinieron en la transición de la agrupación	54
2.3. Alcohólicos Anónimos en México	58
2.4. El Programa de los Doce Pasos	60
3. Logoterapia	
3.1. La Psicología Humanista	94
3.2. ¿Qué es la Logoterapia?	100
3.3. Vida y Obra del Dr. Viktor Emil Frankl	102
3.4. Experimentum Crucis (vida en el campo de concentración)	110
3.5. Fundamentos Básicos	120
3.6. Aplicaciones y Técnicas de Intervención	134
Conclusiones	144
Bibliografía	

RESUMEN

En el presente trabajo, se analizan las causas y las características del alcoholismo, así como la correlación entre el Programa de Alcohólicos Anónimos y la Logoterapia propuesta por el Dr. Viktor Frankl, como tratamientos efectivos para esta enfermedad.

Lo que se aborda, son los aspectos fundamentales tanto del Programa de los Doce Pasos propuesto por los Grupos de Alcohólicos Anónimos, así como los de la Logoterapia, lo cual se expone en tres capítulos.

Por un lado el Programa de Alcohólicos Anónimos, señala al alcoholismo como una enfermedad del alma, del espíritu y por el otro la Logoterapia aporta el considerar la dimensión espiritual en el ser humano, lo que les permite a las personas tener el valor y la libertad de decidir como hacer frente al dolor y las situaciones que se le presentan en la vida, para así aceptar su existencia como una tarea personal.

INTRODUCCION

La influencia del alcohol en la sociedad ha tenido gran peso como factor problemático en la conformación y funcionamiento del individuo, la familia y de la sociedad en general. Esta influencia se ha visto reflejada en las diferentes esferas de la historia de la sociedad desde tiempos muy remotos.

El consumo del alcohol, ha sido reconocido como un factor de integración social y favorecedor de la convivencia. El alcohol es una de las bebidas embriagantes, consumidas con moderación; es una de las drogas que por su fácil acceso y poderosa propaganda que recibe, se ha convertido en un verdadero problema social en casi todos los países y en todas las edades a partir de la adolescencia (Molina, 1982).

El alcoholismo, es una enfermedad crónica y habitualmente progresiva producida por la ingestión excesiva de alcohol etílico, bien en forma de bebidas alcohólicas o como constituyente de otras sustancias. El alcoholismo parece ser producido por la combinación de diversos factores fisiológicos, psicológicos y genéticos. Se caracteriza por una dependencia emocional y a veces orgánica del alcohol, y produce un daño cerebral progresivo y finalmente la muerte. Afecta más a los varones adultos, pero está aumentando su incidencia entre las mujeres y los jóvenes.

El tratamiento del alcoholismo comienza con el reconocimiento del mismo, como un problema que necesita atención específica. Se están desarrollando actualmente residencias especializadas para su tratamiento y unidades específicas en los hospitales generales. El régimen usual en ese tipo de centros está compuesto por un examen físico y psiquiátrico, la desintoxicación, y un tratamiento con psicoterapia. Sin embargo debido al costo tan alto de la atención de hospitalización, actualmente se está cuestionando sus ventajas sobre la atención de pacientes en estos centros.

Como se menciona, la psicoterapia de interacción en grupos, ha sido fundamental en el tratamiento del alcoholismo, como es el caso de los grupos de apoyo denominados Alcohólicos Anónimos. Su programa es el más conocido para ayudar a las personas con alcoholismo.

Alcohólicos Anónimos no “define” al alcoholismo, sin embargo, la mayoría de los integrantes están de acuerdo en que, se podría describir como una compulsión física unida a una obsesión mental; es decir, un deseo de consumir alcohol más allá de nuestra capacidad para controlarlo, desafiando todas las reglas del sentido común. El criterio de Alcohólicos Anónimos (AA), es que los alcohólicos son personas enfermas que pueden recuperarse si siguen un sencillo programa.

La esencia del programa de recuperación personal, sugerido por Alcohólicos Anónimos (AA), se basa en un programa de doce pasos que describen la experiencia de los miembros pioneros, que incluye un componente espiritual, que puede disuadir a las personas que carecen de convicciones religiosas.

También podemos mencionar que la terapia cognitiva-conductual además de la psicoterapia de interacción en grupos, son las más utilizadas para el tratamiento del alcoholismo, sin embargo, en el presente trabajo nos enfocaremos en la psicología humanista.

Para tener un panorama más amplio de lo que es la corriente humanista, primero definiremos lo que es la psicología. La psicología, según Zepeda (1994), puede definirse como la ciencia que estudia la conducta, los procesos mentales y la personalidad del hombre, considerado individualmente, a lo largo de su vida y en su búsqueda de dar a ésta un sentido que le permita trascender más allá de sí mismo.

La psicología, es una de las disciplinas que da soluciones a conflictos humanos de diversa índole a nivel individual y/o grupal. Existen diversas teorías, como el conductismo, el psicoanálisis, la cognitivo conductual y el humanismo, sin embargo aunque el objeto de estudio de la psicología es la persona, no todas se interesan por el ser humano en sí.

El humanismo es también llamado Psicología de la Tercera Fuerza, siendo la primera el psicoanálisis y la segunda el conductismo. El humanismo cree en la humanidad esencial de los individuos, quienes ejercen su libre albedrío al buscar su potencial interno y autorrealización.

Se pueden mencionar diversos autores dentro de la psicología humanista como: Carl Rogers, Virginia Satir, Erick Fromm, Daniel Goleman, Abraham Maslow y por su puesto Viktor Frankl, que es el mayor exponente del humanismo existencial y quien desarrolló la Logoterapia.

La logoterapia es la primera postura teórica, dentro de la psicología, en rescatar el espíritu humano, conceptualizando a la persona como un ser integral. Es una psicoterapia espiritual que se fundamenta en la consideración del ser humano como un ser "bio-psico-socio-espiritual" y que hace hincapié en la búsqueda de sentido de la vida. Frankl (1990) basándose en el análisis existencial logró conclusiones muy valiosas al desarrollar su propio método de aplicar terapia para curar a las personas emocional y espiritualmente.

La logoterapia trata de rehumanizar las diferentes áreas de la vida cotidiana de las personas. En un nivel preventivo, implica la reeducación de la responsabilidad de la propia vida y el manejo adecuado de la libertad y los valores humanos; en un nivel terapéutico se atiende el vacío existencial que sufre la persona causada por el abandono de lo auténticamente humano y por la pérdida de nuestros más alto valores y tradiciones.

Según Frankl, el hombre vive en tres dimensiones fundamentales: somática, mental y espiritual. La dimensión espiritual, por lo general, ha sido ignorada, pero es ella la que nos hace humanos. La logoterapia no solamente reconoce el lado espiritual del hombre sino que parte de ahí. (Frankl, 1994).

Por todo lo anterior y debido al incremento de enfermos de alcoholismo en los últimos años y derivado de esto, la proliferación de grupos de Alcohólicos Anónimos (AA) como instancias de apoyo para su recuperación, es importante identificar los puntos de contacto con las corrientes psicológicas específicamente la Logoterapia, con el propósito de mejorar el tratamiento y rehabilitación del enfermo alcohólico.

1. ALCOHOLISMO

El consumo de bebidas alcohólicas se encuentra presente a lo largo de la historia de la humanidad y se asocia a situaciones de convivencia que ocurren en la vida cotidiana de muchas culturas. En México el uso de bebidas alcohólicas es una práctica arraigada en la cultura y su origen se remonta al período prehispánico. El alcohol estuvo vinculado a actividades religiosas, económicas, sociales y políticas de los pueblos que habitaron nuestro país. Los estudiosos de las más antiguas culturas han encontrado evidencia del uso de bebidas alcohólicas desde la edad de piedra.

1.1. ALGUNOS ASPECTOS HISTORICOS DEL ALCOHOL

Los males psicológicos, físicos y sociales a que da lugar el consumo excesivo de alcohol, han acosado a la humanidad desde que se integraron las primeras comunidades.

Los egipcios, los antiguos hebreos, los griegos y los romanos tenían conocimiento de los efectos inmediatos que producen el vino y otras bebidas (incluidos los licores), ya que realizaron observaciones sobre la conducta del individuo en estado de ebriedad. Desde el principio hubo la tendencia a relacionar las bebidas alcohólicas con el sentimiento religioso. Así fue como los egipcios dieron crédito a Osiris, por haberles permitido conocer el vino, los hebreos a Noé y los griegos a Baco o Dionisios, y todos creyeron que las acciones de sus dioses, en este sentido, fueron buenas y contribuyeron a enriquecer sus tradiciones. (Velasco, 1995).

En el México prehispánico, el alcohol, representado por el pulque, la bebida típica entre los indígenas del altiplano mexicano, dejó también huella en el aspecto social.

La importancia del pulque (octli), se ve sobre todo en el papel que desempeñaban en la región, los dioses de la bebida y de la embriaguez. Eran los dioses lunares y terrestres de la abundancia, los “centzon totochtin” (cuatrocientos e innumerables conejos), y también la diosa del maguey, “*Mayahuel*”. El conejo, era considerado como símbolo de los dioses del pulque en honor de los cuales se celebraban fiestas y banquetes, en los que se bebía el octli. Entre los dioses destacaba la diosa Mayahuel, a quien se representaba vestida de blanco que es el color del pulque, sentada sobre un maguey con sus hojas tiesas ligeramente curvas y con espinas en sus extremos. Era frecuente que junto a ella, se pintara una olla de pulque que quizá expresaba la idea de castigo, ya que el beber pulque fuera de ciertas ceremonias era considerado como un crimen. Todas las culturas del altiplano consideraban el pulque como una bebida sagrada sólo permisible a los sacerdotes, a los guerreros y a los que iban a morir, en tanto que el resto de la población podía consumirlo una vez al año, pero sin llegar a la embriaguez. Al pulque desde aquélla época, también se le han atribuido virtudes curativas.

Asimismo, el ser humano desde sus orígenes ha estado en relación con el etanol, sustancia química componente de todas las bebidas alcohólicas conocidas por el hombre. Existen otros alcoholes con diferente uso, sin embargo, la terminología común ha hecho costumbre asociar etanol y alcohol para identificar la sustancia cuyos efectos se buscan al ingerir las distintas bebidas embriagantes.

Tal vez, el más viejo producto vegetal que se hizo fermentar fue la miel, e igualmente existen datos que inducen a creer que el aguamiel de algunas plantas sirvió para hacer los primeros destilados. Las bebidas alcohólicas producidas por fermentación, a partir de un sorprendente número de sustancias, ocuparon su lugar prácticamente en todas las sociedades humanas y aún permanecen en ellas. Por lo tanto, la manera de hacer alcohol, es conocida desde tiempos remotos: la primera de ellas es la fermentación de frutas, raíces, granos, hojas y flores de casi la totalidad de las plantas que existen en el reino vegetal; otro sistema de obtener alcohol potable, es la destilación del macerado de estas plantas. Así es como se

obtienen fermentados de la cebada de cuya malta se obtiene la cerveza, que es posible obtenerla de otros cereales, como el maíz y raíces. También, de la uva, fruto de la vid, se obtiene una gran variedad de vinos y para ello, se macera el fruto, se le agrega una cantidad estándar de azúcar y se fermenta por varios años. El mismo procedimiento se sigue con diversas frutas como la manzana para obtener la sidra, o la pera, cereza, naranja y otras frutas. La destilación ha permitido obtener de frutos, raíces, granos, hojas y flores, gran variedad de bebidas diseñadas por diferentes pueblos y culturas. Los licores son producto de la maceración y destilación de flores, hojas y frutos, como el durazno, ciruela, cereza, zarzamora, cacao, café, naranja, hierbabuena, y otras a las cuales se les agrega azúcar obteniendo una gran variedad de bebidas regionales. (Díaz Belmont, 2000).

La bebida característica de México, como ya se mencionó anteriormente, es el pulque, que se obtiene de la fermentación del líquido extraído de la piña o del corazón del maguey pulquero.

Toda esta gama de productos con diferente sabor y concentración de etanol, consumidas en exceso, producen diversas reacciones nocivas para el hombre.

Como se ha señalado, el hombre aprendió desde tiempos muy antiguos a fermentar granos y jugos para obtener una sustancia que le provocaba un estado especial, que varía en las diferentes personas de acuerdo a la cantidad ingerida y de acuerdo a las motivaciones de su ingerencia. En particular al hombre le proporciona, por sus efectos farmacológicos, aliviar la angustia, presiones psicológicas, conflictos emocionales, mejorar las relaciones interpersonales, etc. Sin embargo los efectos nocivos, generalmente graves y en particular para el hombre, son causa de delitos, pérdidas económicas, problemas psicosociales, legales, familiares y de salud. La influencia del alcohol se ha visto reflejada en las diferentes esferas de la historia de la sociedad y ha tenido gran peso como factor problemático en la conformación y funcionamiento del individuo, la familia y de la

sociedad en general, es por ello que el alcohol es considerado cada vez más como una droga que modifica el estado de ánimo, y menos como una parte de la alimentación, una costumbre social o un rito religioso.

El alcohol, es una de las drogas que por su fácil acceso y poderosa propaganda que recibe, se ha convertido en un verdadero problema social en casi todos los países y en todas las edades a partir de la adolescencia. Es la droga más ampliamente empleada por los adolescentes en México. Quizá mucha gente piensa que mientras no se convierta en alcohólico típico, las consecuencias de beber frecuentemente y en altas dosis no son tan alarmantes, sin embargo, los estragos del alcohol pueden ser graves y muchos de ellos irreversibles (Molina, 1983).

El abuso del alcohol se presenta cuando el bebedor llega a sentirse intoxicado y no puede cumplir con sus obligaciones o pone en peligro su vida y la de los demás al manejar, tomar riesgos excesivos o tener conductas violentas bajo los efectos del alcohol. Si estos episodios en los que se bebe en exceso se repiten con frecuencia, puede desarrollarse dependencia o alcoholismo.

Según la Secretaría de Salud (2001), los problemas que suscita el abuso de alcohol, se conocen desde hace mucho tiempo, al igual que las medidas que se han intentado para evitarlos. En México, estos esfuerzos se realizan desde antes de la época colonial. Así a lo largo del tiempo las leyes, normas y reglamentos demuestran una preocupación permanente por los daños originados por el alcoholismo.

Por los costos y daños individuales, familiares y sociales que en nuestro país origina el abuso de alcohol, se considera un grave problema de salud pública. La ingestión de bebidas alcohólicas está relacionada directa o indirectamente con cinco de las diez principales causas de defunción: las enfermedades del corazón,

los accidentes, la patología cerebrovascular, la cirrosis hepática y los homicidios y lesiones en riña.

Se ha estimado, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Adicciones (CONADIC, 2002), que existen en el país 32'315,760 personas entre 12 y 65 años que consumen alcohol. El abuso del alcohol, por sí solo, representa 9% del peso total de la enfermedad en México. Por otra parte, también indica que los problemas de alcoholismo y abuso de alcohol han aumentado, así como los daños en los planos individual, familiar y social. Los problemas en la economía de las familias se suman a los ocasionados por la violencia, la disminución de la productividad y de la prosperidad individual y social, así como por el sufrimiento moral del propio bebedor y de terceras personas.

De acuerdo con las estadísticas, el 8.2% de la población cumple con los criterios de dependencia del alcohol y por lo menos tres millones de mexicanos abusan de las bebidas alcohólicas. Las tendencias recientes muestran también un aumento en el consumo, especialmente en las mujeres y una reducción en la edad de inicio entre los jóvenes.

Por otra parte, al tratarse de una sustancia aceptada socialmente, la percepción de los jóvenes con relación al riesgo que significa el consumo, es baja, lo cual predispone al abuso y los daños a la salud que éste representa.

En las mujeres de las grandes urbes como en el Distrito Federal, el fenómeno del alcoholismo se recrudece, cuando se compara con lo que ocurre en otras entidades.

1.2. DEFINICION DEL ALCOHOLISMO

Para el caso particular de la adicción al alcohol etílico (alcoholismo) y de su consumo excesivo, la Organización Mundial de la Salud ha propuesto en su

Clasificación Internacional de Enfermedades, décima revisión (ICD-10), una serie de características para cada una de esas dos condiciones. Junto con la clasificación de la Asociación Americana de Psiquiatría (APA), conocida como DSM-IV (Manual de Clasificación de las Enfermedades Mentales, Cuarta Edición), constituyen las dos más usadas, por lo demás muy parecidas en sus postulados, ya que se basan en el concepto de “síndrome de dependencia del alcohol”. Este se caracteriza por ciertos signos y síntomas fácilmente observables, entre los que destacan la incapacidad para controlar la ingestión de alcohol, los síntomas de la abstinencia cuando se deja de beber y la tolerancia (necesidad de ingerir mayor cantidad de alcohol para alcanzar la intoxicación) durante las primeras etapas.

“Abuso del alcohol” y “consumo riesgoso” son categorías muy usadas, la primera por la DSM-IV y la segunda por la ICD-10, que se refieren a la ingestión excesiva sin dependencia verdadera. Se trata de un concepto que con las revisiones sucesivas ha venido ampliándose, de tal modo que se da cada vez más importancia a ciertos comportamientos. La característica principal, es que el bebedor excesivo va “haciendo su vida alrededor del alcohol”, perdiendo progresivamente interés en sus otras actividades. Si esto último ocurre con claridad, junto con la pérdida de control de la ingestión de alcohol, actualmente se tiende a considerar al individuo como un verdadero dependiente, aunque no sea muy evidente la sintomatología de la abstinencia. Cuando están presentes el consumo compulsivo (pérdida de control), la tolerancia progresiva y los síntomas de abstinencia, no cabe duda de que se está ante un síndrome de dependencia al alcohol.

El alcoholismo, es una enfermedad crónica y habitualmente progresiva producida por la ingestión excesiva de alcohol etílico, bien en forma de bebidas alcohólicas o como constituyente de otras sustancias. En los términos más simples, el alcoholismo (síndrome de dependencia al alcohol) puede definirse de la siguiente manera: “Es un estado patológico físico y a la vez psicológico, un trastorno de la conducta que se caracteriza porque el individuo bebe alcohol en exceso, más de

lo aceptado socialmente, a pesar de que sabe que esa conducta es la causa de los problemas de salud, familiares y sociales que ya padece” (Secretaría de Salud 2001).

El alcoholismo es una enfermedad de carácter físico, psíquico y social, que se caracteriza por la ingestión repetida de bebidas alcohólicas, que excede a lo que se acepta socialmente y que se manifiesta por un desorden en la conducta y en las relaciones interpersonales.

Según la Secretaría de Salud (1995), el alcoholismo es una enfermedad, en la cual, el individuo que la sufre bebe sin control, a pesar de que con ello pone en peligro su salud física y mental. Las consecuencias negativa de esta adicción afectan también a su familia, sus amistades y su trabajo, pero no es capaz de dejar de ingerir bebidas alcohólicas.

Un alcohólico es una persona que padece adicción al alcohol o dependencia del alcohol. No es lo mismo embriagarse alguna vez que ser una verdadero alcohólico, pero quien se emborracha con frecuencia puede llegar a serlo si empieza a perder el control de la bebida.

Las personas que beben pueden clasificarse de la siguiente manera:

Abstemio

Nunca toma o lo hace sólo de vez en cuando, pero sin llegar a la ebriedad.

Bebedor moderado

Bebe poco y siempre en situaciones sociales. Casi nunca se emborracha y no tiene problemas provocados por su forma de beber.

Bebedor excesivo

Bebe mucho y con frecuencia. Tiene problemas con los demás por la manera en que ingiere alcohol (principalmente con su familia)

Síndrome de Dependencia (Alcohólico)

Bebe mucho, permaneciendo alcoholizado casi todo el tiempo. Ha perdido el control sobre la bebida y esto le origina problemas cada vez más serios con su familia, los amigos y el trabajo. Prácticamente el alcohólico bebe para vivir, pues si deja de hacerlo se siente muy mal.

El alcoholismo se desarrolla a lo largo de años, los primeros síntomas, son muy sutiles, incluyen la preocupación por la disponibilidad de alcohol, lo que influye poderosamente en la elección por parte del alcohólico de sus amistades y actividades. Al principio el alcohólico puede aparentar una alta tolerancia al alcohol, consumiendo más y mostrando menos efectos nocivos que la población normal. Más adelante, sin embargo, el alcohol, empieza a cobrar cada vez mayor importancia, en las relaciones personales, el trabajo, e incluso en la salud física y mental.

Cuando el consumo de bebidas alcohólicas es fuerte y frecuente se produce tolerancia, es decir, el organismo requiere una mayor dosis de alcohol para obtener las mismas sensaciones, esta necesidad que se va generando hacia el incremento de la cantidad de bebida lo cual facilita la adicción y, cuando ésta se presenta, existen grandes dificultades para detener el consumo, cuando se empieza a beber.

1.3. COMO ACTUA EL ALCOHOL EN EL ORGANISMO Y SUS CONSECUENCIAS

El alcohol, es un ingrediente químico de las bebidas destiladas, del vino y la cerveza. Es una sustancia natural que se forma por la fermentación del azúcar producida por diversas levaduras. Aunque existen muchos alcoholes, el que puede ingerirse en las bebidas alcohólicas, es el alcohol etílico. Es una sustancia incolora, inflamable, que tiene un efecto tóxico y ciertas cualidades como antiséptico por su acción germicida.

El alcohol, es una droga. Una droga es cualquier sustancia que cuando se introduce en el cuerpo produce cambios en su funcionamiento. El alcohol provoca, entre otras cosas, modificaciones en el comportamiento y en el humor. Es una droga que causa adicción o dependencia. Todas las bebidas alcohólicas contienen etanol o alcohol etílico que, aunque proporciona calorías, no tiene ningún valor nutritivo.

Cuando una persona ingiere una bebida embriagante, el 20% del alcohol es absorbido inmediatamente en forma directa a través de las paredes del estómago y pasa a la sangre. Al circular por el cuerpo, llevado por el torrente sanguíneo, llega a casi todas las células del organismo y es posible identificarlo mediante pruebas químicas especiales (Velasco, 1995).

El otro 80% es procesado más lentamente y también se absorbe, desde el intestino delgado, para circular en la sangre, pero las cantidades asimiladas no necesitan de una verdadera digestión. Si la ingestión de bebidas alcohólicas continúa en una forma moderada, una copa cada hora aproximadamente, los niveles de alcohol en la sangre nunca son altos, porque se da al organismo el tiempo necesario para metabolizarlo y evitar su acumulación excesiva. El efecto es tranquilizante, debido a la acción ligeramente depresora de una cantidad moderada de alcohol. El alcohol es un potente depresor del sistema nervioso central, pero una pequeña cantidad produce efectos tranquilizantes.

Si la velocidad de ingestión y la cantidad ingerida rebasan los límites de una cantidad moderada, se dificulta la coordinación muscular y el equilibrio, se obstaculizan las funciones cerebrales superiores (el juicio, la memoria y la inteligencia) y se puede llegar a un estado de intoxicación que ponen en peligro la vida.

El alcohol circulante, se metaboliza en el organismo mediante dos métodos: la eliminación y la oxidación. La eliminación se efectúa sobre todo por los riñones y los pulmones, de ahí el aliento alcohólico de quien ha bebido. Pero por estas vías sólo se elimina el 10% del alcohol ingerido, así que el organismo tiene que eliminar por oxidación el otro 90%. La oxidación producida por el oxígeno contenido en la sangre, es un proceso químico que cumple la función de transformar los alimentos en energía y calor. El alcohol etílico, como el azúcar y las grasas, se oxida en el cuerpo y se transforma en dióxido de carbono y agua. El primer cambio que se opera produce una sustancia mucho más tóxica que el propio alcohol, llamada acetaldehído, pero no alcanza a producir un envenenamiento porque a su vez se oxida muy rápidamente y por ello no se acumula. Todo el proceso de oxidación se lleva a cabo en el hígado (Velasco, 1995).

Durante el periodo de embriaguez se pasa por las siguientes fases:

Primera etapa (de una a tres copas). Sensación de relajamiento. Disminuye la calidad del juicio crítico o entendimiento, y el sujeto se desinhibe y parece extrovertido (muy comunicativo).

Segunda etapa (de tres a seis o más copas). Comportamiento inadecuado, torpeza, trastornos de la visión y del lenguaje. La persona puede volverse necia y escandalosa, violenta y agresiva o ponerse triste y apartarse de los demás.

Tercera etapa (si continúa bebiendo). La mayoría de la gente en estas condiciones se ve muy “sedada” o deprimida, muy confundida y no tiene conciencia clara de lo que ocurre a su alrededor. Puede presentarse agresividad, miedo, llanto, vómito, incontinencia de la orina y hay dificultades para mantenerse en pie.

Cuarta etapa (si sigue bebiendo). Inconciencia, ausencia de reflejos y hasta la muerte por parálisis respiratoria.

El alcohol es eliminado lentamente por el cuerpo, y no hay ninguna manera de acelerar el proceso. De nada sirve el café, los baños de agua fría ni cualquier otra recomendación de las que escuchamos comúnmente. Hay que recordar otro problema relacionado con la borrachera: la “cruda” del día siguiente, que es la mezcla de molestias (sed, dolor de cabeza, temblor) cambios en el humor provocados por haber abusado del alcohol.

Al suspender la utilización del alcohol, se desarrollan síntomas como náuseas, temblores y ansiedad. El alcohólico puede padecer delirium tremens, que es un estado de desequilibrio mental en el que se experimentan alucinaciones: se ven se huelen y oyen o se sienten cosas que en realidad no existen; conjuntamente con síntomas físicos, como temperatura y pulso elevados, sudoración excesiva y temblores que estremecen todo el cuerpo. Por otra parte, el alcohólico pierde el interés por lo que le rodea, lo que puede ocasionar la pérdida de su empleo y de su familia. A largo plazo, beber demasiado siempre acaba por dañar al individuo, a su familia y a la sociedad .

Muchas defunciones al año pueden ser completamente o parcialmente atribuidas al consumo excesivo de alcohol. El alcoholismo puede matar de diversas maneras. En total, reduce la esperanza de vida por 10 a 12 años. Entre más temprano una persona empieza a beber grandes cantidades de alcohol en gran medida, mayores serán sus perspectivas de desarrollar enfermedades graves.

Así pues, después de un tiempo de abusar del consumo de bebidas alcohólicas en forma gradual, se presenta un deterioro en diversos órganos como el estómago, el hígado, los riñones y el corazón, así como en el sistema nervioso. Existen una serie de enfermedades como consecuencia del consumo reiterado de bebidas alcohólicas, como:

- **Cardiopatía.** Aunque el consumo moderado del alcohol, parece reducir el riesgo de los ataques cardíacos al mejorar los niveles de colesterol, dosis más grandes de alcohol pueden desencadenar latidos del corazón irregulares y aumentar la presión arterial hasta en personas sin una historia de cardiopatía. Aproximadamente un 11% de todos los casos de hipertensión son causados por una ingesta alcohólica excesiva. El abuso crónico del alcohol, también puede lesionar el músculo del corazón que conduce a la insuficiencia cardíaca; las mujeres son particularmente vulnerables a este trastorno.
- **Cáncer.** La Agencia Internacional para la Investigación en Cáncer, clasifica a las bebidas alcohólicas en general como cancerígenas. El riesgo de cáncer aumenta de acuerdo al nivel de consumo de alcohol y puede incrementarse con una ingesta muy baja de alcohol diaria. Sin embargo algunos estudios sugieren que la ingesta de alcohol antes de los 30 años de edad presenta un riesgo mayor, que si se inicia en etapas posteriores de la vida.
- **Trastornos mentales y neurológicos.** El uso habitual del alcohol deprime el sistema nervioso central, produciendo depresión, confusión, como trastornos de la memoria y de la capacidad intelectual, también puede causar problemas neurológicos leves, como dolor de cabeza e insomnio. Asimismo, alucinaciones (ver, escuchar, oler o sentir cosas que no existe), desmayos, nerviosismo y temblores, que pueden presentarse cuando un bebedor excesivo deja de beber “de golpe”.

- Cirrosis hepática. El hígado efectúa el metabolismo del alcohol y es uno de sus principales órganos de choque, así se explica porqué esta enfermedad es uno de los principales indicadores del consumo excesivo de alcohol. La cirrosis es una enfermedad letal, que consiste en un proceso degenerativo e irreversible del tejido hepático, situación que conduce finalmente a la muerte. Aunque existen diversas condiciones como infecciones o intoxicaciones, que conducen a la cirrosis, su contribución es poco significativa en comparación con el consumo excesivo de alcohol.
- Trastornos de la piel, musculares y óseos. El alcoholismo severo se asocia con la osteoporosis, la hinchazón y dolor de los músculos, las heridas de la piel y comezón.
- Infecciones. El alcohol suprime el sistema inmunitario y las personas con alcoholismo son propensas a las infecciones, en particular a la neumonía.
- Problemas sexuales. El alcoholismo aumenta los niveles de la hormona femenina estrógeno y reduce los niveles de la hormona masculina testosterona, factores que contribuyen a la impotencia en los hombre.
- Diabetes. El alcohol puede causar hipoglucemia, que es una disminución en el azúcar sanguíneo.
- Malnutrición y el síndrome de Wernicke-Korsakoff. Además de reemplazar los alimentos, el alcohol también puede dificultar la absorción de las proteínas, las vitaminas u otros nutrientes. La malnutrición puede causar muchos problemas en las personas con alcoholismo, pero la carencia de la vitamina B tiamina, es un riesgo específico, ya que puede dar lugar a una grave enfermedad, el síndrome de Wernicke-Korsakoff, que consiste en un estado de demencia con pérdida de la memoria, “confabulación” (el

enfermo relata como hechos reales, situaciones y hechos imaginados) y tambaleo severo, también puede causar daño cerebral permanente y muerte. Otro problema nutricional grave es la carencia de la vitamina B ácido fólico, la cual puede causar anemia severa.

- Embarazo y desarrollo infantil. Hasta las cantidades moderadas de alcohol pueden tener efectos dañinos sobre el feto en desarrollo, incluyendo bajo peso al nacer y un mayor riesgo para el aborto espontáneo. Las cantidades altas pueden causar síndrome alcohólico fetal, que puede dar lugar al daño cerebral, retardo mental, así como en el crecimiento.

Asimismo, existen consecuencias en la familia y en la comunidad. El primer núcleo de personas afectadas por el paciente alcohólico es la familia, sobre todo las personas más afectadas son los hijos, ya que existe violencia, problemas maritales, etc. Es enorme el sufrimiento de los hijos y de quienes rodean al alcohólico, aunado al descuido de las obligaciones y los constantes problemas que se originan; se puede llegar a la desintegración familiar.

Por otro lado, el abuso en el consumo de bebidas alcohólicas, ya sea reiterado o no, provoca una serie de problemas a la comunidad, pues se vincula estrechamente con diversos problemas de salud pública, así como un alto porcentaje de muertes ocurridas en accidentes automovilísticos, en el trabajo o en el hogar, las riñas callejeras, violaciones, homicidios y el ausentismo laboral, entre otros (Tapia, 2001).

Por todo lo anterior, podemos decir que cuando alguien bebe de más, su conducta afecta a todos, incluyendo su persona. Cualquier bebida que contenga alcohol puede provocar alcoholismo, si se toma en fuertes cantidades y por mucho tiempo.

1.4. FASES DEL ALCOHOLISMO

Cada alcohólico bebe en forma diferente y sufre las consecuencias de su adicción de manera diferente, pero todos son iguales en un aspecto: no pueden controlar la bebida. Al principio desarrollan tolerancia al alcohol, esto quiere decir, que cada vez necesitan beber más para sentir los mismos efectos que al principio (son los que aguantan mucho). Al final es a la inversa, ya que con poca bebida llegan a la embriaguez.

En general, el alcohólico pasa por las siguientes fases:

Primera etapa (Duración de 5 a 10 años)

1. Bebe mucho. Se promete a sí mismo no volver a tomar, pero no cumple. Se siente culpable, avergonzado y muy nervioso (angustiado) Bebe más.
2. Toma cada vez más seguido.
3. Aumenta la tolerancia: cada vez “aguanta más”.
4. Se siente más irritable y nervioso. Tiene algunos cambios en su personalidad o manera de ser. Empieza a sufrir “lagunas mentales” (se le olvida lo que pasó durante la borrachera).

Segunda etapa (5 o más años). Es un círculo vicioso: bebida, angustia y culpa, soledad y sentimientos de fracaso y frustración. Bebe otra vez.

1. De manera constante niega que ya tiene problemas con la bebida o los oculta, pero los demás se dan cuenta perfectamente.
2. Bebe alcohol por la mañana y a solas.
3. Se le nota que permanentemente está bajo los efectos del alcohol.
4. Necesita beber todos los días.

Tercera etapa (por el resto de la vida, si no se deja de beber). Comienza la destrucción total: borrachera permanente, problemas familiares, sociales y económicos, trastornos graves de la salud.

1. Empieza a vivir en soledad. Se aleja de sus amigos y familiares quienes, a su vez, lo dejan solo.
2. Vive para beber: casi no come. A veces recibe un poco de ayuda médica que no le sirve de mucho (le recetan algunas vitaminas o tranquilizantes).
3. Cambia mucho su personalidad o forma de ser (“es otro”, dicen sus amigos y familiares).
4. Sufre cambios físicos y mentales graves: mala nutrición, enfermedades, temblores permanentes, debilidad, alucinaciones, etc.

Al llegar a este punto “se ha tocado fondo”, y sólo quedan dos caminos: el derrumbe definitivo y total hacia la invalidez y la muerte... o el principio de un regreso a la sobriedad y a la salud.

Es decir, los alcohólicos tienen cambios de personalidad, además de que relacionan cualquier actividad con la bebida, ingiriendo esta en los momentos más inoportunos, viven para beber. El alcohólico mantiene una constante preocupación por ingerir la siguiente copa, dándole mayor importancia en ocasiones a la bebida que a cualquier otro asunto de su vida, padece también de lagunas mentales y sentimientos de culpa.

Asimismo, según Velasco (1997), se puede identificar el inicio de la dependencia al alcohol en una persona, porque presenta ciertas características, algunas de ellas son:

1. Aumento del consumo de alcohol, ya sea de manera regular o esporádica, con frecuentes episodios de ebriedad.
2. Ingestión de bebidas alcohólicas con la intención de “relajarse”, de resolver problemas o de aliviar síntomas desagradables.
3. Preocupación evidente por el alcohol y necesidad frecuente de tomarse una copa.
4. Ingestión de alcohol a “escondidas”.

5. Tendencia a inventar “coartadas” o pretextos para justificar la bebida.
6. Negativa a aceptar que su consumo de alcohol es excesivo (cuando ya es obvio), y disgusto cuando se menciona el tema.
7. Ausentismo laboral frecuente, especialmente si se siguen ciertas pautas, como por ejemplo después de los fines de semana y de los días festivos.
8. Cambios de empleo frecuente, sobre todo cuando la persona desciende de nivel o desempeña trabajo que no corresponden a sus aptitudes y antecedentes.
9. Descuido en la apariencia personal y falta de higiene.
10. Queja continua de molestias físicas sin causa aparente: insomnio, problemas estomacales, falta de apetito, dolores de cabeza, etc.
11. Problemas maritales y familiares constantes relacionados con su manera de beber.
12. Arrestos por embriaguez o por conducir en estado de ebriedad.
13. Beber las copas ávidamente.

Por lo antes mencionado, se puede señalar, que también existen factores por los cuales no hay conciencia de la enfermedad, es decir, causas por la que el alcohólico no acepta su adicción.

Lo que se sabe, es que muchas de las personas que llegaron al consumo diario, pasaron por el consumo quincenal, semanal hasta de dos a tres veces por semana. A su vez hay una gran proporción de alcohólicos que sólo consumen los fines de semana y lo que tipifica su condición adictiva, no es únicamente la frecuencia sino además la repercusión de su consumo en el carácter de la persona, su trabajo, su economía, etc.

Muchos alcohólicos piensan que porque consumen con amistades y en eventos sociales no son dependientes. En tal sentido la persona alcohólica va a tratar de ocultar su adicción a como de lugar, por lo tanto, el alcohólico utilizará el consumo social como estrategia para poder justificar constantemente su consumo.

Particularmente con el alcohol, el trabajo o los estudios muchas veces pasan inalterados en las primera etapas de la adicción. La persona con frecuencia trata de utilizar tales situaciones para no considerarse como dependiente. Ha habido alcohólicos de muchos años, que en gran parte de su carrera adictiva han preservado su empleo. Aquí las manifestaciones de la dependencia se dan en torno a la familia y el carácter de la persona.

La mayoría de los alcohólicos en alguna etapa de su vida de consumo, sin un tratamiento formal, han podido dejar de consumir por varios meses, lo cual no significa en absoluto que tengan el control de la misma. Los factores asociados a tales periodos se vinculan con: cambios de colonia, complicación médica por el consumo, nueva relación sentimental, trabajo totalmente estructurado y agotador, vínculos religiosos, etc.

Asimismo, es importante resaltar que es necesario que pase algún tiempo de consumo intenso para que las pruebas rutinarias de laboratorio sean positivas en cuanto al daño causado por el consumo del alcohol. Sin embargo, esto no significa que el alcoholismo sea diagnosticado por el laboratorio, sino por las consecuencias del consumo en la persona.

En síntesis, la negación asume muchas formas:

- Minimizar : “ No es tan grave”
- Evitar el tema por completo: ignorarlo, negarse a abordarlo o desviar la atención a otro tema.
- Culpar a otros: “Quién no haría esto en mi situación”.
- Racionalizar: “Lo mío no es tan grave”, “Yo no estoy tan enganchado”, etc.

1.5. CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO DEL ALCOHOLISMO

El alcoholismo es un problema individual y social muy complicado. Son diversas las causas que se conocen, pero ninguna actúa sola. Se combinan los aspectos biológicos u orgánicos, los psicológicos y los sociales.

Los aspectos biológicos se refieren a cierta predisposición o tendencia física que algunas personas tienen para caer en el alcoholismo. Los aspectos psicológicos se refieren a la dificultad para controlar la angustia y la intranquilidad, la depresión, los problemas personales, la inmadurez y otras características. Los factores sociales se refieren a las costumbres y a las tradiciones. Existen comunidades, por ejemplo, en las que se propicia y se favorece la bebida, por lo que se consume alcohol en muy diversas ocasiones (fiestas, reuniones, celebraciones religiosas y ferias).

En general, la gente dice que bebe para escapar de la sociedad o para olvidarse de los problemas económicos, de los conflictos individuales y familiares.

Todo lo que hasta ahora se sabe sobre la etiología del alcoholismo, lleva a considerar la existencia de diversos factores predisponentes y desencadenantes. Es decir, no hay una causa del alcoholismo, sino varias. La característica principal del alcoholismo es su complejidad como fenómeno individual y social.

De acuerdo con los estudio de Plaut citado en (Velasco, 1995), los individuos que mayor posibilidad tienen de convertirse en alcohólicos, son aquellos que:

- Responden a las bebidas alcohólicas en una cierta forma, que les hace experimentar intenso alivio y relajación.
- Poseen ciertas características de la personalidad que les impide enfrentar con éxito los estados depresivos, de ansiedad y frustración.

- Pertener a culturas en las que se provoca culpabilidad y confusión en torno a la conducta del bebedor.

Estos puntos constituyen un modelo que resume los factores que se relacionan con el problema del alcoholismo. Mientras más estudios se acumulan, más claramente se ve que hay una gran variedad de circunstancias significativas en torno a la bebida, que son diversos los tipos de personalidad de quienes se convierten en alcohólicos y que existen muchas razones para empezar a beber y continuar bebiendo hasta alcanzar un nivel peligroso.

- Factores biológicos u orgánicos. En los últimos años se ha presentado una gran atención al estudio del metabolismo del etanol o alcohol etílico, las respuestas fisiológicas que produce y su influencia sobre la evolución de la enfermedad con sus complicaciones físicas y psicológicas. Aunque de las investigaciones se han obtenido muchos conocimientos de indudable utilidad, quedan aún sin respuesta las preguntas si el alcoholismo es debido a fallas fisiológica.

En cuanto a los estudios en el campo de la herencia existe una evidencia de que el alcoholismo está, en cierta medida, determinado genéticamente. Los estudios más actualizados sobre la tasa de herencia general para el alcoholismo fluctúa entre el 60% y 90% (Tapia, 2001). Parientes cercanos de alcohólicos primarios tienen aproximadamente 3 a 4 veces más el riesgo de desarrollar el trastorno. Del mismo modo, en los hijos de alcohólicos se ha encontrado un incremento de reacciones placenteras ante la exposición al alcohol, una menor alteración cognitiva y psicomotora, así como una serie de cambios en el sistema nervioso central que predisponen al alcoholismo.

Sin embargo, y a pesar de los hallazgos, la naturaleza del proceso de la farmacodependencia al alcohol, el desarrollo de los cambios fisiológicos a nivel de todo el organismo y de las alteraciones del sistema nervioso central que definen la

adicción al alcohol, son hasta ahora asuntos no bien conocidos; más allá del obvio requerimiento de la ingestión intensiva y prolongada de alcohol para que se desarrolle la adicción y la tolerancia, los determinantes mismos de estas dos condiciones son aún problemas para aclarar y siguen en investigación científica.

- Factores psicológicos. Las características psicológicas más comunes y predominantes de los individuos alcohólicos son las siguientes: se trata de personas neuróticas, incapaces de relacionarse adecuadamente con los demás, sexual y emocionalmente inmaduras, tendientes al aislamiento, dependientes, que manejan inadecuadamente las frustraciones y que tienen sentimientos de perversidad y de indignidad. También se dice que suelen ser sujetos que sufrieron en la infancia privación emocional y las consecuencias de problemas afectivos en sus hogares, además de que sufren de culpabilidad y pérdida de la autoestima.

También se puede mencionar, los trastornos de la personalidad, es decir, como problemas en la forma del comportamiento, la manera de pensar, la modalidad de manifestar sus afectos e impulsos, así como la manera de relacionarse con los demás. Dentro de este rubro, se puede mencionar a las personas pasivas, que se dejan llevar por los demás, faltos de carácter y que por lo general no asumen sus propias decisiones sino dejan que otros lo hagan por ellos, inseguros y con la necesidad de ser asistidos por los demás. También existen las personas con rasgos de timidez, con creencias de ser inferior, socialmente inaceptable, con serios problemas de relacionarse por el temor a la crítica, temeroso al fracaso y que con frecuencia utiliza el alcohol como forma de desinhibirse, relajarse y así poder enfrentar las situaciones sociales y temores diversos.

Otro factor sería la depresión, que se refiere al estado de abatimiento, tristeza, desesperanza, minusvalía, emotividad, insomnio, pérdida de apetito e ideas de muerte o intentos suicidas, que constituye una de las condiciones que pueden anteceder a la iniciación del alcoholismo.

Asimismo, el estrés, es una de las condiciones más frecuentes con las que una persona se enfrenta cotidianamente. El estrés se define como el estado de tensión generado por los múltiples problemas o presiones ya sean en el ámbito personal, familiar, laboral, económico, etc., que la persona puede estar enfrentando y que es el resultado, de la forma como aprecia tales situaciones de estrés y de los mecanismos de afrontamiento que dispone a través de su experiencia de vida. Tal situación es con frecuencia el precipitante del consumo de alcohol, como forma de calmar la angustia, la tensión y la forma de evadir la realidad.

Otro trastorno frecuente, es el de ansiedad generalizada, que se refiere al estado de ansiedad crónico. Es decir, la persona se preocupa en demasía por todas las cosas, y tiene tendencia a pensar en las diversas posibilidades pero de manera negativa, ya sea de su vida o de sus allegados. Por lo general tales personas, dado los niveles elevados de tensión, son candidatas para el consumo de alcohol como forma de mediar la tensión excesiva.

En este orden de ideas, Fernández citado en (Molina, 1983), menciona que es necesario tomar en cuenta que el alcohol tranquiliza, disminuye o suprime sentimientos desagradables: la angustia y la depresión. Pero éstos dependen a veces de estados como: sensación de vacío vital, sentimientos de frustración, inseguridad, autodevaluación, etc. La persona que es alcohólica, usa el alcohol como una droga que altera su percepción del mundo para no sentirlo tan amenazante, o como un alivio a sus sentimientos hacia sí mismo que le resultan incompatibles con una vida sin angustia. Como el alivio es pasajero, se genera la posibilidad de un círculo vicioso que puede llevar al alcoholismo. Se puede identificar diferentes tipos de situaciones que provocan el alcoholismo: las que dependen de los rasgos de personalidad, las que se ligan a trastornos mentales más específicos y las que resultan de situaciones que generan sufrimiento moral y angustia.

- La personalidad. Generalmente se trata de personas que se angustian fácilmente y que no enfrentan muy exitosamente su ansiedad, o bien de sujetos que tienden a los sentimientos de depresión. Sin embargo, dice, no puede hablarse de “una personalidad del alcohólico” definido y habitual.
- La enfermedad mental. La depresión verdadera y la neurosis de angustia, son predisponentes.
- Situaciones de estrés emocional. Según sean los rasgos de personalidad serán las situaciones que engendran angustia. Como ejemplos: la viudez, la jubilación, el divorcio, la soledad, la pérdida de apoyo afectivo.

En realidad alcoholizarse tiene sentido diferente para cada persona y aún diversos significados en un mismo individuo. Beber puede significar muchas cosas, pero lo importante es que se conozca bien la personalidad del bebedor, su situación vital (trabajo, familia, sexo), sobre todo su historia, para poder tratar con fundamentos cada caso en particular. La experiencia de los psicoterapeutas señala, que hay una variedad de motivos inconscientes:

- a) Se puede beber como un medio de identificación con el padre alcohólico o con otra figura importante de la infancia;
- b) El bebedor puede buscar en la bebida su pérdida, castigo o destrucción, por una idea de autodevaluación;
- c) El bebedor puede racionalizar y creer que bebiendo adquiere poder ante los demás;
- d) Otras veces, por el contrario, el beber excesivo lo convierte en un ser dependiente, en un niño al que deben cuidar y proteger;
- e) Permanecer ebrio permite a otros evitar las responsabilidades de la vida adulta.

Los factores psicológicos como determinantes del alcoholismo han sido estudiados clásicamente con la idea central de que existe una estructura de personalidad que es la base para la adicción. Esta estructura según López, citado en (Molina, 1983), podría ser objetivada por tipos o rasgos de personalidad que caracterizan al alcohólico y fue descrita principalmente por observaciones clínicas ó por técnicas psicoanalíticas.

El modelo psicodinámico utilizado tradicionalmente por el psicoanálisis, da al alcoholismo la categoría de síntoma, el cual, es el resultado de una detención en el desarrollo de la personalidad, como consecuencia de perturbaciones y carencias emocionales tempranas. Dicho modelo, presupone que la conducta adictiva desaparece una vez que, a través de la terapia psicoanalítica, se logrará una maduración de la personalidad o la resolución de los conflictos neuróticos.

Asimismo, menciona que los factores psicológicos, juegan un papel significativo en el desarrollo del alcoholismo, pero dichos factores están constantemente interactuando con otros de tipo biológico y sociocultural, es decir, sólo a través del enfoque multicausal se pueden manejar adecuadamente los factores psicológicos para el entendimiento y manejo del alcoholismo.

Sin embargo, el enfoque psicodinámico de Freud entre otros, contribuyeron al esfuerzo de encontrar una relación entre rasgos de personalidad y consumo excesivo de alcohol. Como se mencionó anteriormente, la teoría psicoanalítica sostiene que el alcoholismo, es el resultado de perturbaciones y carencias emocionales tempranas, con la consecuente inmadurez emocional. El alcohólico confía en los efectos del alcohol para aliviar dichos sentimientos de ansiedad, hostilidad y depresión, que son los reflejos de patrones más profundos y usualmente no reconocidos, de marcada inseguridad, hostilidad y culpabilidad. El uso del alcohol para obtener alivio, se refuerza a través de la repetición y su abuso se desarrolla como una respuesta habitual al malestar interno.

La naturaleza y alcance de una trauma emocional temprano, como es percibido por el niño y subsecuentemente por las fuerzas del medio ambiente, se ven como consideraciones esenciales en el desarrollo de la enfermedad del alcoholismo.

Los psiconalistas se proponen que la gratificación obtenida del uso y efectos del alcohol no está relacionada a la lógica y en consecuencia representa un escape a la realidad. Observaciones subsecuentes han acentuado lineamientos tales como, la disolución de inhibiciones restrictivas durante la intoxicación, lo que permite representar dramática y teatralmente los impulsos que de otra forma no son expresado, y los cambios casi mágicos que el alcohol frecuentemente provoca en aumentar la estima personal, aliviar la pobreza, vencer la soledad y elevar el estado de ánimo. Aún sus características físicas de ser una sustancia líquida, que genera la sensación de calor y satisfacción, son vistas como importantes psicológicamente.

Comúnmente se señala, que el alcoholismo contribuye a la destrucción de la estima personal. Se considera también que tiene lineamientos vengativos que permiten a la persona castigar lo que él percibe como un medio ambiente rechazante, cruel y frustrante, por medio de un esfuerzo crónico suicida. Se piensa que las necesidades de autodestrucción se originan en las creencias de que él ha sido traicionado o frustrado por sus padres. Los deseos resultantes de destruir a sus padres, aparejados con los intensos temores del niño de perderlos y su gran necesidad de obtener gratificación y satisfacción de ellos, lo obligan a redirigir la ira a sus padres hacia sí mismo. Esto lleva al desarrollo de sentimientos de culpabilidad e inutilidad, a una necesidad de autocastigo y finalmente a la búsqueda de autodestrucción (Velasco, 1997).

Por lo tanto, se puede mencionar, que existen diferentes tipos de individuos alcohólicos cuyas personalidades difieren ampliamente y cuya iniciación en el consumo excesivo del alcohol, lo mismo que sus necesidades de tratamiento, también son muy diferentes.

3. Factores sociales. Nuestra sociedad es permisiva con el alcohol y en tal sentido desde que nacemos hasta nuestra muerte los eventos sociales están entremezclados con el alcohol, la disponibilidad de las bebidas etílicas juega un papel muy importante en su adicción. El machismo es otro atributo psicológico de base cultural que tiene mucha relevancia en los patrones de consumo de alcohol en nuestra sociedad.

Asimismo, Bales citado en (Velasco, 1995), basándose en la revisión de numerosos estudios culturales y transculturales, ha propuesto la existencia de tres formas en las que la organización social influye en la incidencia del alcoholismo:

- a) El grado en el cual, una cultura opera sobre los individuos para producir agudas necesidades de adaptación a sus tensiones internas;
- b) Las actitudes que la propia comunidad propicia entre sus miembros hacia el consumo de alcohol; y
- c) La medida en la que provee medios sustantivos para la satisfacción de necesidades.

Bales supone que una sociedad que produce tensiones internas agudas como la culpabilidad, la agresión contenida, los conflictos sociales y la insatisfacción sexual, y cuya actitud hacia el alcohol es la de aceptarlo utilitariamente como un reductor de tales tensiones, es una sociedad que tiende a producir un alto porcentaje de alcohólicos.

Antonio Fiallo Sanz y Colaboradores (1979), realizaron un estudio sobre los aspectos psicológicos y sociales en el alcoholismo, para lo cual se investigó un grupo de 100 pacientes alcohólicos, a los cuales se les aplicó un cuestionario de 36 preguntas, las cuales versaban sobre edad, ocupación, tipo de bebida utilizada, forma en que bebe y lugar preferido para ello, así como si existen antecedentes alcohólicos familiares, etc. Los resultados que obtuvieron, revelan que las manifestaciones psicopatológicas más representativas estuvieron dadas por la

dificultad en las relaciones interpersonales, ansiedad, dificultades sexuales, agresividad, dificultad en el medio y rasgos paranoides. Asimismo mencionan, que los orígenes sociales del alcoholismo son múltiples y entre ellos se destacan los siguientes:

- Que constituye un estado psicopatológico del tipo trastorno de la personalidad.
- Que constituye un rechazo al medio social o a su microsociedad circundante, la cual le ofrece pocos incentivos que aseguren su bienestar.
- Puede deberse a la evasión de conflictos o situaciones familiares.
- Como reacción ante sentimientos de rechazo y culpabilidad, etc.
- Es frecuente en individuos emocionalmente dependientes e inmaduros, con tensión extrema, en la cual significa una disminución de la angustia experimentada.
- En medios sociales de escasa cultura, en los cuales se considera a los bebedores como personas distinguidas y de mucha hombría.
- Y por último, se menciona las relacionadas con la fabricación, publicidad y expendio de ellas.

Es decir, el alcoholismo se origina a partir no de una causa simple, sino de una interacción compleja de los factores biológicos (orgánicos), psicológicos y sociales o socioculturales.

Sin embargo, según Wallace (1990), es muy probable que los rasgos de personalidad que se observan en los alcohólicos sean el resultado de la enfermedad y no sus causas. El alcoholismo tiene un enorme impacto en el ser humano, pues afecta el cuerpo y la mente. Es posible que el trastorno no haga estragos en el hígado o en el sistema nervioso central, pero con seguridad afecta la personalidad humana. Así es, la pérdida de las tradiciones, valores morales y espirituales se van acentuando día a día, y acaban con la confianza, la seguridad, el orgullo, la dignidad y el amor hacía sí mismo y hacía la vida. Es por ello, que

menciona: el alcoholismo es una enfermedad cuadruple, ya que es física, psicológica, social y espiritual.

Como ya hemos visto, todo alcohólico posee un cuerpo y una mente, existe en un contexto social específico y puede considerarse como una persona que lucha por encontrar significado y propósito a su vida, la cual, con frecuencia, carece de estas cualidades. Es por ello, que señala un cuarto factor, muy importante como causa del alcoholismo, y éste es la espiritualidad.

Para muchos alcohólicos, la vida es un ejercicio inútil y carente de sentido. Independientemente de la intensidad de un episodio de ebriedad, el alcohol hace que la vida pierda significado y no tenga ningún propósito. Una sensación profunda de desesperanza, pena y ansiedad es lo que obtienen muchos alcohólicos. Estos sentimientos de pavor, de vacuidad interna y de desesperación, deben dar lugar a la realización, a la esperanza, a la integridad y a la felicidad. El desarrollo espiritual es la clave para lograr estos estados más positivos de la mente y de la existencia.

Por desgracia, la espiritualidad, se confunde a menudo con la religiosidad. La religión es un cuerpo organizado de creencias, ritos y prácticas que una persona debe confirmar y seguir para llegar a ser miembro de un grupo determinado. No obstante, la espiritualidad en un sentido más amplio, se refiere a la naturaleza no material y al alma del ser humano. La espiritualidad nos proporciona una visión más amplia de nuestro ser, nos deja ver los detalles más insignificantes de nuestros mundos.

La espiritualidad puede nutrirse y desarrollarse en el contexto de religiones organizadas de cualquier tipo, y muchos alcohólicos han encontrado paz en alguna iglesia escogida por ellos. Pero la espiritualidad no sólo puede encontrarse a través de una religión organizada o de conceptos religiosos convencionales.

Para muchos alcohólicos, existen otros caminos para desarrollarla, es por ello que en el siguiente capítulo hablaremos de Alcohólicos Anónimos, una agrupación que basa la recuperación personal, en un programa espiritual de doce pasos, que ha sido fundamental para el tratamiento del alcoholismo.

2. ALCOHOLICOS ANONIMOS

Para conocer el surgimiento de la agrupación denominada Alcohólicos Anónimos, es preciso conocer la historia de vida de Bill W. y el Dr. Bob, quienes emergieron de su alcoholismo, a través de la fe en ellos y en un poder superior.

2.1. BILL WILSON COFUNDADOR DE ALCOHOLICOS ANONIMOS

Bill W., nació en East Dorset, Vermont. Su padre era operador de una cantera de mármol. Para Bill, ni para la familia del lado paterno, era desconocido el alcoholismo; su abuelo sufrió un caso serio de alcoholismo, que sin duda apresuró su muerte, aún cuando algunos años antes, para extrañeza de todos, había dejado de beber después de asistir a ciertas sesiones en la iglesia. También, el padre de Bill, a veces bebía mucho, aunque nunca fue alcohólico, era una persona que se regocijaba con el éxito y solía celebrarlo con largas borracheras, junto con sus amigos. El lado materno de su familia se componía de gente con gran voluntad y fortaleza.

Sus primeros recuerdos eran borrosos, hasta la edad de siete años. Se acuerda estar en la escuela en un plantel de dos salones en East Dorset, Vermont, pero su familia se mudó a Rutland, por lo que tuvieron que cambiarlo de escuela. Este cambio lo hacía sentir muy confundido, además de que había más niños, y por ello comenzó a desarrollar una gran timidez. Sin embargo, empezó a sentir grandes deseos de competencia, por lo que comenzó a trabajar para llegar a ser jugador de baseball, al mismo tiempo empezó a manifestar gran interés por la ciencia.

Recuerda que era grata la compañía de su padre, quien jugaba con él a la pelota todas las noches. Por otro lado, su madre Emily, era muy estricta y disciplinada (Linn y colaboradores, 1992).

En la escuela no alcanzó calificaciones particularmente buenas. En los deportes, alternaba entre el sentirse sumamente alborozado con el éxito y profundamente desalentado y tímido con la derrota, especialmente si la derrota tomaba la forma de una absoluta paliza proporcionada por un muchacho de menor tamaño que el de él, sin embargo en ese entonces, recuerda ser muy alto para su edad. Era poco sorprendente para él, no poder traer a la memoria algún amigo que fuera realmente íntimo, compañeros de juego sí, pero, debido a su timidez y torpeza decía él, no creía haber llegado a tener amigos íntimos. Siempre estaba tratando de dominar o ser dominado por alguien.

En ese tiempo operaron a su madre, por lo que estuvo mucho tiempo mal en casa, como una inválida. Poco después de que se recuperó, le dijo a él y a su hermana, que su padre se había ido a un viaje de negocios, pero paso el tiempo y como no regresaba, Bill tuvo la sensación de que algo andaba mal. Al poco tiempo hicieron sus maletas, su hermana Dorothy, su madre y él, mudándose de regreso a East Dorset (Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., 1989a).

Ya viviendo en East Dorset, su madre llevó a Bill y a su hermana Dorothy a un día de campo, en un hermoso lago de Morth Dorset. Se sentaron a la orilla, a la sombra de un árbol, donde su madre les comunicó que su padre se había ido para siempre, hasta entonces Bill se estremecía cada vez que se acordaba de aquella escena en el pasto, cerca del lago, sin duda una experiencia angustiante, no obstante escondió la herida y nunca habló con nadie al respecto. Tiempo después, sus padres se divorciaron; su padre se volvió a casar, muriendo el 14 de febrero de 1954 y su madre emprendió una carrera, que la obligó a irse a Boston, por lo que casi no la veían; Bill y su hermana continuaron viviendo con sus abuelos.

Las visitas de su madre a casa, eran siempre objeto de alegría, particularmente en Navidad, pero Bill se percataba de que existía una barrera entre su madre y él. El

quería a su padre, pero decía admiraba y respetaba a su madre, en un forma diferente.

Tiempo después, Dorothy se fue a vivir con su madre, y los abuelos se encargaron de la educación de Bill. Para esas fechas tendría 11 años y continuaba sufriendo por causa de su torpeza física y el divorcio de sus padres, ciertamente esto le dejó una profunda huella.

A muy temprana edad aprendió a nadar, y se volvió muy bueno en esta actividad, de hecho eso empezó a suceder con otras actividades deportivas, sentía que tenía que luchar y ser muy tenaz para lograr ser el mejor, esa fue su actitud a través de la trama de su existencia. Cuando su vecina, Rose London, estableció una biblioteca circulante, empezó a ser un voraz lector, leía todo lo que llegaba a la biblioteca, solía dormir muy poco por estar leyendo, en ocasiones leía toda la noche. También le gustaba construir cosas, trabajar con herramientas y productos químicos, había convertido su recámara en un laboratorio químico durante algún tiempo y luego empezó a realizar experimentos con la radio, un invento completamente nuevo en aquellos días. Sus aventuras con la radio ocasionaron sensación en su pueblo, y fueron objeto de que lo señalaran con distinción, algo por lo que, desde luego, tenía un creciente anhelo, hasta que al fin se convirtió en obsesión.

Más adelante, fue enviado a un internado situado en Manchester a ocho kilómetros de distancia de su pueblo, en donde permanecía cinco días de la semana y volvía a East Dorset los fines de semana. La primera experiencia en el internado que le afectó profundamente, tuvo que ver con el baseball, ya que en la primaria había sobresalido debido a que los muchachos de ese lugar no eran muy buenos, pero en Manchester tenía que enfrentarse con una fuerte competencia, originando en él un tremendo brío por sobresalir y una lucha desesperada por ser el No. 1. Lo que consiguió fue lesionar su hombro, por lo que su brazo derecho no se encontraba bien, no obstante desarrolló una tremenda puntería y una gran

velocidad con la pelota, su promedio como bateador era alto, se convirtió en el No.1 del campo de baseball. En esos días, el pitcher era el héroe y se volvió pitcher, hasta que llegó a ser capitán, en este período, fue sumamente feliz por que tenía éxito.

Decía tener una cara fea y un porte desgarbado, no obstante una compañera de la escuela se interesó en él, era la hija del ministro. Bill había desarrollado un gran sentimiento de inferioridad, ya que las muchachas de Manchester habían tardado en notar su presencia, sin embargo en ese momento se encontraba extáticamente enamorado. Poco tiempo después, el director de la escuela, una mañana interrumpió su clase para comunicarles que la hija del ministro había muerto. Bill sufrió una intensa depresión, quedando abatido y perdiendo interés en todo, se sentía profundamente desdichado. Solía visitar el lugar donde ella estaba sepultada, permanecía allí durante horas, convencido de que toda su vida se había desbaratado por completo, su vida había terminado. Pasó el tiempo sumido en la angustia y en reflexión compulsiva, todo concentrado en la hija del ministro.

Después, se fue a vivir con su madre a Arlington, en las afueras de Boston, donde posteriormente ingresó en la Universidad de Norwich, Colegio Militar del Estado de Vermont; fue durante este tiempo que conoció a Lois, la mujer con quien habría de casarse más adelante.

Lois era hija de un médico de Brooklyn, Nueva York, quien llevaba a su familia a North Dorset a pasar los veranos. Allí, ocupaba una pequeña cabaña construida en el sitio exacto donde la madre de Bill, les había informado a él y a su hermana, sobre su divorcio años atrás. Según Bill, Lois llegó a su vida tiernamente como una madre a un niño. Empezó siendo un romance de verano, se conocieron, le atrajo y comenzó a enamorarse de ella.

Para el verano de 1914, fue inscrito en Norwich, donde la disciplina era casi tan estricta como en West Point. Nuevamente sintió que no era nadie, trató de

ingresar a los equipos de baseball y football, pero no era lo suficientemente bueno en ninguno de los equipos de primera fuerza. Pensó en ingresar a la orquesta, pero había un muchacho que tocaba el violín en forma superior a la suya, así que nunca pudo acercarse. Aún cuando manejaba bien algunos de sus estudios, empezó a fallar en otros, por lo que se sentía un tipo de segunda. Para entonces llegó el invierno, Lois y su familia habían regresado a Brooklyn, Bill se había lastimado el hombro, y no sabe porqué, pero estaba convencido de que padecía del corazón y que iba a morir. Tan pronto trataba de realizar algún ejercicio, empezaba a sentir palpitaciones y sufría un colapso, en una de esas ocasiones lo llevaron a la enfermería, donde le informaron que no tenía absolutamente nada. Esto sucedió una y otra vez, hasta que después de un par de semanas, lo mandaron con su abuelo a East Dorset, que era exactamente a donde quería ir.

Llegó el verano, y Lois reapareció y lo sacó de esa melancolía. Para esa época, se habían enamorado profundamente y sanó de sus padecimientos del corazón, amaba y se sentía amado, tenía de nuevo esperanza, sin embargo, recuerda algunas conversaciones con Lois, en las que él declaraba, que no era bueno para nada, que no podía enfrentarse de nuevo a la escuela y que no podía soportar el dejarla. Lois, simbolizaba para Bill una forma de vida que siempre lo había hecho sentir inferior. Sus allegados pertenecían a una magnífica familia de Brooklyn, poseían dotes sociales que él desconocía, hasta la forma de comer era diferente, y es por ello que ese interés de Lois hacia Bill, fue un gran incentivo para él.

Fueron tremendos los esfuerzos que tuvo que hacer para compensar sus fracasos pasados, a pesar de ello, empezó a ser el más popular entre sus compañeros y fue nombrado oficial en el cuerpo de entrenamiento de la escuela. Descubrió que tenía aptitud para los ejercicios militares, por lo que en mayo de 1917, llegó al campo de entrenamiento del ejército de Pittsburg, Nueva York. Para entonces Lois y él, ya estaban comprometidos para casarse.

Al principio, las cosas fueron muy bien en Pittsburg, ya que debido a la rigurosa disciplina de Norwich, sus compañeros de escuela y él tuvieron un comienzo muy superior al resto de los reclutas, por lo que su resistencia era de millas por encima del promedio. Además, Bill estaba desarrollando cierta capacidad para el liderazgo, cosa que le gustaba mucho, pero en el fondo estaba el temor de que, tal vez su hora había llegado. Él quería vivir por Lois.

Como entrenamiento avanzado escogió la artillería costera, colocándose a salvo, según creía, una de las ramas más seguras del servicio, pero una noche, después de la cena, los que habían hecho la misma elección que Bill, fueron trasladados a Fort Montce, Virginia. El curso de estudios fue posteriormente terminado en Fort Monroe, y lo comisionaron como oficial de artillería, tenía 21 años de edad, después fue trasladado a Fort Rodaman en Massachussets, a Bill le gustaba ese ambiente, además de que se sentía muy animado, por que lo habían puesto al mando de los soldados, pero todavía, sentía a veces el temor de ser enviado de servicio al extranjero.

Mientras tanto, la gente de sociedad de la comunidad cercana empezó a invitar a los jóvenes oficiales a sus residencias. Era la primera vez en su vida, que había estado ante tal situación. Sin embargo una vez más, se sentía temeroso e inepto, ya que al conversar, apenas podía decir una palabra o dos, y la cena resultaba un esfuerzo terrible. Fue entonces cuando alguien puso en sus manos algo llamado "cocktail bronx", su primer trago. Durante todos sus años escolares había permanecido alejado del licor, ya que sabía lo que le había causado a algunos de sus antepasados y le daba miedo, sin embargo en ese momento estaba en su mano, se sentía tan tímido, que no pudo decir no por lo que bebió el trago y luego otro, y después dice haber experimentado un milagro, ya que esa extraña barrera que existía entre su persona y los demás, pareció desvanecerse instantáneamente. Tuvo la sensación de que pertenecía al lugar donde estaba, era un miembro del universo; por fin se sentía integrado.

Una extraña magia se produjo con esos tres o cuatro tragos que había consumido, ya que se convirtió en el alma de la reunión, pudo hablar bien y libremente, hasta lo invitaron a otros eventos sociales posteriores, sin embargo considera que esa noche se emborracho bastante. En la segunda y en la tercera reunión recuerda haberse perdido por completo, pero como en esos años todo el mundo bebía mucho, su conducta no era desaprobada.

Por esos días, Lois visitó en Fort Rodman a Bill y recuerda que fue durante esa visita cuando decidieron casarse, antes de que fuera enviado al extranjero. Bill no quería presentar a Lois con sus amigos, ya que aunque los allegados de su prometida no eran tan estrictos respecto al licor, lo consumían en cantidades que sus amigos y él no lo estaban haciendo. Sin embargo, decidió invitar a Lois a una de las reuniones donde Bill se abstuvo de consumir alcohol, por lo que volvió a sentirse muy inferior durante toda la noche.

Poco después, le dieron permiso para casarse en Brooklin. En la casa de la familia de su prometida a falta de licor, sentía su antiguo malestar y torpeza, aún cuando los padres y amigos de Lois, hicieron todo lo posible por hacerlo sentir bien. Se casaron y regresaron a New Bedford, donde rentaron un apartamento en el centro, en esa época sólo tenía que reportarse a su puesto, y todo el demás tiempo era de él. Ese fue un período estático de su vida, por lo que Lois y él realizaban reuniones donde servían bastante licor; Lois empezaba a preocuparse porque Bill solía perderse por completo bebiendo licor en las reuniones, era un período alegre y por otra lado sombrío por el miedo de ir a la guerra, dentro de él se sentía temeroso y a la vez, muy avergonzado.

A principios del verano de 1918, Bill recibió ordenes súbitas de que se reportará a Fort Adams en Newport, al llegar se dió cuenta que todos los oficiales vivían en tiendas de campaña, por otro lado Lois y las otras esposas se congregaron en Newport. Generalmente Bill y Lois se podían ver una noche a la semana y por fin llegó el día temido. Recuerda que fue a comer con Lois y otro oficial con su

esposa, una nube de melancolía los cubría; Bill y su esposa se pararon en uno de los acantilados de New Port con vista al mar, era una parte completamente aislada en la playa; miraban el océano con un sentimiento de incertidumbre y hablaron del futuro con optimismo. Allí, menciona Bill, sintió los primeros vislumbres de lo que más adelante habría de conocer como una experiencia espiritual, situación que nunca olvidara.

Posteriormente zarpó en un barco británico por el puerto de Nueva York, hacia el Este, comenta que había una corriente oculta de nerviosismo a bordo, sin embargo los compañeros estaban llenos de regocijo y confianza. Bill pronto se hizo amigo del camarero y de uno de los oficiales del barco, éste último lo inició en su primera experiencia con el brandy, con el propósito de cesar el frío que le provocaba el mar del norte, y a su vez desviaba de su mente el hecho de que estaban viajando en aguas infestadas de submarinos alemanes. Cuando llegaron a Gran Bretaña, los acuartelaron en Manchester, Inglaterra, luego los trasladaron a Southampton, donde abordaron un transporte rumbo a los campos de batalla de Francia. Posteriormente fueron enviados a un pueblito de Limoges, Bélgica, donde se llevaría a cabo su entrenamiento, fue lo más cerca que estuvo de la muerte en el extranjero.

Se encontraban todavía en aquel pueblito, cuando se firmó el armisticio, el pueblo se volvió loco, él y su único amigo borracho francés, se abrazaron y lo celebraron con algunos tragos. Para esas fechas, ya se había aficionado al vino francés local, del que se disponía libremente en todos lados. Al poco tiempo fueron trasladados a la ciudad de Bordeaux y después los enviaron a casa. Lois, lo recibió en el puerto de Hoboken y la vida empezó de nuevo.

Bill, veterano de guerra en el extranjero a la edad de 22 años, regresó a su hogar. Se imaginaba ser un líder, creía que por su talento para el liderazgo, llegaría a estar al frente de importantes empresas que manejaría con sumo aplomo. Cursó un seminario nocturno de leyes y obtuvo un empleo como investigador en una

compañía de seguros. Había emprendido el camino para el logro del triunfo, y le demostraría al mundo lo importante que era. Su trabajo lo llevaba a Wall Street y poco a poco empezó a interesarse en el mercado de valores, en el que muchos perdían dinero, pero algunos se volvían muy ricos.

Estudió economía y comercio a la vez que leyes. Como alcohólico potencial que era, estuvo a punto de ser suspendido en leyes; ya que en uno de los exámenes finales estaba tan alcoholizado que no podía pensar, ni escribir. Su manera de beber, aún no era continua, sin embargo, preocupaba a su esposa y es por ello que tenían largas conversaciones al respecto, en las que desvanecía los temores de su esposa, argumentando que los hombres geniales concebían mejor sus proyectos cuando consumían alcohol; y que las majestuosas concepciones filosóficas habían sido originadas así.

Una vez que terminó el curso de leyes, se dió cuenta que eso no era para él. El atrayente torbellino de Wall Street, lo tenían en sus manos, los líderes en los negocios y en las finanzas eran sus héroes. De la aleación de la bebida y la especulación, comenzó a forjar el arma que un día se convertiría en un bumerang.

Viviendo modestamente, su esposa y él ahorraron mil dólares, que invirtieron en acciones, en su momento estaban a un precio bajo y no eran muy populares; acertadamente pensó que algún día tendrían una considerable alza. Posteriormente, realizó una gira para visitar fábricas y otros negocios, junto con su esposa, para lo cual renunciaron a sus empleos y fue costeadada con sus ahorros, esto lo ayudó a desarrollar la teoría de que la mayoría de la gente involucrada en el negocio de la bolsa de valores, perdía dinero debido a una falta de conocimiento de los mercados. Después descubrió muchos otros motivos.

Aproximadamente en cinco años recorrieron toda la parte Este de los Estados Unidos. Al finalizar el año, sus informes al Wall Street, le valieron un puesto con una cuenta prominente, con la que podía solventar sus gastos. Una operación de

bolsa, les dejó a él y a su esposa, un beneficio de varios miles de dólares en ese año. Durante unos años más, la fortuna le deparó aplausos. Había triunfado, sus ideas y su criterio para los negocios eran seguidos por muchos, con la obtención de excelentes ganancias, sin embargo, la bebida estaba ocupando un importante lugar en su vida, y en la euforia que tenía.

En ese período de su vida, tuvo amplias relaciones con amigos millonarios de ocasión. Su manera de beber asumió proporciones más serias, bebía todos los días. Las advertencias de sus compañeros terminaban en pleito, hubo muchas escenas desagradables en su departamento (Linn y colaboradores, 1992).

Para 1929, contrajo la fiebre por el golf. Inmediatamente se trasladaron él junto con su esposa al campo, su esposa a aplaudirle y él a superar a su amigo Walter Hagen, pero el licor le ganó la batalla, antes que pudiera alcanzar a Walter. Comenzó a estar tembloroso por las mañanas y el golf le permitía beber todos los días. Le causaba satisfacción pasear por el exclusivo campo de golf, que tanto admiraba desde muchacho, luciendo una impecable tez tostada, que decía solían tener los caballeros acomodados.

En octubre de 1929, se derrumbó repentinamente el mercado de valores de Nueva York, después de unos días de esos infernales, se fue tambaleando del bar de un hotel a la oficina de un corredor de bolsa, transcurrió el tiempo y habían pasado cinco horas después del cierre de la bolsa, el indicador de cotizaciones marcaba que sus finanzas iban a la baja. Al día siguiente estaba arruinado y muchos de sus amigos también; es por ello, que distintos periódicos daban las noticias de individuos que saltaban de las distintas torres de Wall Street. Enterarse de ese tipo de noticias, le repugnó, pensando en que él no saltaría, por el contrario regreso al bar; y se preguntaba que si muchos de sus amigos habían perdido varios millones, de qué se preocupaba él, se encontraba decidido a que el día siguiente, sería otro día. Mientras bebía, la determinación de triunfar se apoderó de él nuevamente.

Los Estados Unidos se hallaban en medio de la depresión y lo mismo sucedía con Bill, pero su depresión se aliviaba con las altas de su alcoholismo crónico, sin embargo cada vez se sumía a niveles más profundos, debido a las resacas y a la aparición del espectro de la derrota en sus dos batallas por la supervivencia. Una se estaba librando contra el demonio dentro de la botella de licor y la otra era una lucha por conquistar el mundo de continua especulación en el Wall Street, donde Bill ganó un poco y perdió mucho en un mercado descendente, ya que debido a su obstinado empeño por ser el número uno, no se percataba de la celeridad con que iba perdiendo en ambos frentes.

Paso el tiempo y se contactó con un amigo que vivía en Montreal, al que le quedaba todavía dinero, él cual lo invitó a que viajará a Canadá. En Canadá gracias al generoso amigo, vivían su esposa y Bill, como se habían acostumbrado cuando tenían dinero; pero la bebida le ganó otra vez la partida y tuvieron que marcharse de casa del amigo, en esta ocasión estaban arruinados. Se fueron a vivir con los padres de su esposa; encontró trabajo, pero lo tuvo que dejar por un lío que tuvo con un chofer de taxi. No tuvo empleo real por cinco años, ni se encontraba sobrio casi, ni un solo momento. Su esposa trabajaba en una tienda, llegando a casa agotada y él siempre se encontraba borracho. En los círculos de la bolsa de valores, llegó a considerársele como un allegado indeseable.

El licor dejó de ser un lujo, volviéndose una necesidad. En ocasiones, algunas pequeñas operaciones financieras, le dejaban unos cuantos dólares con los que pagaba deudas en bares y tiendas de licores. Esta situación se prolongaba indefinidamente y empezó a despertar muy tembloroso; necesitaba tomar una copa de ginebra seguida de varias cervezas para poder desayunar. A pesar de esto, aún creía que podía controlar la situación y tenía períodos de sobriedad que hacían renacer la esperanza de su esposa. Paulatinamente, la situación empeoraba, el hipotecario tomó posesión de la casa de su suegra, al poco tiempo murió la suegra y, su esposa y suegro enfermaron.

En esos días, se le presentó una oportunidad de un negocio prometedor, obtendría buenas ganancias, pero emprendió una borrachera tremenda y la oportunidad se esfumó. Después de la borrachera, se dio cuenta de que la situación no podía seguir así, sabía que ya no podía tomar ni una sola copa, por lo que se propuso dejar de beber para siempre. Anteriormente, había hecho muchas promesas, pero esta vez, había seriedad en su actitud; su esposa así lo creía y Bill también.

Días después, llegó borracho a su casa, no había hecho ningún esfuerzo para evitarlo. Alguien le había puesto una copa enfrente y la tomó. No sabía en dónde había quedado aquella firme resolución de no beber más y pensó que se estaba volviendo loco, porque esa falta de perspectiva parecía acercarse a la locura.

Renovando su resolución, hizo otra prueba. Pasó algún tiempo y la confianza empezó a ser reemplazada por el engreimiento, decía que podía reírse de la ginebra. Un día entró a un café para usar el teléfono y en cuestión de segundos estaba golpeando el mostrador de la barra y preguntándose cómo había sucedido. Mientras el whisky, se le subía a la cabeza, repetía que la próxima vez lo haría mejor, pero que, por lo pronto, lo sensato era emborracharse bien. El remordimiento, el terror y la desesperación de la mañana siguiente eran inolvidables, no tenía valor para luchar, sus pensamientos volaban descontrolados y le atormentaba el terrible presentimiento de un fracaso. Casi no se atrevía a cruzar la calle por miedo a que lo atropellaran, pero, apenas comenzó a amanecer, entró a un lugar en donde bebió una docena de cervezas que calmaron sus atormentados pensamientos y nervios. Menciona, que la mente y el cuerpo, son mecanismos maravillosos, ya que los suyos soportaron 12 años de agonía (Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., 1989a).

Cuando el terror y la locura, se apoderaba de él, había veces que robaba a su esposa el poco dinero que tenía; otras veces se asomaba a la ventana y sentía vértigo, o se paraba frente al botiquín del baño, en el que sabía que había veneno

y se repetía que era un débil. Hubo una noche, en la que quiso brincar por la ventana al vacío, para terminar con su vida, por lo que, al día siguiente lo fue a ver un médico quien le recetó un sedante muy fuerte, tomaba el sedante y ginebra, lo que provocó que comiera poco, su peso llegó a ser 20 kg menos de lo normal.

Gracias a su cuñado, que era médico, y a su madre, lo internaron en el hospital Tows para la rehabilitación física y mental de alcohólicos, en ese hospital conoció al Dr. William D. Silkworth quien le explicó, que aunque había actuado egoístamente, también era cierto que estaba gravemente enfermo física y mentalmente. Lo cual le produjo cierto alivio, ya que se enteró que la voluntad del alcohólico se debilita cuando trata de combatir el alcohol; esto lo hizo sentirse alentado por nuevas esperanzas.

Durante tres meses, las cosas marcharon bien, ganaba un poco de dinero y pensaba que la solución radicaba en conocerse a sí mismo, pero, llegó el día en que volvió a beber, después de algún tiempo regresó al hospital, le pareció que era el fin. Su esposa fatigada y desesperada, recibió el informe de que en un año todo acabaría para Bill, por una falla al corazón, por causa del delirium tremens o tal vez por una lesión cerebral. Fue un golpe devastador para su orgullo, encontró soledad y desesperación, se autoconmiseraba, estaba hundido. El alcohol lo controlaba, era su amo.

Tembloroso salió del hospital, el temor lo sostuvo sin beber por algún tiempo, pero nuevamente volvió a consumir alcohol, sin embargo, fue el principio de su última borrachera, ya que pronto sería lanzado, como una catapulta hacia lo que llamó la Cuarta Dimensión de la Existencia, sabía que con ello, llegaría a saber lo que son la felicidad y la tranquilidad; él ser útil en un modo de vivir que se iría haciendo más maravilloso a medida que trascurriera el tiempo.

Un buen día estaba en la cocina de su casa bebiendo y fue interrumpido por el timbre del teléfono. La alegre voz de un antiguo compañero de colegio llamado

Ebby, le preguntaba si podía verlo, Bill asombrado pensó, que por primera vez su amigo estaba sobrio, no podía recordar ninguna ocasión anterior en la que su amigo hubiese estado así. Se quedó sorprendido, pues su amigo le comentó que había sido internado por demencia alcohólica. Bill aceptó verlo, sólo para revivir situaciones que habían compartido en el pasado.

Ebby llegó a casa de Bill y conversando con él, le comentó sobre su recuperación. Le platicó que estando internado por última vez en el hospital, dos individuos se presentaron a solicitar se suspendiera su internación y le expusieron un programa práctico. Ebby, le expuso a Bill el mismo programa y le propuso llevarlo a cabo, él se sentía interesado pero asustado, continuaron conversando sobre los recuerdos de la niñez y Bill concluyó aceptando que siempre había creído en un poder superior a él mismo, sin embargo cuando le hablaban de un Dios personal que era amor, poder sobrehumano y dirección, le irritaba. Ebby le sugirió que escogiera su propio concepto de Dios y así se daría cuenta que sólo se trataba de estar dispuesto a creer en un poder superior a él mismo, sólo necesitaba de él para empezar. Su amigo le manifestó que Dios había hecho, lo que no había podido hacer por él mismo, con ello Bill se dio cuenta de que su amigo había experimentado algo más que una simple reorganización interior, vio que el crecimiento podía darse a partir de una base de completa y buena voluntad.

Ebby, también le explicó, que había encontrado la religión en los grupos llamados Oxford, donde tuvo que admitir que estaba derrotado, y que tenía que hacer un inventario de sí mismo, para posteriormente, confesar confidencialmente sus defectos a otra persona. También aprendió que tenía que hacer reparaciones por los daños que había causado a los demás, descubrió que debía practicar la forma de dar a la demás gente, sin esperar nada a cambio y que está era la forma de conservarse sobrio. Además, le comentó a Bill, que le enseñaron que debía pedirle a cualquier Dios que concibiera, que le diera la fortaleza para llevar a cabo los pasos ya mencionados y que si no creía que existía un Dios, entonces era conveniente que tratara de experimentar el pedirle a un Poder Superior que

podiera existir para él. Ebby comentaba a Bill, que aún antes de llevar a cabo todo lo anterior, cuando decidió que trataría de dejar de tomar, con fe y decisión, le pareció que su problema con el alcohol había desaparecido, en esa ocasión se sentía completamente liberado del deseo y por consiguiente no había probado un solo trago durante meses.

En el esfuerzo de Ebby por darle a Bill un pedacito de esperanza ante sus batallas perdidas; de esa comunión entre dos viejos amigos se inicio Alcohólicos Anónimos. Sin embargo, ni Bill, ni Ebby se percataron de ello, por lo que Bill tuvo que sufrir y aprender más, de su alcoholismo.

En un viaje hacia los grupos Oxford en el centro de Manhattan, Bill alcoholizado, se enfrentó con otros alcohólicos, algunos que aún bebían y otros en recuperación, en esa ocasión, Bill vio reflejado su propio problema. Aún así, regresó y continuó bebiendo, pero sintiéndose un hombre diferente. Surgían preguntas en su conciencia, y junto con las preguntas, nació una profunda desesperación que dio lugar a la resolución de detener su manera excesiva, compulsiva y destructiva de beber. No obstante, el 11 de diciembre de 1934, entró por última vez llevando una botella de cerveza, al Hospital Tows donde anteriormente había sido desintoxicado. Después de unos días, Bill se sintió mejor físicamente, pero cayó en una depresión severa, Ebby apareció en el Hospital y nuevamente repitió las sencillas ideas adquiridas de los grupos Oxford.

La depresión de Bill agudizó de forma insoportable, le parecía que se encontraba en lo más profundo de un abismo, pero todavía se burlaba acerca de la noción de un Poder Superior. En su desesperación, recuerda haber gritado como un loco, que si existía un Dios, que se presentará ante él, que estaba listo para hacer lo que fuera. Cuenta que inesperadamente su cuarto se ilumino con una luz enorme y blanca, recuerda, que parecía estaba en una montaña, y que un viento, envolvía el espacio; fue entonces cuando se dio cuenta que era un hombre libre. Lentamente fue desapareciendo todo aquello, se encontraba postrado en una

cama, pero por un momento se encontraba en otro mundo, en un mundo nuevo de conciencia. Alrededor de él y a través de él, había una maravillosa sensación de paz, por lo que pensó, que ese era el Dios del que le hablaba Ebby. Sabía que no importaba que tan mal parecían andar las cosas, se sentía muy bien. Alarmado por este incidente, Bill mandó llamar al Dr. Silkworth, quien llegó a su lado junto a la cama, y le platicó lo que había sucedido, el Dr. Silkworth lo tranquilizó explicándole, sobre las experiencias de conversión de ese tipo, que aunque raras, le ocurren a veces a la gente que esta bajo la influencia de una honda depresión, y que después de que suceden, con frecuencia se sufre una transformación. En el caso de Bill, fue una liberación de la compulsión de beber.

Cuando fue dado de alta del Hospital, Bill trato de aplicar el consejo de Ebby para lograr la sobriedad de otros alcohólicos que habían rondado por los grupos Oxford, pero no le fue del todo bien. Por espacio de seis meses, Bill se conservo sobrio a sí mismo, por medio del esfuerzo por ayudar a los demás.

Su compañero de escuela, fue quien lo acompañó a reparar el daño que le había hecho a otras personas, así como a los que les tenía resentimiento; lo acompañó en su nueva forma de pensar, con el nuevo conocimiento consciente que tenía de Dios, es decir, pedirle a Dios dirección y fortaleza para enfrentarse a sus problemas tal y como lo dispusiera. Con ello se dio cuenta Bill que tenía los elementos necesarios de una nueva forma de vivir, que era la respuesta a sus problemas. La creencia en el poder de Dios, más la suficiente voluntad, honradez y humildad para establecer y mantener el nuevo orden de las cosas, era lo esencial para un cambio de vida. Lo anterior, significaba la destrucción de su egocentrismo, todo se veía sencillo pero no fácil, pero en el momento en que acepto esta nueva forma de vida, el efecto fue electrificante. Tenía un sentido de victoria, seguido de una paz y seguridad como nunca había conocido, sentía una fuerza total.

Continuaba ayudando a otros alcohólicos y ellos a su vez ayudaban a otros para trabajar en su recuperación, pensaba que la fe sin obras era cosa muerta.

Sin embargo, un fracaso de negocios llevó a Bill a Akron, Ohio en la primavera de 1935. Se había vuelto a reventar otra pompa de jabón de la bolsa de Wall Street, y un sábado en la noche se encontró en el vestíbulo de un hotel en estado deprimido, desanimado, lleno de autocompasión, y pensando en la posibilidad de una vuelta al bar del hotel para beber un trago, pero inexplicablemente entró en pánico, en vez de ir tras el primer trago, fue a un teléfono público y al no conocer a ningún alcohólico a quien llamar, Bill escogió al azar el nombre de un ministro religioso en la guía telefónica, al que le explicó su problema y pidió le proporcionará nombres de alcohólicos locales con quienes pudiera hablar. El pastor le dió una lista de diez personas. Bill trató de hablar con todas ellas, la última persona de la lista, era una mujer no alcohólica conocida por sus buenas obras y palabras Henrietta Sciberling, quien invito a Bill a su casa, donde le informó que había encontrado al hombre preciso para él, un médico de nombre Bob.

El Dr. Bob, era cirujano de Akron, Ohio, que había estado acabando tanto con su vida como con su carrera por su manera de beber y que en años recientes, había hecho muchos intentos fútiles para dejar de beber, utilizando medios tanto médicos como religiosos sin éxito (Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., 1989a).

Henrietta llamó a la esposa del Dr. Bob, Anne, para concertar una cita, quien le informó que Bob estaba celebrando el día de las madres, alcoholizado y que no le podía atender la llamada, por lo que la reunión se pospuso para el día siguiente.

Al día siguiente, por la tarde el tembloroso cirujano de Akron se reunió con el agente de Wall Street en casa de Henrietta, donde hablaron hasta altas horas de la noche, ambos eran alcohólicos "incurables" que lo habían probado todo para

dejar de beber, sin embargo, ese día se dieron cuenta que habían transcurrido muchas horas y que no necesitaron del alcohol esto es lo que se conocería después como la primer reunión de Alcohólicos Anónimos. Tal como Bill, lo describe “en la afinidad del sufrimiento en común, un alcohólico había estado hablando con otro” Linn y colaboradores, 1992).

Los dos eran de edad madura y casados, Bob era 15 años mayor que Bill. Ambos eran profesionistas con capacidad y empuje, también eran individuos con enormes recursos espirituales, los dos originarios del estado de Vermont, y por lo tanto la empatía que lograron tenía raíces en la tierra de su nacimiento y su forma de expresión de lenguaje.

Por el simple hecho de compartir sus historias con el otro, Bill y el Dr. Bob descubrieron la clave de todo el movimiento de los doce pasos: dos personas que comparten la misma lucha, pueden darse una a la otra esa sensación de pertenecer, que les ayuda a ambas a aliviarse. En una época en la cual la tasa de recuperación a través de otros métodos era casi de cero, Bill y el doctor Bob sabían que lo que les había ayudado a ellos podría ayudar a otros alcohólicos.

Posteriormente Bill, se mudó a la casa del Dr. Bob. El Dr. Bob permaneció milagrosamente sobrio por aproximadamente un mes, sin embargo volvió a emborracharse, este periodo inició cuando tuvo que asistir a una convención médica en Atlanta City, la cual terminó en Akron, en esa ocasión, se requirió la presencia del doctor Bob, en el hospital donde trabajaba, la instrucción era presentarse tres días después del término de la convención para realizar una operación muy delicada. Bajo los cuidados de su esposa y de Bill, el Dr. Bob fue restituido a la sobriedad, ya que empezaron a disminuir la ingestión de alcohol hasta que se sintió repuesto. El 10 de junio de 1935, Bill y Anne llevaron al Dr. Bob al hospital, donde se llevaría a cabo la operación; Bill le dio al Dr. Bob una botella de cerveza para calmar sus nervios a fin de que pudiera sostener el bisturí, el doctor bebió la cerveza practicando la operación con éxito y no volvió a beber un

trago durante sus 15 años restantes de vida. Durante los dos años siguientes, ayudaron a recuperarse a cuarenta alcohólicos.

Bill y su esposa, se entregaron con entusiasmo a la idea de ayudar a otros alcohólicos a resolver su problema. Empezaron a hacer muchos amigos y formaron un grupo, en el cual se sentían alegres de vivir aún bajo tensiones y dificultades. La fe tenía que operar en ellos y a través de ellos, las veinticuatro horas del día o de lo contrario perecerían. Aquella charla de Bill con su amigo, en la cocina de su casa, se multiplicaba cada día más, en un círculo creciente de paz y de buena voluntad para con los hombres.

Los infortunios personales de dos alcohólicos, se convirtieron en el principio de la historia de la organización llamada Alcohólicos Anónimos. La fraternidad nació ese día a través de la bondadosa clemencia y la comprensión especial de un alcohólico hacia otro (Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., 1989a).

2.2. PERSONAJES QUE INTERVINIERON EN LA TRANSICION DE LA AGRUPACION

Alcohólicos Anónimos surgió en 1935 cuando Bill W., un agente de Bolsa de Nueva York, y el cirujano Bob S. entablaron amistad en Akron, Ohio, y decidieron ayudarse para dejar de beber. Sin embargo, en la transición de la agrupación de Alcohólicos Anónimos, intervinieron muchas personas, las cuales con su experiencia e ideas le fueron dando forma a los fundamentos de la agrupación (Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., 1997).

Al principio fue Ebby, el Ebby recuperado que había encontrado una religión, y en efecto, había llevado los ingredientes básicos de Alcohólicos Anónimos a la casa de Bill en Brooklyn. Bill y el Dr. Bob iniciaron el sueño de una fraternidad. En años

posteriores Bill nunca relató su historia sin recordar a Ebby “su padrino” y el papel tan importante que jugó durante esos primeros años. Sin embargo el resto del historial de Ebby, es desafortunado ya que después de dos años de su recuperación, recayó y volvió a beber por cerca de dos décadas. Ebby vivió en el mundo alcohólico, a veces borracho y a veces abstemio, rodando alrededor de Alcohólicos Anónimos, contándole su historia a quienes quisieran escucharlo y a los pocos que podían creer la increíble verdad sobre el hombre que había logrado la sobriedad de Bill. Una y otra vez ingresó a los sanatorios, también varias veces sus antiguos amigos especialmente Bill, le pagaron la comida, deudas, hospitalización, etc. Durante sus últimos años de vida, Ebby se fue a vivir a Texas, donde gracias a su propio esfuerzo y a la ayuda de amigos de Alcohólicos Anónimos logró la sobriedad. Debido a su salud precaria, fue llevado a Ballston, Nueva York, donde murió el 21 de marzo de 1966,

Lois y la esposa del Dr. Bob, Anne, también tuvieron influencia en la vida de Bill en aquellos días; ambas mujeres sostuvieron a sus esposos durante los últimos años que bebieron, tanto económica como moralmente, pese a las enormes dudas y frecuentes temores que deben de haberlas asaltado, encauzaron sus energías ayudando a sus esposos a fundar la fraternidad de Alcohólicos Anónimos, con el propósito de que fuera conocida a nivel nacional y finalmente mundial.

Es interesante que muchas de las personas que inicialmente ayudaron a Bill en la creación y crecimiento de Alcohólicos Anónimos, no fueran alcohólicas, no obstante, ayudaron a los cofundadores a llevar a cabo su misión.

También se encontraba el Dr. William D. Silkworth, a quien Bill llamaba “Silky”, de profesión neurólogo, se encargó de explicar a Bill los síntomas físicos y la progresión de la enfermedad del alcoholismo y le aconsejó que al tratar con alcohólicos, pusiera énfasis en los aspectos destructivos del alcoholismo. Antes de su muerte, ocurrida el 22 de marzo de 1951, el Dr. Silkworth ayudó moral y

físicamente a más de 40 000 alcohólicos y su influencia en Alcohólicos Anónimos es recordada hasta la actualidad.

Otro de los personajes que aportó su conocimiento a Alcohólicos Anónimos, fue el Dr. Sam Shoemaker, originalmente perteneciente a la iglesia del Calvario del Grupo Oxford, donde Ebby llevó a Bill, en ese lugar es donde fueron sembradas las semillas de Alcohólicos Anónimos en la conciencia de Bill. Sam Shoemaker murió el 31 de octubre de 1963.

También podemos mencionar a Sor Ignacia, que pertenecía a las hermanas de la caridad de San Agustín, compañera del Dr. Bob en el hospital de Santo Tomás, donde estuvo internado hasta su muerte. Después del deceso del Dr. Bob, continuó con su trabajo notable en el Hospital de la Caridad de San Vicente en Cleveland en años posteriores. Esta monja se convirtió en la encarnación del paso doce es decir, el despertar espiritual como resultado de la práctica de los doce pasos, de los que más adelante hablaremos; el objetivo del paso doce, es llevar el mensaje a los alcohólicos y aplicar los principios a nuestra vida. Hasta la fecha Sor Ignacia continúa siendo el símbolo de amor y misericordia para miles de alcohólicos en recuperación alrededor del mundo, murió el 31 de marzo de 1966.

Otro personaje que contribuyó a la formación de Alcohólicos Anónimos fue el notable Psiquiatra Harry M. Tiebout, quien reconoció la importancia de Alcohólicos Anónimos como tratamiento para la recuperación del alcoholismo, ya que consideraba que existían muchas complicaciones en los tratamientos médicos y psicológicos de ese tiempo. El Dr. Tiebout murió el 2 de abril de 1966 (Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., 1997).

Para Bill, otra persona muy especial fue el padre Edgard Dowling, un sacerdote jesuita de San Luis, Missouri, y a quien Bill consideraba “el amigo más íntimo que haya tenido y también su consejero espiritual”. Desde el momento en que se conocieron una noche de invierno en 1940 en Alcohólicos Anónimos y hasta la

muerte del sacerdote, ocurrida dos décadas después, fueron amigos firmes y confidentes. Lo que más admiraba Bill del Padre Ed, era su fe incommovible. Bill le contó sin reservas toda su vida, el padre era una fuente inagotable de consuelo para él, de hecho, en un tiempo, Bill consideró seriamente su conversión al catolicismo, en gran parte debido a sus sentimientos personales hacia el sacerdote jesuita. Sin embargo, Bill y el padre Ed, tenían dudas sobre el efecto de tal conversión de otros alcohólicos, tanto católicos como no católicos. El padre Ed Dowling murió el 3 de abril de 1960, fue una pérdida irreparable para Bill.

Estas personas y otras cuyo anonimato es conservado porque aún viven, intervinieron en la vida de Bill e hicieron posible la creciente madurez de Alcohólicos Anónimos. Esta gente se acercó de todas las sendas de la vida: abogados, médicos, ministros religiosos, profesores, vendedores, amas de casa, trabajadores y hombres de mundo. Perteneían a todas las clases sociales y raciales, y su número incluyó adeptos de casi todas las religiones conocidas, así como también escépticos, ateos y agnósticos, quienes en su mayoría diferían con la entrega de Bill a un Poder Superior, pero respetaban y admiraban lo que por ello había logrado.

Para Bill fue cuestión de orgullo personal, su pasión por pasar inadvertido. Los extremos a los que llegó Bill para proteger este fundamento incluyeron rechazar numerosos honores públicos, tales como un doctorado ofrecido por una gran universidad, rechazar que los editores de la revista TIME lo pusieran en su portada, etc.; todas estas oportunidades preocupaban a Bill, ya que un alcohólico como él, pudiese perder la cabeza por la adulación, perdiendo así el ingrediente esencial de la sobriedad: la humildad. Nadie pudo estar más consciente que Bill, del hecho de que la fraternidad de Alcohólicos Anónimos está compuesta de gente y de que el mensaje debe ser transmitido por la gente.

Por lo anterior, podemos decir que los fundamentos de Alcohólicos Anónimos se fueron dando a través de la experiencia y sabiduría de muchas personas, las ideas de estos personajes se retomaron adecuándose a la agrupación.

2.3. ALCOHOLICOS ANONIMOS EN MEXICO

El movimiento de Alcohólicos Anónimos creció rápidamente después de la publicación del libro de Bill “Alcohólicos Anónimos”, sin embargo llega a México, debido a que a principios de 1945, en la ciudad de los Angeles, California, Gilberto M., recibe el mensaje de Alcohólicos Anónimos, para fundar en colaboración con su esposa, Francisca González, en Monterrey, N.L., el primer grupo de Alcohólicos Anónimos (AA). Desafortunadamente a inicios de 1946, y debido a controversias con algunas compañías cerveceras, deja de funcionar en septiembre del mismo año. Sin embargo, la señora Francisca González, se da a la tarea de introducir varios folletos provenientes del extranjero, los cuales son publicados en los periódicos locales.

El 18 de septiembre de 1946, se llevó a cabo la Primera Junta de Información Pública en el Teatro del Pueblo de la Ciudad de México, por Ricardo Pérez, proveniente de Cleveland, Ohio, Cónsul Honorario de México en esa Ciudad. El motivo era transmitir el mensaje de Alcohólicos Anónimos (AA) a la sociedad mexicana.

Fue el 25 de septiembre de 1946, cuando nació el primer grupo de habla inglesa de Alcohólicos Anónimos en México el “México City Group” fundado por Lexter Fox, Ramón C., Daniel A., Lic. Fernando I. y Pauline Doerr.

En 1956, nace el primer grupo de Alcohólicos Anónimos de habla hispana en la República Mexicana “Hospital Central Militar” , como consecuencia de la junta de información pública que se llevó a cabo el 16 de septiembre del mismo año, con

duración de una hora. Sus fundadores fueron el Dr. González Varela y el Mayor Joaquín Barrón, con la colaboración de la señora Irma Reyes de Barrón. Dos años más tarde le cambian el nombre a “Grupo Distrito Federal”

El 15 de marzo de 1957, en el estado de Yucatán surge el grupo Alcohólicos Anónimos denominado “Panteón Florido”, a este asistió el cofundador de Alcohólicos Anónimos Bill W., que en ese tiempo estaba de paso en Mérida con su esposa Lois.

Para el mes de marzo de 1961, se forma en Guadalajara, Jalisco, el “Grupo Tapatío” su fundador fue Harry Olmstead, de origen americano y su hijo Estanislao F., después se unió Rubén V., siendo el primer grupo a quien el Cardenal Garbi Rivera, otorga una carta de recomendación solicitada por Harry.

A partir de la década de los sesentas el crecimiento de los grupos de Alcohólicos Anónimos, fue notorio: en 1961 nacieron 4; en 1962, 3; en 1963, 7 y en 1967, 9; y para la actualidad existen aproximadamente 13 000 grupos a nivel nacional, distribuidos en 63 Comités de área, distritos y oficinas de información e intergrupales (Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., 1997).

Para 1964, se forman las Primeras Oficinas Intergrupales en el Distrito Federal y en Guadalajara. También a partir de los días 29 y 30 de agosto de 1964, se llevó a cabo el Primer Congreso Nacional de Alcohólicos Anónimos en México.

Más tarde, el 16 de septiembre de 1969, se lleva a cabo la Primera Asamblea Mexicana con la asistencia de 22 representantes de 21 estados de la República Mexicana.

Desde sus inicios, Alcohólicos Anónimos, según la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C. (1989a), ha crecido hasta formar en

torno a los 87 mil grupos en más de 130 países, con un total de más de 2 millones de socios.

2.4. EL PROGRAMA DE LOS DOCE PASO

Alcohólicos Anónimos, es una agrupación mundial de alcohólicos recuperados que se ayudan unos a otros a mantener su sobriedad y comparten libremente las experiencias de su recuperación con otros hombre y mujeres que también tienen problemas con la bebida. Según Bill (1970), el objetivo primordial de Alcohólicos Anónimos, es transmitir el mensaje a otros alcohólicos para recuperarse de su enfermedad. Sus miembros mantiene la sobriedad siguiendo doce pasos, así como, compartiendo experiencias, fuerza y esperanza en sus reuniones de grupo.

Bill escribió la lista de los doce pasos, que funcionaron para ayudar a alcohólicos a recuperarse. Los doce pasos surgieron de la propia experiencia de Bill y de otros alcohólicos, así como, de lo que había aprendido en los Grupos Oxford y de sus lecturas de la Biblia (Linn y colaboradores, 1992).

Los grupos de Alcohólicos Anónimos es el lugar donde se realizan reuniones, con el objetivo de llevar a cabo la rehabilitación del enfermo alcohólico, se puede decir, que son el centro y corazón de la comunidad alcohólica.

Todos los hombres y mujeres que tienen problemas con la bebida, son invitados a asistir a cualquier encuentro de Alcohólicos Anónimos. El único requisito para integrarse, es el deseo de abandonar la dependencia a las bebidas alcohólicas. Los miembros son anónimos, no se les exige ninguna cuota o aportación, pues las contribuciones son voluntarias y no están afiliados a ninguna secta religiosa, partido político, organización o institución alguna.

Hay dos tipos de juntas, las juntas abiertas y cerradas. Una junta abierta, es una junta de grupo a la que puede asistir cualquier miembro de la comunidad, alcohólico o no alcohólico. Los temas que ahí se tratan se refieren a información general referente, a qué es la agrupación, con la finalidad de que los asistentes conozcan un poco más. La única recomendación es la de no divulgar fuera de la junta los nombres de los miembros de Alcohólicos Anónimos que ahí se escuchan.

Por el contrario, una junta cerrada, está limitada a los miembros del grupo o a los visitantes de otros grupos. El propósito de esa junta, es dar a los miembros la oportunidad de exponer fases particulares de su problema alcohólico.

Los grupos de Alcohólicos Anónimos ofrecen una red de apoyo, que como se menciona anteriormente, emplea reuniones de grupo los siete días de la semana, en ubicaciones a través del mundo. Un sistema de amigos, la comprensión del grupo sobre el alcoholismo y el perdón de las recaídas, son los métodos estándar de Alcohólicos Anónimos, para aumentar la autoestima y aliviar el sentido de aislamiento (Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., 1997).

Como hemos visto en el capítulo 1, el alcoholismo es una enfermedad progresiva, que se puede detener. El alcohólico pierde el control de la bebida originando reacciones y comportamientos negativos, por lo que se le considera un enfermo que pone en riesgo su salud física y mental así como su relación familiar y social. La libre voluntad no se encuentra presente, el que sufre ha perdido ante el alcohol el poder de decidir, lo importante es enfrentar los hechos de la propia enfermedad y aprovechar la ayuda que está disponible con el firme deseo de recuperarse. El criterio de Alcohólicos Anónimos es, que los alcohólicos son personas enfermas que pueden recuperarse si siguen un sencillo programa que ha demostrado tener éxito para más de dos millones de hombres y mujeres. La experiencia demuestra que el programa de Alcohólicos Anónimos funcionará para todos los alcohólicos

que son sinceros en sus esfuerzos por dejar de beber y que, por lo general, no funcionará para aquellos que no tienen la certeza absoluta de que quieren hacerlo.

Según la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., (1989a), Alcohólicos Anónimos, no “define” al alcoholismo, la mayoría de los integrantes están de acuerdo en que, se podría describir como una compulsión física unida a una obsesión mental; es decir, un deseo de consumir alcohol más allá de nuestra capacidad para controlarlo, desafiando todas las reglas del sentido común.

La esencia del programa de recuperación personal, sugerido por Alcohólicos Anónimos, se basa en un programa de doce pasos que describe la experiencia de los miembros pioneros, que incluye un componente espiritual, que puede disuadir a las personas que carecen de convicciones religiosas; el rezo y la meditación, son de gran valor en el proceso de recuperación del alcohólico, aún sin creencias religiosas específicas.

Por lo general, se le pide a los compañeros alcohólicos, que mantengan una amplitud de mente, que asistan a reuniones en las que los alcohólicos recuperados describen sus experiencias personales en lograr su sobriedad, y que lean la literatura de Alcohólicos Anónimos, que expone e interpreta el programa (Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., 1989b).

Es de gran importancia, explicar lo que es el apadrinamiento, ya que el padrino es parte fundamental para que el programa se lleve a cabo. En el diccionario existen varias definiciones de padrino y algunas de ellas son las siguientes: “padrino, el que representa o acompaña a otro en sociedad, el que favorece y ayuda a otro en la vida, el que asiste a otro para recibir el bautismo” (Corporación de Servicios Tradicionales de Alcohólicos Anónimos, 2004 pág. 14).

Algo muy similar se practica en Alcohólicos Anónimos, con la diferencia de que cada uno de los miembros elegirá a su padrino.

Como primera instancia el apadrinamiento se da por el propio grupo; se empieza a recibir el apadrinamiento desde que se llega a un grupo de Alcohólicos Anónimos, ya que, por medio de este llegamos a identificarnos como alcohólicos, este tipo de apadrinamiento, se otorga lógicamente, aún sin solicitarlo, porque el grupo sabe que se necesita.

Por otro lado, el tipo de apadrinamiento directamente recibido de un compañero o compañera del grupo, es aquel, que se da con el paso del tiempo, ya que nos vamos dando cuenta que tenemos inquietudes y dudas acerca del Programa de Recuperación, de cómo funciona el grupo, etc., y es cuando tenemos la necesidad de hablar o preguntarle a algún compañero, al que le tengamos confianza, de estas dudas (Corporación de Servicios Tradicionales Alcohólicos Anónimos, A.C., 2004).

Entre los compañeros del grupo, existen miembros que están dispuestos a brindar la ayuda necesaria para apadrinar, sólo es cuestión de hacer la solicitud, esta se puede dar, con alguno de los compañeros que tenga más tiempo ó bien con el que nos identifiquemos, con el que ha trascendido problemas similares a los nuestros y por consiguiente tendrá la experiencia para podernos ayudar a salir de los nuestros. De esta manera, se encuentra el reflejo de nuestra vida y el puente de comprensión de alcohólico para alcohólico, es en este momento cuando se está listo para solicitar el apadrinamiento sin temor alguno de que nos rechacen (Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., 1976).

La confianza, es de gran importancia para que pueda surgir el apadrinamiento, además de la disposición que tengamos para dejarnos guiar por él, es decir, el padrino se encargará de guiar y apoyar al alcohólico que requiere ayuda.

Como ya hemos visto, el programa de Alcohólicos Anónimos se fundamenta en doce pasos, que han conducido a muchos alcohólicos a una nueva vida, los cuáles se mencionarán y explicarán a continuación:

Primer Paso: Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestra vida se ha vuelto ingobernable.

Es muy difícil admitir que se tiene una obsesión de beber en forma destructiva. Además el alcohol se convierte en un agresor rapaz que despoja de las facultades de la voluntad para resistirse a sus demandas, una vez aceptando esto, la derrota es completa, lo que permite tener en cuenta que únicamente admitiéndola, se es capaz de dar los primeros pasos hacia el fortalecimiento y liberación del alcohol.

La humilde aceptación de la debilidad ante el alcohol, se convierte en el cimiento sobre el que se puede edificar una vida útil y feliz. Es decir, no se encontrará firmeza duradera para vivir sobrio hasta que no se admita la derrota completa. Este es uno de los fundamentos sobre los que ha crecido Alcohólicos Anónimos.

Alcohólicos Anónimos, insiste que es importante, que la persona que padece alcoholismo haya tocado fondo, es decir, se haya sentido tan mal y hundido en lo más profundo de su problema, que desesperadamente busca una salida, una solución a su situación, para que realmente se lleve a la práctica el programa completo, ya que muchas personas que no lo han tocado, no aplican el programa con sinceridad a su vida.

Por lo anterior, podemos decir que el primer paso, requiere la admisión de la ingobernabilidad de nuestra vida, para ello es necesario levantarse de ese fondo que se ha tocado y repasar los historiales de los integrantes del grupo al que se asista, con el propósito de ver de cerca lo que es beber alcohol y perder el control.

En el primer paso se trabaja, para que los alcohólicos descubran la naturaleza de la situación por la que están atravesando, ya que sólo con el reconocimiento y la aceptación se puede liberar de la obsesión del alcohol (Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., 1989b).

La práctica de los once pasos restantes, significa la aceptación de juicios y actitudes, que casi ningún alcohólico, si bebe actualmente, puede si quiera soñar en aceptar.

Segundo Paso: Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría devolvernos el sano juicio.

Mucha gente no cree en Dios, y otros que creen no tienen fe, sin embargo, con la ayuda de los testimonios de otros compañeros y de la guía de un padrino, llega el día en que se empieza a creer en la existencia de un Poder Superior y poco a poco se empieza a tener fe.

El Poder Superior, es concebido como uno lo quiera, lo esencial es tener fe y esto es posible, si se tiene una mente abierta y se dedica a practicar el programa con todo el entusiasmo posible, por ello los doce pasos son sugeridos y para obtener y conservar la sobriedad no hay necesidad de abarcarlos rápidamente, tiene que ser paso a paso, con paciencia.

Algunas veces, es más difícil ayudar a los que han perdido la fe o que la han rechazado, que a los que nunca la tuvieron, por que piensan que han hecho la prueba y no les ha dado resultado, ya que han recorrido el camino de la fe sin fe. En ambos casos se han decepcionado y llegan a la conclusión de que para ellos, no hay a dónde ir, sin embargo, llevando a cabo el programa propuesto por Alcohólicos Anónimos se empieza a recorrer diversos caminos en busca de la fe y una vez que se ha afrontado la obsesión del alcohol, la vida se transforma de una

manera inexplicable, y poco a poco se llega a creer en un Poder Superior, como lo conciba cada uno, sin embargo la mayoría empieza a hablar de Dios.

También existen personas que han caído en la indiferencia, que han adquirido prejuicios contra la religión y los completamente desafiantes porque Dios no les ha concedido sus exigencias; la indiferencia, las fantasías de la autosuficiencia, los prejuicios y la oposición obstinada, son a veces obstáculos más grandes que los que tienen los agnósticos y aún los ateos. La religión asegura que se puede comprobar la existencia de Dios; el agnóstico dice que no puede comprobarse; y el ateo pretende que se puede comprobar que Dios no existe. Evidentemente, el que se aparta de la fe, entra en una gran confusión, piensa que para él no hay consuelo en ninguna convicción de la fe. No puede lograr ni siquiera en mínimo grado, la seguridad del creyente, del agnóstico o del ateo.

La labor de Alcohólicos Anónimos es transmitir el mensaje, el cual es, que se puede encontrar la fe, una fe que obra.

Muchas veces nos alegramos y pensamos que ciertas normas de conducta y decoro bastan para vivir, pensamos que en el hogar y en la enseñanza religiosa adquirimos ciertos valores y se tiene la seguridad de que ser honrados, tolerantes, justos y trabajadores es lo único importante, sin embargo a medida que el éxito material, basado en estos atributos comunes, comienzan a favorecernos, creemos que ganamos en el juego de la vida, ya que nos sentimos estimulados y felices, pero no nos estamos preocupando por la condición de nuestra alma aquí o en el más allá.

El deseo de triunfar nos guía, pero eso no es todo en la vida, más si el alcohol empieza a ganarnos la partida, porque después viene la caída y es cuando te das cuenta de que un golpe más y quedas fuera de combate, perdiendo la fe.

Este segundo paso, ayuda a buscar la fe perdida, nos enseña, que ante todo debemos ser humildes. Al practicarlo se concluye que la fe es confianza y no desafío, por lo que podemos enfrentarnos con serenidad a situaciones difíciles, sin eludirlas y sin recriminaciones, esto no se logra simplemente con la fe sola, sino con obras. Podemos decir, que la verdadera humildad y la mente libre de prejuicios pueden conducir a la fe.

Tercer Paso: Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.

Practicar este paso, es como abrir una puerta cerrada con candado. Todo lo que se necesita, es una llave y la decisión de abrirla. Sólo hay una llave y ésta se llama buena voluntad.

Como hemos visto, los dos primeros pasos se basan en la reflexión, primeramente se hace el reconocimiento de la impotencia ante el alcohol y posteriormente se percibe que es posible tener fe, así sea en Alcohólicos Anónimos, pero es posible adquirirla. Estos dos pasos requieren solamente aceptación.

Al igual que el primero y el segundo paso, el tercero requiere de acción firme; porque solamente actuando, se puede uno librar del egoísmo que impide la entrada a un Poder Superior a nuestra vida.

Indudablemente la fe, como lo hemos visto, es necesaria; pero con la fe por sí sola, no se logra nada. El tercer paso, nos ayuda a encontrar cómo y porqué medios, se puede lograr que entre un Poder Superior a nuestra vida.

La eficacia del Programa de Alcohólicos Anónimos, según la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., (1989b), depende de la sinceridad y formalidad que se ponga para decidir poner nuestra vida y nuestra

voluntad al cuidado de Dios ó de un Poder Superior, tal como cada quien lo concibe.

De hecho cada persona que ingresa a Alcohólicos Anónimos y que tiene la firme intención de continuar allí, sin darse cuenta a empezado a practicar el tercer paso, es decir, cada una de estas personas ha decidido poner su vida al cuidado, protección y guía de Alcohólicos Anónimos. Lo que se logra, es poner buena voluntad para desarraigar la obstinación y las ideas propias acerca del problema del alcohol, para sustituirlas por las que Alcohólicos Anónimos sugiere.

Mientras más dispuestos estemos a depender de un Poder Superior, más independientes seremos, por consiguiente, la dependencia en un Poder Superior y la práctica del programa propuesto por Alcohólicos Anónimos, es una forma de lograr la verdadera independencia espiritual, que es, lo que constituye la principal fuente de fortaleza.

Según la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., (1989a), cuando se desató la 2ª Guerra Mundial, este principio espiritual tuvo su prueba máxima. Los miembros de Alcohólicos Anónimos que prestaron su servicio militar, se diseminaron por todo el mundo y lo aprendido en Alcohólicos Anónimos los sostuvo hasta el fin. Entre ellos hubo menos recaídas, que entre los alcohólicos que estaban a salvo en sus hogares. Demostraron la misma capacidad de resistencia y valor que los demás soldados, la fe en un Poder Superior constituyó su principal fuente de fortaleza.

Hemos visto que el alcohólico empieza a confiar, en que Alcohólicos Anónimos es la solución a su problema alcohólico, sin embargo se empieza a convencer de que tiene otros problemas y que no puede resolverlos con toda la determinación y el valor de que es capaz. Estos problemas lo hacen sentirse desesperadamente infeliz, víctima del remordimiento y del sentimiento de culpa cuando piensa en el ayer. La aflicción lo domina, cuando piensa en aquellos a quienes todavía odia o

envidia y el pánico lo domina cuando piensa en todas las puertas que el alcohol le ha cerrado. Pero con su valor solitario y sin ayuda de nadie, no logrará arreglar ese lío que lo hizo perder la estimación de su familia, seguramente lo que necesita es depender de “algo” o de “alguien” para solucionar sus problemas.

Al principio lo más probable, es que, ese alguien sea un amigo “padrino” de Alcohólicos Anónimos, por lo que, se puede tener la seguridad de que las dificultades que tiene, ahora agudizadas, porque no puede usar el alcohol para aliviarlas, pueden resolverse.

Sin embargo, el alcohólico a pesar de que esta sobrio, es todavía incontrolable, porque a penas esta practicando el principio del programa de Alcohólicos Anónimos. Al principio, la sobriedad es el resultado de la admisión de ser alcohólico y por la asistencia a reuniones de Alcohólicos Anónimos, sin embargo, lo más probable es que este estado diste mucho de significar una sobriedad permanente y una vida satisfecha y útil.

Para los alcohólicos su mal ha sido el uso incorrecto de la fuerza de voluntad, ya que con ella tratan de demoler sus problemas, en vez de tratar de estar de acuerdo con las intenciones de Dios o del Poder Superior para con ellos. Conseguir que vaya en aumento nuestra capacidad para lograr esto, es el objetivo primordial de programa de los doce pasos de Alcohólicos Anónimos y en especial este tercer paso abre la puerta para recorrer el camino hacia una vida espiritual y plena.

Una vez que se está de acuerdo con lo anterior, resulta fácil empezar a practicar el tercer paso. No obstante, cuando se tienen disturbios emocionales o momentos de indecisión Alcohólicos Anónimos sugiere que se puede hacer una pausa y pronunciar la oración de la serenidad:

“Dios concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que puedo, y sabiduría para conocer la diferencia. Hágase tú voluntad y no la mía” (Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., 1989b, pág. 16).

Por lo anterior, podemos decir que los pasos restantes, sólo se pueden practicar con éxito, cuando se ha ensayado el tercer paso con empeño y perseverancia. Asimismo, se necesita desarrollar la cualidad de la buena voluntad, ya que cuando se adquiere, uno mismo puede decidirse a esforzarse. Los doce pasos, requieren un esfuerzo individual con el propósito de amoldarnos a sus principios y por consiguiente a la voluntad de Dios, como uno lo conciba. Cuando se empieza adecuar nuestra vida a un Poder Superior, es cuando empezamos a vivir debidamente.

Cuarto Paso: Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

La creación nos dotó de instintos para un propósito, sin ellos no seríamos seres humanos completos. Si no nos esforzáramos por nuestra seguridad personal, ni hiciéramos ningún esfuerzo para cosechar nuestros alimentos o construir nuestro hogar, no sobreviviríamos. Si no nos reproducimos, la tierra no estaría poblada; si no existiera el instinto social y a los hombre no les importara la compañía de sus semejantes, la capacidad de vivir no existiría. Estos deseos de relación sexual, de seguridad material, emocional y de compañía son necesarios.

Sin embargo, estos instintos tan necesarios para nuestra existencia, nos dominan e insisten en dominar nuestra vida. Nuestros deseos sexuales, de seguridad material y emocional, y de obtener una posición importante en la sociedad, a veces nos tiraniza. Cuando nuestros deseos naturales se distorsionan, nos ocasionan graves dificultades tanto físicas como mentales.

Los alcohólicos, especialmente, deben poder darse cuenta de que el instinto desbocado es la causa fundamental de su manera destructiva de beber. Los alcohólicos beben para ahogar sentimientos de miedo, frustración y depresión; beben para escapar del sentimiento de culpa, beben por vanagloria para gozar más los sueños de poderío. El alcoholismo es una perversa enfermedad del alma (Twerski, 2002).

El cuarto paso, es un esfuerzo laborioso y vigoroso para descubrir cuáles han sido y son estos riesgos en cada uno de nosotros, lo que se quiere encontrar es cómo, cuándo y dónde se deformaron nuestros instintos. No obstante, sin un deseo sincero y perseverante de practicarlo, es muy limitada la sobriedad o la satisfacción que se puede obtener. La mayoría de los alcohólicos se han dado cuenta de que es muy difícil de alcanzar la fe que obra positivamente en la vida cotidiana, si no se ha hecho, sin temor alguno, un minucioso inventario moral.

Sin embargo, muchos alcohólicos se oponen a realizar el inventario moral, ya que son orgullosos y piensan que los defectos de carácter que tienen son ocasionados por el exceso de la bebida, por consiguiente lo único por lo que deben esforzarse es por su sobriedad. Creen que en el momento que dejen el alcohol, revivirán las buenas cualidades que en algún momento demostraron tener. Otros, se lamentan de que sus ansiedades y dificultades son causadas por el comportamiento de los demás y que realmente son los demás los que necesitan el inventario moral. Creen firmemente que la indignación es justificada y razonable, que sus resentimientos están justificados; los alcohólicos piensan que ellos no son los culpables, la culpa la tienen los demás.

En este proceso de iniciación del inventario moral, los padrinos, de los que hicimos referencia anteriormente, entran en acción, apoyando al compañero demostrándole primero, que su caso no es extraño ni diferente y que sus defectos de carácter no son más numerosos o peores que los de cualquier otro miembro de

Alcohólicos Anónimos, esto tiende a alentar el equilibrio. Es decir, el alcohólico, empieza a darse cuenta de sus defectos, de una manera objetiva.

Lo que se realiza en este cuarto paso, es un inventario con base en los principales defectos humanos, los siete pecados capitales: el orgullo, la avaricia, la lujuria, la ira, la gula, la envidia y la pereza. Por ejemplo, el orgullo conduce a la tendencia de que tratamos de justificar todos nuestros actos, siempre acosados por los temores conscientes e inconscientes, es la causa principal de la mayor parte de las dificultades humanas, es el principal obstáculo al verdadero progreso. El orgullo nos induce a imponernos a nosotros, o a los demás. Cuando la satisfacción de nuestros instintos sexuales, de seguridad, etcétera, se convierte en el único objetivo de nuestra vida, el orgullo hace acto de presencia para justificar nuestros excesos.

Todos estos defectos generan miedo, a su vez el miedo genera otros defectos de carácter. El miedo irrazonable a que nuestros instintos no se satisfagan, nos impulsa a codiciar bienes ajenos, al deseo inmoderado de satisfacciones sexuales y de poderío, a enfadarnos cuando las exigencias de nuestros instintos se ven amenazadas, y a ser envidiosos cuando las ambiciones de otros se logran, mientras que las de nosotros no. Comemos, bebemos y arrebatamos más de lo que necesitamos, con el temor de que no nos toque lo suficiente, y ante el trabajo flojeamos y lo dejamos todo para después, además de que trabajamos a la mitad de nuestra capacidad y a regañadientes. Estos temores, son la plaga que devora sin cesar la base de cualquier clase de vida que se trata de edificar.

Pero una vez, que se tiene buena voluntad y sobre todo humildad para realizar el inventario minuciosamente, la luz nos iluminará, ya que a medida de que se persevera nace una confianza completamente nueva; y el alivio al enfrentarnos a nosotros mismos, es indescriptible. Estos son los primeros frutos del cuarto paso.

Una vez que el alcohólico decide enfrentarse a sí mismo, se dará cuenta de que sus defectos de carácter, que representan sus instintos distorsionados, han sido la causa primordial de su manera de beber y de su fracaso en la vida, y que a menos que este dispuesto a luchar con perseverancia para eliminar los más graves, la sobriedad y la serenidad mental lo evadirán; todos los cimiento defectuosos de su vida tendrán que se afrontados y destruidos para poder construir otros que sean una base firme.

El cuarto paso es el inicio de una costumbre para toda la vida, por lo que Alcohólicos Anónimos sugiere, examinar primero aquellos defectos que uno considere sean los que hayan ocasionado más dificultades, por ejemplo: las ocasiones en las que perjudiqué a otras personas y en las que me perjudique yo mismo; a quienes lastimé y a que grado; como reaccioné ante tales circunstancias, si me sentía deprimido, vengativo, iracundo ó me desquitaba con otros, etc.

Todos los alcohólicos que han perdido, por su manera de beber, empleos, familia y amigos, necesitarán examinarse detenidamente, para poder determinar cómo los defectos de personalidad demolieron su estabilidad.

Para hacer el inventario moral que requiere este cuarto paso, es importante anotar las preguntas y respuestas que se vayan elaborando, ya que esto ayudará a pensar con claridad y a hacer un avaluó honrado. El cuarto paso es la primera prueba de nuestra buena voluntad de ir hacia delante.

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

Según la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., (1989b), todos los pasos que conforman el programa de Alcohólicos Anónimos, tienen como tarea principal desinflar nuestro ego. Pero el quinto paso, es uno de los más difíciles de practicar, no obstante, se considera el más

importante y necesario para lograr la sobriedad duradera y la tranquilidad espiritual.

La experiencia de Alcohólicos Anónimos nos enseña que no podemos vivir solos con nuestros problemas apremiantes y con todos los defectos de carácter que los causan o que los agravan. Una vez que hemos practicado los cuatro pasos anteriores, nos damos cuenta de esos incidentes que preferimos no recordar y comprendemos el daño que nos causa a nosotros y a los demás, nuestra manera equivocada de pensar y de actuar. Por ello, es necesario dejar de vivir solos con esos fantasmas atormentadores del ayer y eso lo podemos lograr hablando de ello con alguien. Sin embargo el temor y la renuencia a hablar de nuestros fantasmas, hace que muchos alcohólicos traten de saltarse este paso. Porque es más fácil hablar de lo que hacían cuando estaban alcoholizados, relatando episodios dramáticos de las borracheras, probablemente ya conocidas por los amigos, que hablar de lo que realmente sentimos, de lo que nos molesta y lo que nos produce disgusto. Pensamos que no debemos compartir ciertos recuerdos penosos o humillantes, sentimos que los debemos guardar en secreto y que nadie debe enterarse de ellos, esperamos llevarlos a la tumba; esta actitud es una de las dificultades para llevar a la práctica el quinto paso, por lo que algunos no logran su sobriedad y otros recaen periódicamente hasta que podemos decir nuestros secretos.

Muchos veteranos de Alcohólicos Anónimos que han estado sobrios por años, suelen pagar caro su descuido en este quinto paso, porque tratan de llevar la carga solos; lo que sufrieron con su irritabilidad, ansiedad, remordimiento y depresión y cómo buscaron inconscientemente alivio, acusando a sus mejores amigos de aquellos defectos de carácter, mismos que el veterano trataba de ocultar. No obstante, no se consigue ningún alivio confesando los pecados de otros, se tienen que confesar los propios.

Lo que se logra practicando el quinto paso, es librarnos de la terrible sensación de aislamiento, ya que los alcohólicos son torturados por la soledad. Aún antes de que la manera de beber empeore, casi todos los alcohólicos sufren con la sensación de que no pertenecen a ninguna parte; regularmente son tímidos para acercarse a los demás ó propensos a ser buenos chicos, algo escandalosos, ansiosos de compañía y de que se fijen en ellos, sin lograrlo nunca, bueno eso es lo que piensan. Es como si fueran actores en un escenario y de pronto se dieran cuenta de que no saben ni una sola línea del papel que representan. Esta es una de las razones por las que se empieza a tener gusto por el alcohol, ya que permite actuar improvisadamente y de manera desinhibida, pero después, la vida se convierte en un boomerang y finalmente el alcohol derrumba nuestra vida, quedando en un aislamiento aterrador (Twerski, 2002).

Sin embargo, las personas que llegan a un grupo de Alcohólicos Anónimos, por primera vez se sienten integradas, comprendidas, que pertenecen a algún lugar, creen que su problema de soledad está resuelto, pero practicando cada uno de los pasos, descubren que ya no están solos en el sentido social, pero aún sienten muchos de los viejos tormentos de exclusión. Practicando este quinto paso, es decir, hablando con sinceridad de nuestros defectos y escuchando a otra persona hacer lo mismo, es lo que hace sentir en realidad, que se pertenece a algo. También en este paso se asimila que se puede recibir y otorgar perdón, es decir, aprendemos que nos pueden perdonar, sin importar lo que hubiéramos hecho ó pensado, además por primera vez se siente uno capaz de perdonar a otros, sin importar la profunda convicción de que nos habían hecho daño.

Algo muy importante que se adquiere en la práctica de este paso, y de la admisión de nuestros defectos ante otro ser humano, es la humildad, que significa el reconocimiento total de quién somos en realidad, para lograr la humildad debemos reconocer con sinceridad nuestras faltas.

En este quinto paso, se hace evidente que no es suficiente la auto evaluación y la admisión de nuestras faltas; necesitamos ayuda de Dios y de otro ser humano, para que con entera certeza, averiguar y admitir la verdad acerca de nosotros mismos. Solamente exteriorizando nuestra vida, sin retener nada, se puede ir por el camino de la honradez sólida y de la humildad genuina. Siempre que el interesado no retenga nada, sentirá un gran alivio. Las emociones que han estado prisioneras por años, se liberan y se desvanecen al ser expuestas. A medida que cede el dolor, lo reemplaza una tranquilidad reparadora. Muchas personas según Alcohólicos Anónimos, en esta etapa del quinto paso, por primera vez sintieron la presencia de Dios.

Este sentimiento de ser uno, con Dios, y con el hombre, este surgimiento del aislamiento a través del honrado compartimiento de nuestra terrible carga de culpabilidad, nos conduce a un estado de tranquilidad en el que podemos prepararnos para dar los siguientes pasos, y lograr la sobriedad plena y significativa.

Sexto Paso: Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

Muchos alcohólicos piensan que están vencidos, derrotados, su fuerza de voluntad, no les sirve de nada para vencer el alcohol. Por ejemplo, aún cuando prueban cambiar de ambiente, su familia y sus amigos imprimen el mayor esfuerzo para que deje de beber, visitas a sacerdotes y a médicos, resultaron inútiles hacia su alcoholismo. Sencillamente no pueden dejar de beber y nadie puede lograr que lo hagan. Sin embargo, una vez que están comprometidos, dispuestos a cambiar y piden a un Poder Superior, tal como lo conciben, que los libere de sus defectos, su obsesión por beber desaparece. No obstante, aunque se liberaron del alcohol, no se han liberado de cada uno de sus defectos de carácter.

No esperamos eliminar totalmente nuestros impulsos instintivos, hasta donde se sabe, según la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., (1989b), no hay constancia de que un Poder Superior haya removido de ningún ser humano todos sus impulsos naturales. Nacemos con deseos naturales, pero no es raro que frecuentemente dejemos que éstos excedan su propósito. Cuando nos llevan a ciegas, o exigimos voluntariosamente de ellos, que se nos proporcionen más satisfacciones o placeres de lo que es posible, es el momento en que nos apartamos de lo que tiene destinado un Poder Superior para nosotros en nuestra vida; esta es la medida de nuestros defectos de carácter. Es decir, lo único que pide nuestro Poder Superior, es que tratemos de avanzar, lo mejor que podamos, en la formación de nuestro carácter.

Cuando hombres y mujeres se saturan de alcohol, a tal grado que destruyen sus vidas, están desafiando a su instinto de conservación, parece que están empeñados en destruirse, van contra su instinto más hondo. Al ser humillados por la terrible derrota que les propina el alcohol, la gracia de un Poder Superior puede llegar a ellos y liberarlos de su obsesión.

El sexto paso, es la forma en que Alcohólicos Anónimos expresa lo que es la mejor actitud posible que puede asumirse para empezar esta tarea de toda la vida. Esto no quiere decir, que todos nuestros defectos de carácter serán eliminados, como lo fue el impulso de beber, pero tendremos que esforzarnos para mejorar pacientemente en lo que respecta a la mayoría. Casi cualquiera puede hacer una larga lista de estos defectos, y pocos de nosotros pensaríamos seriamente en renunciar a ellos, cuando menos hasta que no empiecen a hacernos desgraciados (Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., 1989b).

Desde luego, algunas personas llegan a la conclusión de que ya están preparadas para liberarse de sus defectos. Pero aun estas personas, si hacen una relación de los menos graves de sus defectos, se verán obligadas a admitir que prefieren

quedarse con algunos de ellos. Pocos de nosotros podemos llegar rápida o fácilmente a estar preparados para aspirar a una perfección mora o espiritual.

Los siguientes seis pasos exponen ideales perfectos. Son metas a las que aspiramos e instrumentos que sirven para medir nuestro progreso. El sexto paso resulta difícil pero de ninguna manera imposible, poco importa que a veces nos tropecemos, lo que importa es estar alerta, levantarse y seguir. En este paso debemos abandonar los objetivos limitados y encaminarnos a lo que es la voluntad de Dios para con nosotros.

Séptimo paso: Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

En este paso se ocupa la humildad específicamente, entonces primero veremos que es humildad y lo que practicarla puede significar para cada uno de nosotros.

El logro de un mayor grado de humildad es, ciertamente, la base fundamental de cada uno de los doce pasos, porque sin cierto grado de humildad, ningún alcohólico podrá conservarse sobrio. Casi todo los Alcohólicos Anónimos, se han dado cuenta, de que a menos que desarrollen esta preciada cualidad, más de lo que es indispensable para la sobriedad, no tendrán la oportunidad de llegar a ser verdaderamente felices. Sin ella su vida no tiene un fin útil, o en la adversidad, no podrán invocar la fe que es necesaria para afrontar ciertas emergencias.

Por muchos años los alcohólicos se la pasan exigiendo más de lo que les corresponde de seguridad, prestigio y aventura, cuando parece que van encontrando el éxito, beben para soñar con grandezas; cuando se desengañan, beben para olvidar, nunca se sacian. Lo que malogra todos los esfuerzos para salir del atolladero, es la falta de humildad.

Lo que hace falta es la perspectiva necesaria para ver que la información de la personalidad, y los valores espirituales, están en primer término y que las satisfacciones de orden material, no son objetivo primordial de la vida. En vez de considerar la satisfacción de nuestros deseos materiales como un medio para existir y funcionar como seres humanos, consideran éstas satisfacciones como un objetivo final en la vida. Pocas veces damos importancia, en mejorar nuestro carácter sin importar que nuestras necesidades instintivas fueran satisfechas o no. Nunca procuramos que la base de la vida cotidiana fuera la honradez, la tolerancia y, el amor genuino a nuestros semejantes y a nuestro Poder Superior.

Los alcohólicos en este paso, reconocen a la humildad, como una ayuda necesaria para su supervivencia.

Cuando se mira de frente a algunos de nuestros defectos de carácter, cuando los hemos discutido con otra persona, y cuando hemos estado dispuestos a que nos libreran de ellos, nuestra manera de pensar sobre la humildad empieza a tener un significado más amplio. Lo más probable es que para entonces ya hayamos logrado liberarnos, en cierto grado, de los más devastadores de nuestros obstáculos. Se empiezan a gozar momentos en los que hay algo que parece la tranquilidad del ánimo; en tanto que antes, se había menospreciado a la humildad, ahora se le empieza a considerar como un ingrediente muy importante para poder disfrutar de la serenidad.

La percepción que se tiene de la humildad, permite al alcohólico, abrir los ojos a los valores inmensos que ahora puede percibir, porque su ego ha sido desinflado. Sus vidas estaban dedicadas en gran parte, a huir del dolor y de los problemas. Nunca querían tener nada que ver con el hecho del sufrimiento. La fuga, por conducto de la botella, era la solución. Sin embargo con este paso, empiezan a temerle menos al dolor, y desean tener humildad más que nunca.

Durante el proceso de aprender más acerca de la humildad, el resultado significativo que se obtiene, es el cambio de la actitud hacia Dios. Asimismo, se empieza a practicar la humildad, no como algo que se tiene que tener, sino como algo que realmente deseamos vivir.

Al acercarse a lo que es en realidad dar el séptimo paso, se averigua cuáles son exactamente nuestros objetivos más profundos. Cada uno de nosotros, lo que quisiéramos, es vivir en paz con sí mismo y con los demás. Quisiéramos estar seguros de que la gracia de Dios puede hacer por nosotros lo que no podemos hacer solos. Hemos visto que los defectos de carácter basados en deseos deshonorosos, son los obstáculos que en nuestro camino, estorban a esos buenos deseos. Pero ahora, podemos ver que hemos tenido exigencias irracionales para con nosotros, para con los demás y para con Dios.

El principal causante de nuestros defectos, ha sido ese miedo que está entre nosotros; miedo principalmente de perder algo que ya tenemos, o de no obtener algo que exigimos. Viviendo a base de exigencias no satisfechas, nos encontramos en un continuo estado de perturbación y frustración. Por consiguiente, es indispensable, si queremos disfrutar algún grado de tranquilidad, reducir nuestras exigencias.

Es en este paso, el séptimo, donde al cambiar nuestra actitud, podemos con la humildad como guía, salirnos de nosotros para ir a Dios y a los demás. A través de todo este paso, se hace hincapié en la humildad. Es decir, lo que practicamos es, el estar dispuestos a tratar de librarnos de nuestros defectos por medio de la humildad, en la misma forma que admitimos que somos impotentes con el alcohol, y llegamos al convencimiento de que sólo un Poder Superior puede devolvernos el buen juicio. Si ese grado de humildad nos ha podido ayudar a encontrar la gracia por la que ha sido posible desterrar la mortal obsesión por el alcohol, entonces debe de haber esperanza de obtener el mismo resultado en lo que respecta a cualquier otro problema que pudiéramos tener.

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

Los pasos octavo y noveno tratan de las relaciones personales. Primero se mira hacia atrás, y tratamos de descubrir en qué nos hemos equivocado; segundo, hacemos un esfuerzo firme encaminado a reparar los daños que hemos causado; y tercero, habiendo limpiado de escombros el pasado, consideramos cómo establecer la mejor clase posible de relaciones con todos los seres humanos a quienes conozcamos.

Esta es una tarea muy grande, que podemos desempeñar con mayor habilidad día a día. Aprender a vivir con los demás, como quiera que sean, fraternalmente y en paz.

Todo integrante de Alcohólicos Anónimos según la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., (1989b), ha descubierto que si no examina cuidadosamente, sin hacer ninguna omisión, el daño ocasionado a otras personas, no se adelanta nada en descubrir una nueva forma de vivir. Al hacer el inventario moral, se ha avanzado hasta cierto grado, pero en este paso es el momento de redoblar los esfuerzos para poder darse cuenta de a quienes se ha lastimado y en que forma. Volver a abrir heridas, unas antiguas, otras tal vez ya olvidadas, y algunas infectadas y dolorosas, parecerá al principio, una cirugía inútil, pero si se comienza a hacerlo con buena voluntad, en seguida se vera su utilidad, al darse cuenta de que el dolor va desapareciendo a medida que uno y otro obstáculo va siendo eliminado. Sin embargo, estos obstáculos son muy reales; el primero de ellos, y uno de los más difíciles esta relacionado con el perdón.

En los momentos que pensamos sobre alguna relación torcida con otra persona, nuestras emociones se ponen a la defensiva. Para evitar contemplar el daño que le hemos causado a alguien, enfocamos llenos de resentimiento, el daño que esa persona nos ha ocasionado. Esta manera de reaccionar se acentúa, naturalmente, cuando esa persona se ha portado mal con nosotros. Triunfantes, miramos su mal comportamiento, utilizándolo como pretexto perfecto para tratar de justificar nuestra mala conducta. Resulta un contrasentido que la persona que está llena de defectos censure los de otros. Recordemos que no sólo los alcohólicos son atormentados por emociones enfermizas.

Cuando se empieza a realizar una lista de aquellas personas a las que les hemos hecho algún daño, la mayoría tropieza con otro obstáculo; se siente una fuerte sacudida al darse cuenta de que estamos preparándonos a admitir nuestra miserable conducta, cara a cara con aquellas personas a quienes hemos herido. Como hemos visto, es bastante penoso hacer esa admisión ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano; pero la perspectiva de entrevistarnos con esas personas y aún la de escribirles nos atemoriza, especialmente cuando recordamos el mal concepto que tienen de nosotros.

En algunos casos, es absolutamente imposible hacer reparaciones, y en otros la acción es diferente; debemos de todas maneras, hacer un examen preciso y completo de nuestro pasado en lo que respecta a la forma en que hemos afectado a otros. En muchos casos encontraremos que aunque el mal causado a otros no ha sido grave, el daño emocional que nos hemos causado a nosotros mismos, sí lo ha sido. Hay conflictos emocionales muy profundos, algunas veces completamente olvidados, que persisten por debajo del nivel de lo consciente, cuando esto sucede, pueden haber deformado nuestra personalidad en una forma tan violenta, que desde entonces se encuentra opacada nuestra verdadera personalidad y alterada, en el peor sentido, nuestra vida.

Mientras que reparar los daños que le hemos causado a otros es primordial, es también necesario que saquemos del examen de nuestras relaciones personales, toda la información que podamos obtener acerca de nosotros mismos y de nuestras dificultades. Si reflexionamos con serenidad sobre nuestras relaciones personales, nuestro conocimiento será más agudo. Podemos ir más allá de aquello, que en nosotros estaba superficialmente mal, para darnos cuenta de nuestras fallas básicas; fallas que algunas veces eran responsables de todas nuestras normas de vida.

Según la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., (1989b), para definir en una forma práctica la palabra dañar, se puede decir, que es el resultado de instintos que chocan y que causan a alguien, perjuicios de orden físico, mental, emocional o espiritual. Por ejemplo: si nuestro mal genio es persistente, provocamos cólera en otros; si mentimos o engañamos, despojamos a otros de su seguridad emocional y su tranquilidad mental.

Una vez que se examinó cuidadosamente todo nuestro sector de las relaciones humanas, y se ha decidido exactamente cuáles de las características de nuestra personalidad son las que han lastimado o molestado a otros, podemos empezar ahora a buscar en nuestra memoria a las personas que hemos ofendido. No nos será difícil encontrar entre las personas que están más cerca de nosotros, a aquellas a las que más daño les hemos causado. Entonces, a medida que miremos hacia los años pasados, hasta donde nos alcance la memoria, podremos hacer una relación larga de personas a las que en mayor o menor grado hemos dañado. Debemos limitarnos a admitir lo que hemos hecho nosotros, a la vez que perdonamos los daños reales o imaginarios que nos han causado, sin exagerar nuestros defectos, ni los de los demás. Nuestra meta, constantemente, será un punto de vista sereno y objetivo.

La experiencia en este séptimo paso, es el principio del fin del aislamiento de nuestros semejantes y de Dios.

Noveno Paso: Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para nosotros.

Conocimiento, habilidad y cautela para escoger el momento oportuno, son las cualidades que necesitamos cuando damos el noveno paso.

Después de hacer la relación de las personas a las que les hemos hecho daño y de haber reflexionado cuidadosamente sobre cada situación, nos daremos cuenta de que la reparación directa de nuestras faltas divide a las personas que tenemos que abordar en varias clases. Habrá aquellas a quienes debemos de abordar, tan pronto como tengamos confianza razonable de que podemos conservarnos sobrios. Habrá otras, a quienes solo podremos reparar parcialmente los daños que le causamos, si la revelación de nuestras faltas ha de ocasionarles más mal que bien. También existirán otros casos, en que debemos diferir la acción, y aún otros en los que por la misma naturaleza de la situación, no lo podremos hacer nunca.

La buena voluntad de aceptar todas las consecuencias de nuestros actos, y de asumir la responsabilidad del bienestar de otros, es la verdadera esencia del noveno paso.

Décimo Paso: Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos inmediatamente.

A medida que trabajamos los primeros nueve pasos, nos preparamos para la aventura de una nueva vida. Pero cuando llegamos al décimo paso, empezamos a llevar a la práctica día a día y en cualquier circunstancia, la nueva forma de vivir que hemos aprendido en Alcohólicos Anónimos.

La gente que tiene más experiencia, siempre ha practicado implacablemente el examen y la crítica de sí mismo. Porque la gente que es sensata, siempre ha sabido que nadie puede hacer mucho por su vida, hasta que el examen de sí mismo no se vuelva un hábito, hasta que no se admita y se acepte lo que se descubre, y hasta que no se trate de corregir con insistencia y paciencia, aquello que este mal.

Cuando un alcohólico sufre una cruda terrible porque ayer bebió en exceso, no puede vivir hoy como es debido. Pero hay otra clase de cruda que todos hemos sufrido sin haber bebido. Esta es la cruda emocional, resultado directo del exceso de emociones negativas cometidas ayer, y a veces hoy, como cólera, miedo, celos, etc. Si vamos a vivir serenamente hoy y mañana, necesitamos eliminar esas crudas, esto significa que recordemos con blandura el pasado; requiere admitir y corregir nuestros defectos ahora. El inventario nos permite liquidar nuestro pasado; al hacer cuidadosamente nuestro inventario y al estar en paz con nosotros, tendremos el convencimiento de que los desafíos del mañana se afrontarán a medida que se presenten.

Aunque al principio todos los inventario son iguales, el factor tiempo los diferencia entre sí. Se puede hacer un inventario a cualquier hora, si nos encontramos confundidos. Otro que se puede hacer al finalizar el día, cuando repasamos los sucesos de las horas que acaban de transcurrir. También hay ocasiones, en las que estando solos o con nuestro padrino o consejero espiritual, podemos revisar el progreso logrado desde la última vez que hicimos nuestro inventario. Muchos Alcohólicos Anónimos son partidarios de hacer dos veces al año un inventario general minucioso. Algunos son partidarios de un retiro ocasional en el que, alejados del mundo y con entera tranquilidad, podemos hacer una revisión de nuestras vidas y practicar la meditación. Sin embargo, el inventario diario rápido, nos ayuda especialmente en las altas y bajas de nuestra vida cotidiana, y en particular, cuando se trata de gente o de sucesos que rompen nuestro equilibrio y que nos conducen a cometer faltas.

Se hace mucho hincapié en el inventario, por que muchos no tenemos la costumbre de hacer el avalúo de nosotros mismos.

De acuerdo con la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., (1989b), el primer objetivo de este paso es el fomento de la moderación, cuando empezamos a darnos cuenta de que toda la gente, tiene algún mal emocional y que frecuentemente se equivoca también, quiere decir que ya nos aproximamos a la tolerancia, y que empezamos a comprender lo que es el amor al prójimo. Cada vez será más evidente, que no tiene objeto enfadarse o sentirse herido por los actos de personas que tienen sufrimientos parecidos a los nuestros.

Practicando este paso, aprendemos a dejar de abrumar a nuestros seres queridos con exigencias irrazonables. Aprenderemos a dar bondad donde no la habíamos podido demostrar, además podemos empezar a practicar la cortesía y la justicia con aquellos que nos caen mal, tal vez llegando hasta el grado de tratar de comprenderlos y de ayudarlos. Cuando llegamos a fallarles a estas personas, podemos admitirlo con prontitud, ante nosotros mismos y ante ellas, siempre y cuando sea provechoso. Cortesía, bondad, justicia y amor son la clave que se necesita para lograr la armonía con la gente.

Al repasar nuestro balance del día, debemos examinar cuidadosamente los motivos que tuvimos detrás de cada uno de nuestros actos y pensamientos equivocados.

Solamente un análisis minucioso nos revelará cuáles fueron los verdaderos motivos. Hay casos en que nuestro viejo enemigo, el racionalismo, ha surgido justificando una conducta que en realidad estaba equivocada.

La esencia del desarrollo del carácter, está en detectar, admitir y corregir el extraño rasgo mental y emocional, el deseo perverso de disfrazar un motivo malo por uno bueno, que es muy común en los actos humanos. Un arrepentimiento sincero de las faltas que hemos cometido, una gratitud genuina por las bendiciones que hemos recibido, y la buena voluntad para el logro de metas superiores, serán los fines positivos a que aspiramos (Twerski, 2002).

Habiendo considerado nuestro día, en esa forma, sin omitir anotar lo que ha sido bien o mal hecho, y habiendo esculpado nuestro corazón sin temor ni parcialidad, podremos darle gracias a Dios por las bendiciones que hemos recibido, y dormir con la conciencia tranquila.

Onceavo Paso: 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.

La oración y la meditación son los principales medios que tenemos para comunicarnos conscientemente con Dios.

Conforme a la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., (1989a), los integrantes de Alcohólicos Anónimos son gente activa, que goza de la satisfacción de enfrentarse a la realidad de la vida, generalmente por primera vez en su existencia, además de brindar ayuda a los alcohólico que encuentren.

Al aceptar que hay algo distinto, que desconocemos, es como se acepta la meditación y la oración. Cuando uno se aleja de la meditación y de la oración, en igual forma privamos a nuestra mente, emociones e intuiciones, de un sostén vital que necesitamos; así como el cuerpo falla por falta de alimentación, también puede fallar el alma.

Existe una unión directa entre el examen de sí mismo, la meditación y la oración. Separadamente pueden proporcionar gran alivio y beneficio; pero cuando se entrelazan, el resultado es una base firme de toda la vida. La búsqueda del sí mismo, es el medio por el cual hacemos llegar a la parte oscura y negativa de nuestra naturaleza, la visión, la acción y la gracia necesaria. Es un paso en el desarrollo de la clase de humildad, que hace posible el que recibamos la ayuda de Dios. La meditación nos ayuda a distinguir nuestro objetivo espiritual, antes de que vayamos hacia él.

La meditación, tal vez es el primer intento de penetrar en una esfera espiritual. Ya que, durante la práctica el alcohólico primeramente quiere ser un conducto, después pide la gracia necesaria para otorgar amor, perdón, armonía, verdad, fe, esperanza, luz y alegría, a cuanto ser humano pudiera. Después expresa su anhelo y su esperanza. Le pareció mejor consolar, que ser consolado; comprender que ser comprendido; perdonar, que ser perdonado. El objetivo de la meditación, de acuerdo con la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., (1989b), es mejorar nuestro contacto consciente con Dios, con su gracia, sabiduría y amor; en realidad, la meditación es algo muy práctico, ya que uno de los primeros resultados que se obtiene de ella es el equilibrio emocional. Con ella podemos ampliar el conducto entre nosotros y Dios, tal como cada quien lo concibe.

En este orden de ideas, la oración es la elevación a Dios, del corazón y de la mente, y en este sentido también abarca a la meditación. La oración como se la considera comúnmente, es un ruego que se le hace a Dios, disponiendo ya de más medios, como la meditación y todo lo que se ha aprendido a lo largo del programa; se trata de pedir aquello que es debido y que nosotros y los demás necesitamos, y con este onceavo paso, creemos que el límite de nuestras necesidades está bien definido, pidiendo que nos ilumine a fin de poder cumplir con su voluntad. La experiencia de Alcohólicos Anónimos, sugiere que al orar

debemos rogar que se haga la voluntad de Dios, sea como fuere, para con otros, así como para con nosotros mismos.

Al practicar este paso, se puede ver que los buenos resultados de la oración son indiscutibles. Todos los que han insistido, encuentran un grado de fortaleza que normalmente no poseían; descubre un grado de sabiduría que va más allá de lo que es su capacidad normal, además sienten una creciente tranquilidad espiritual que pueden sostener con firmeza en circunstancias difíciles.

Se descubre, que recibimos dirección de nuestra vida en el mismo grado que dejamos de hacerle a Dios peticiones. Casi cualquier integrante de Alcohólicos Anónimos, con experiencia, puede decir como han cambiado sus asuntos, de forma inesperada, desde que empezó a tratar de mejorar su contacto consciente con Dios. También señala que, en cada periodo de aflicción y de sufrimiento, cuando la mano de Dios parece pesada e injusta, se aprenden nuevas lecciones de cómo vivir; se descubren nuevos recursos de fortaleza y finalmente, se llega a la convicción de que Dios sí maneja, en una forma misteriosa, los prodigios que realiza.

Una de las mejores recompensas de la oración y de la meditación, es el sentir que se pertenece. Que ya no se vive en un mundo hostil, ya no se encuentra uno perdido, temeroso y sin un objetivo. Porque hemos aprendido que Dios vigila amorosamente sobre nosotros, además sabemos que cuando nos acercamos a él, todo estará bien en nosotros, aquí, y en el más allá.

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

La alegría de vivir es el tema de este paso y acción su palabra clave. Aquí se trabaja con los compañeros alcohólicos que aún sufren. En este paso se

experimenta la clase de dádiva que no espera ninguna recompensa. En este momento, es cuando se empiezan a practicar los Doce Pasos del programa, en la vida cotidiana para poder uno y los que nos rodean, encontrar la sobriedad emocional. Cuando se examina este paso, se comprende lo que quiere decir amor desinteresado.

En el doceavo paso se encuentra, que como resultado de la práctica de los doce pasos, cada quien ha encontrado algo que se llama despertar espiritual.

Despertar espiritual, tal vez haya tantas definiciones de lo que es, como personas que lo han experimentado, sin embargo cada una de esas definiciones, es genuina y tiene algo en común con las demás. Cuando un hombre, o una mujer, tiene un despertar espiritual, lo más importante del hecho, es que esa persona ya puede hacer, sentir y creer aquello que antes, sin ayuda y sin medios, no podía. Ha recibido un don que consiste en un nuevo estado de conciencia de sí mismo y de su vida. Ha sido puesto en un nuevo camino, por el que sabe llegará a la meta, le hace ver que la vida no es un callejón sin salida, y que no es algo que hay que soportar o conquistar. Es decir, la persona que tiene un despertar espiritual, ha sido transformada, pues ha encontrado una fuente de fortaleza de la que antes él mismo se había privado. Nos encontramos dueños de un grado de honradez, tolerancia, desprendimiento y amor, del que antes nos sentíamos desposeídos (Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C., 1989a).

Casi todos los miembros de Alcohólicos Anónimos, aseguran que su mayor satisfacción y alegría ha sido poder trabajar bien este paso. La esencia de lo que se recibe al llevar el mensaje de Alcohólicos Anónimos, es evidente al observar a hombres y mujeres que, llenos de admiración, surgen de las tinieblas a la luz; ver como sus vidas adquieren un nuevo propósito y significado, en mirar a familias unidas de nuevo, en notar como el alcohólico es bien recibido en la sociedad como ciudadano íntegro, y sobre todo en percatarse de como despiertan estas personas a la presencia de un Dios o Poder Superior.

Sin embargo, ni los mejores Alcohólicos Anónimos obtienen una estabilidad absoluta, ya que algunas veces las dificultades se presentan en forma de indiferencia, por ejemplo: se puede estar sobrio y feliz con el trabajo dentro de Alcohólicos Anónimos, las cosas pueden marchar bien en el hogar y en el trabajo, y es por ello, que nos felicitamos de lo que después resulta ser un punto de vista demasiado fácil y superficial, es decir, el desarrollo personal se detiene temporalmente porque aparentemente nos encontramos satisfechos de no necesitar practicar los doce pasos, ya que muchos piensan que practicando sólo algunos, podemos desarrollar plenamente nuestra espiritualidad, pero no es así, para poder vivir una espiritualidad plena y vivir feliz, debemos de practicar día a día cada uno de los doce pasos; este es uno de los objetivos del paso doce, practicar todo el programa paso a paso para llegar a un despertar espiritual.

Como se mencionó, las dificultades básicas de ciertos alcohólicos, son las mismas que las de los demás, pero cuando se hace un esfuerzo sincero para practicar los doce pasos en todos nuestro actos, los alcohólicos que están bien cimentados, tienen la capacidad necesaria, con la gracia de Dios, para sobrellevar dificultades a medida que se presentan, convirtiéndolas en demostraciones de fe. Cómo la mayoría de la gente, los alcohólicos se dan cuenta de que pueden resolver dificultades conforme se presentan, pero como las demás personas también encuentran desafíos mayores, en problemas de la vida que son constantes. La respuesta, es practicar un desarrollo espiritual intenso, solamente así se pueden tener mayores oportunidades de llevar una vida verdaderamente útil y feliz. A medida de que nuestro desarrollo espiritual sea mayor, nos damos cuenta de que la antigua actitud hacia nuestros instintos necesita ser revisada drásticamente. La ansiedad de seguridad y de riqueza, de prestigio personal, de poder, de amoríos y de satisfacciones familiares, habrá que encauzarla. Con la práctica del programa, se aprende que la satisfacción de los instintos no puede ser el único propósito y fin de nuestras vidas, es decir, si se anteponen los instintos, la carreta ira delante del caballo; seremos arrastrados hacia atrás, rumbo a la desilusión, pero cuando

estamos dispuestos a poner en primer lugar nuestro desarrollo espiritual, entonces tendremos una verdadera oportunidad de desarrollo, un cambio profundo de nuestra actitud y de nuestros actos.

Es por ello, que se hace evidente, que para poder sentirnos emocionalmente seguros entre la gente, tenemos que vivir a base de dar sin recibir; tenemos que desarrollar la conciencia de estar en sociedad, en hermandad con la gente que nos rodea. Nos damos cuenta, de que tenemos que dar de sí constantemente, sin exigir recompensa alguna (Linn y colaboradores, 1992).

Cuando se progresa más, se descubre que la fuente ideal de estabilidad emocional es el mismo Dios. Se descubre que la dependencia de su justicia perfecta, perdón y amor, es saludable y que opera ahí, donde nada ni nadie lo podía hacer. La dependencia en Dios, es lo que finalmente nos proporciona fortaleza interior y paz.

Como nos podemos dar cuenta, hay temores y ansiedades irracionales, que nos empujan en una tarea de toda la vida empeñosamente a conseguir fama, dinero y poder, de tal manera, el orgullo se vuelve miedo. Por eso, sencillamente nos enfocamos a ser el número uno para tapar esas inferioridades que tenemos por dentro y cuando llegamos a tener éxitos esporádicos, alardeamos de que tenemos otro más, por el contrario, cuando perdemos, nos sentimos amargados, pero si no obtenemos ningún éxito mundano, nos sentimos deprimidos y acobardados, por que la gente dirá que somos inferiores. Practicando el programa de Alcohólicos Anónimos con plena madurez, esos impulsos se encauzan hacia su propósito verdadero, es decir, ya no tratamos de dominar y dirigir a los que nos rodean para satisfacer nuestro engreimiento, ya no buscamos fama y honores para que nos alaben, ahora tratamos de ser humildemente agradecidos y nos esforzamos con un espíritu de amor a ser serviciales. Descubrimos que el mando depende del ejemplo eficaz y no de los desplantes vanos de gloria y de poderío.

Aún resulta más maravilloso, saber que no tenemos que distinguirnos, en una forma especial, de entre los demás para poder ser útiles y felices. La ambición verdadera, es el deseo intenso de vivir útilmente y de caminar con la humildad al amparo de la gracia de Dios. Solamente aceptando y resolviendo nuestras dificultades, podemos estar bien con nosotros mismos, con el mundo en que vivimos y con Dios, quien preside sobre todos nosotros.

La comprensión, es la clave de los principios y actitudes genuinas, y la acción correcta, es la clave de la debida manera de vivir; por consiguiente, podemos decir, que la alegría de vivir es el tema del doceavo paso.

Como hemos visto, el programa de Alcohólicos Anónimos, funciona cuando un alcohólico recuperado cuenta al principiante la historia de su propia carrera problemática de bebedor, le describe lo que ha encontrado en la agrupación y le invita a reunirse a la comunidad para alcanzar y mantener la abstinencia respecto al consumo de alcohol, es por ello que sus actividades han alcanzado una gran difusión a escala mundial.

Cuando un alcohólico aplica los Doce Pasos del programa de recuperación a su vida personal, su desintegración se detiene y su unificación empieza. El poder que ahora lo mantiene integrado en su unidad, sobrepasa aquellas fuerzas que lo habían desgarrado, para mantener cada uno de estos valores; no sólo con uno mismo sino con los demás compañeros alcohólicos.

El alcohólico estará realmente recuperado, cuando haya descubierto que una vida feliz es posible sin alcohol.

3 LOGOTERAPIA

Muchos siglos antes de que comenzara la era actual, el hombre se había preguntado: ¿Qué es el hombre?. Aún hoy en día, estamos tratando de buscar una respuesta adecuada a esta interrogante.

La filosofía griega, creó una imagen del hombre centrada en la virtud y la razón: el hombre alcanzaba la virtud a través del uso de la razón y siguiendo sus demandas. El pensamiento cristiano, le añadió los conceptos de amor y pecado. El renacimiento introdujo los aspectos de poder y de voluntad. Los siglos XVIII y XIX racionalizaron el interés de los hombres por la propiedad, las cosas y el dinero. La imagen Freudiana de la primera mitad del siglo XX enfatizó el aspecto impulsivo, irracional e inconsciente del ser humano, y la psicología conductista puso el acento en la presión que ejercen los factores ambientales.

En algunos países, la adopción rápida e irreflexiva de tecnologías e instrumentos uniformizados para lidiar con el ser humano, es una dorada tentación que busca “satisfacer” con rapidez y espectacularidad las ansias de soluciones fáciles y los reclamos por resultados rápidamente identificables. Pero la naturaleza humana no es objeto de una solución fácil, sencilla y unilateral; la aplicación de “técnicas” apenas resuelve los “síntomas”, y deja a cada hombre con su cargamento de entretejidos y enmarañados problemas, y sin tomar conciencia de que él es, en cada instante, el portador de las “soluciones” que busca (Martínez, 1982).

3.1. LA PSICOLOGIA HUMANISTA

El estudio del hombre puede ser realizado desde muy diferentes ángulos y perspectivas complementados entre sí. Su riqueza resulta siempre inagotable y desafiante. La psicología del siglo XX ha seguido, básicamente, tres orientaciones: la psicoanalítica, la conductista y, más recientemente, la humanista.

El humanismo, es también llamado la psicología de la Tercera Fuerza, siendo la primera el psicoanálisis, la segunda el conductismo y la tercera el humanismo. Este último, nace como una reacción al psicoanálisis, y se basa en el reconocimiento del potencial de bondad que hay en la naturaleza humana. La psicología humanista confronta a la persona y propone “eres valioso, porque eres”. El humanismo da técnicas y enseña a que se confíe en sí mismo.

Existen personajes de la corriente humanista, tales como, Abraham Maslow, Carl Rogers, Virginia Satir, Erick Fromm, Daniel Goleman y Viktor Frankl, entre otros.

El enfoque humanista de la psicología, considera al hombre como un ser libre y creativo, cuyo comportamiento depende más de un marco conceptual interno que de la coacción de impulsos internos o de la presión de fuerzas exteriores.

El concepto de hombre que tiene la psicología humanista es sumamente rico y complejo. Esta orientación no desea excluir de su estudio nada de todo lo que, según su enfoque, identifica y distingue mejor al hombre, como es la libertad, la creatividad, los valores, el amor, actuar con un propósito y dirigirse hacia una meta, el sentido de la vida, del sufrimiento y de la misma muerte (Zepeda, 1994).

El elemento diátrico entre la psicología humanista y las otras orientaciones psicológicas es de orden metodológico. La orientación humanista se ubica en el problema que se debe estudiar y en el pleno respeto a su naturaleza (el ser humano como persona), las otras orientaciones están más centradas en sus técnicas metodológicas, las cuales han sido consideradas como la única vía para lograr algo confiable.

Ante todo hay una realidad concreta y evidente; que todo ser humano está ubicado en un tiempo y un espacio determinado y que es el resultado de una historia personal, familiar, social y cultural única e irrepetible. Este hecho, hace

que las personas vean las cosas desde un punto de vista que no coincide totalmente con el de ningún otro ser humano. En nuestro caso, nuestra historia personal nos ha llevado a ver las realidades humanas en forma menos positivista y materialista y más cargadas de valores y de espíritu, es decir que cada uno de nosotros tiene un punto de vista del universo.

La tendencia hacia el pleno desarrollo físico en el ser humano es sumamente patente; es natural, constante y eficaz, mientras no se opongan obstáculos externos. El enfoque humanista sostiene y prueba la tesis de que hay un pleno paralelismo entre el aspecto físico y psíquico.

El hombre muestra capacidad, y también deseo, de desarrollar sus potencialidades. Parecería que esto se debiera a una motivación suprema: una necesidad o motivo fundamental que orienta, da energía e integra el organismo humano. Este impulso natural lo guía hacia una plena autorrealización y lo lleva a organizar su experiencia.

Quizá el área donde más claramente se puede observar esta tendencia básica hacia la autorrealización, es en la experiencia terapéutica. El terapeuta humanista trata de ayudar y facilitar el desarrollo personal mediante la remoción de obstáculos negativos que están deteniendo este proceso, ofreciendo un clima vivencial plenamente auténtico y genuino, una comprensión empática profunda y una aceptación y aprecio incondicionales, que inmediatamente desencadenan un proceso reorganizador y reestructurador, que parecía oprimido, y la persona comienza a sentirse diferente: libre, ágil, feliz y segura de sí misma (Martínez, 1982).

Es frecuente definir al hombre como un “animal racional”, se considera su inteligencia, su razón y su lógica como la nota distintiva. Cuando no sigue este camino o, cuando va en contra de él, se dice que el hombre procede en forma irracional. Pero el ser humano puede también seguir un tercer procedimiento, que

constituye otra dimensión de la vida humana. Se puede observar frecuentemente este proceder en el compromiso total con una fe, religión, filosofía, vocación, etcétera, y en general casi siempre que hay juicios de valor. En la orientación humanista, se afirma que este camino puede ser más sabio que la misma vía racional (Martínez, 1982). Cuando un individuo está libre de mecanismos defensivos, actúa espontáneamente, observa y ausculta todas las reacciones de su propio organismo, dispone de un cúmulo inmenso de datos que el organismo procesa, a veces, inconscientemente y genera conclusiones que se le presentan como intuiciones. Estos juicios pueden ser más sabios que el pensamiento consciente, tomado en sí mismo, ya que el carácter racional del hombre le lleva, a veces, a negarse a sí mismo, y a desconocer aquella parte que se presenta con una aparente incoherencia.

El enfoque de este tipo de funcionamiento, total, intuitivo y organísmico va muy de acuerdo con la filosofía oriental: es un aspecto central del pensamiento Taoísta, como también es parte de la orientación del Budismo Zen. Esta filosofía señala que la “mente verdadera no es ninguna mente”, algo ciertamente desconcertante para la mentalidad occidental.

El hombre posee capacidad de conciencia y simbolización, es decir, el hombre posee la capacidad de autorrepresentarse. Esta posibilidad de contemplarse a sí mismo desde afuera y la capacidad de tomar conciencia plena de sí mismo, es una característica distintiva del hombre y es la fuente de sus cualidades más elevadas.

Esta capacidad le permite al ser humano distinguirse a sí mismo del mundo exterior, le posibilita vivir en un tiempo pasado o futuro, le permite hacer planes para el porvenir, utilizar símbolos y usar abstracciones, verse a sí mismo como lo ven los demás y tener empatía con ellos, comenzar a amar a sus semejantes, tener sensibilidad ética, ver la verdad, crear la belleza, dedicarse a un ideal y, quizá, morir por él. Realizar estas posibilidades es ser persona.

Como el proceso de toma de conciencia y simbolización es importante en el hombre, la distorsión del mismo tiene graves consecuencias: puede conducir a una neurosis o psicosis, a reacciones paranoicas de sospecha y odio, así como a extremos de crueldad y aberraciones sexuales. Pero si el ambiente social en que se desenvuelve una persona es agradable, no amenazante, pacífico y acogedor, se desarrollará en la misma, un movimiento que deja de usar todo tipo de defensas perceptivas, no distorsionará la realidad y tendrá una gran apertura hacia sus auténticas vivencias. Esto le llevará a ser más hábil en escucharse a sí mismo, a captar y simbolizar mejor sus sentimientos de miedo y pena, de ternura y valor y ampliará la gama de vivencias profundas con sus infinitos matices. Esta conciencia no distorsionada de lo que vive y siente, esta apertura plena a las propias vivencias y su correcta simbolización, conducirá inevitablemente a una vida más sensible con un radio de acción más amplio, de mayor variedad y riqueza personal.

El nivel y el grado de libertad, aumentan a medida que la persona se abre y acepta sus vivencias; a medida que la persona es ella misma, da entrada y hace accesibles a su conciencia todos los datos disponibles y relacionados con la situación: las demandas sociales, sus complejas necesidades y conflictos posibles, sus memorias de situaciones similares y su percepción de la singularidad de la situación presente.

Spinoza afirma: “el hombre es un animal social” (Martínez, 1982). Los pensadores existencialistas han puesto énfasis particular en los dilemas que vive el hombre contemporáneo en una sociedad de masas y estandarizada, en la cual el ser humano se siente enjaulado, alineado y deshumanizado.

En esta situación, aunque rodeado de gente por todas partes, la persona se siente sola ante su propia existencia, que le obliga a encarar sus dudas, miedos y ansiedades, y busca la compañía de los demás solamente como un medio para

superar su soledad. Así, esta tendencia natural en el hombre, se ve aumentada en los últimos tiempos. Esa tendencia se presenta como constructiva y positiva en sí; pero también puede llegar a ser negativa y destructiva cuando es una consecuencia reactiva de la frustración de necesidades básicas. Donde mejor puede observarse la verdadera naturaleza de esta característica, es en el proceso de crecimiento humano (educación) ó en psicoterapia. En estos contextos es fácil, observar que el ser humano está necesitado de relaciones auténticas y profundas, de relaciones humanas donde pueda ser él mismo en todas sus dimensiones.

El hombre busca un sistema de valores y creencias, Charlotte Bühler, señaló que cada vida estaba ordenada y orientada hacia uno o varios objetivos. Cada individuo tiene algo especial por lo que vive y trabaja, un propósito principal que puede variar mucho de un individuo a otro. En cada persona existe un proceso evaluador interno que va estructurando un sistema de valores, el cual, a su vez, se convierte en el núcleo integrado de la personalidad y forma una filosofía unificadora de la vida (Martínez, 1982).

La búsqueda de valores en una persona, no consiste en un examen de conceptos vagos e irrelevantes para su vivir cotidiano, sino en un esfuerzo continuo por encontrar significados profundos que validen su autoidentidad y que establezcan y que apoyen, los compromisos y las responsabilidades que toma.

En medio del cúmulo de incertidumbres, dudas y probabilidades que rodean al ser humano, es lógico que éste busque algunos puntos de anclaje, algunas certezas, ó alguna fe que le sirvan como guía que ilumina su camino o como bálsamo benéfico que mitigue las inevitables frustraciones y ansiedades que la vida engendra.

Lógicamente, en la medida en que determinada creencia brinda resultados y efectos satisfactorios se va afianzando en un individuo y, por el contrario, será separada del núcleo de valores o escépticamente rechazada, cuando del hecho de

seguirla se derivan consecuencias desastrosas o, simplemente, sin valor ni significación para él mismo.

3.2. ¿QUE ES LA LOGOTERAPIA?

La Logoterapia es reconocida a nivel mundial como la Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia, entendiéndose como la primera al Psicoanálisis de Sigmund Freud y como la segunda a la Psicología individual de Alfred Adler.

La Logoterapia es un tratamiento psicoterapéutico creado por el Dr. Viktor Emil Frankl basado en el "Logos". La traducción que él hace de la palabra "Logos" es la de "sentido", "significado", "propósito", lo que significa que la Logoterapia se concentra en la búsqueda del sentido de la existencia humana; en la conciencia individual que responde positivamente al interrogante que le plantea la vida a cada persona (Frankl, 1990).

Viktor Frankl enmarca a la Logoterapia en el área de las ciencias de la conducta, pero la desborda adentrándose en el área de las Humanidades, constituyéndose en un modelo antropológico Psico-social. Se distingue de las psicoterapias existentes, porque no es un tratamiento para enfermos, sino un "acompañamiento" para personas que sufren problemas existenciales, como una falta de sentido a sus vidas o una necesidad de valores específicos. Utiliza el Análisis Existencial, distinguiéndose así del Psicoanálisis. El Análisis Existencial responde a una necesidad sentida por el hombre contemporáneo, que ante el cambio de costumbres, la devaluación de las tradiciones y la relatividad de los valores, ahora demanda descubrir qué sentido tiene su existencia.

La Logoterapia detecta y hace el diagnóstico de los síntomas de Vacío Existencial y despierta en el ser humano, la responsabilidad ante sí mismo, ante los demás y ante la vida, para que sea la misma persona la que encuentre motivos para vivir

en los valores vivenciales, que le dan sentido al amor; en los valores creativos, que le dan sentido al trabajo y en los valores actitudinales, que le dan sentido a la vida, aún en circunstancias adversas.

La Logoterapia invita a la rehumanización de los procesos humanos, también invita a retomar los valores morales. Ofrece un camino para buscar y encontrar el significado y misión de la vida, esto le permite al ser humano enfrentar de una nueva forma su porvenir, lo que implica la elaboración de un proyecto de vida, creado a partir de los valores y actitudes que decidamos tener en nuestra vida (Fizzotti, 1994).

El Dr. Frankl demostró que la dimensión espiritual en el hombre, es aquella que le hace moverse, levantarse, trabajar por un compromiso, luchar por un matrimonio, aspirar a ser la mejor de las madres, romper con las dependencias o terminar una tarea de amor para con el mundo. Para Frankl la auto-trascendencia implica llegar a comprender que el primordial hecho antropológico humano es estar siempre dirigido o apuntado hacia algo o alguien distinto de uno mismo: hacia un sentido que cumplir u otro ser humano que encontrar, una causa a la cual servir o una persona a la cual amar”.

La logoterapia asciende a la dimensión humana, y de esta manera llega a ser capaz de acoger en su instrumental los fenómenos específicamente humanos que encuentra en esa dimensión. Se trata de las dos características antropológicas fundamentales de la existencia humana, que se dan en esa dimensión: su autotrascendencia en primer lugar, y, en segundo lugar, la capacidad para distanciarse de sí mismo, una capacidad que caracteriza no menos como humano al existir del hombre como tal.

La autotrascendencia señala el hecho antropológico fundamental de que el existir humano siempre hace referencia a algo que no es ese mismo existir, a algo o a alguien, a un sentido que no es ese mismo existir, a un sentido que hay que

cumplir o a la existencia de un ser humano solidario con el que se efectúa un encuentro. Por tanto, el hombre no llega a ser realmente hombre y no llega a ser plenamente él mismo sino cuando se entrega a una tarea, cuando no hace caso de sí mismo o se olvida de sí mismo al ponerse al servicio de una causa o al entregarse al amor de otra persona.

El hombre, en general, no se encuentra ya frustrado sexualmente, sino existencialmente. Hoy día, el hombre no padece tanto por sentimientos de inferioridad cuanto por el sentimiento de lo absurdo, y en ese sentimiento de lo absurdo suele ir acompañado de un sentimiento de vacío, de un vacío existencial.

3.3. VIDA Y OBRA DEL DR. VIKTOR EMIL FRANKL

Su vida y obra esta desarrollada en el contexto de la Segunda Guerra Mundial. Gracias a las múltiples influencias que había recibido de otras corrientes teóricas, creó un nuevo enfoque terapéutico llamado “Logoterapia” (psicoterapia centrada en la búsqueda de sentido) que se constituye por tres principios básicos “La voluntad de sentido”, “El sentido de la vida” y “La libertad de volición”. Para Frankl el ser humano es libre, posee la capacidad de elegir y se encuentra sometido a ciertas condiciones biológicas, psicológicas y sociales, pero dependerá de cada persona, el dejarse determinar por las circunstancias o enfrentarse a ellas (Frankl, 1990).

Viktor Frankl, hijo de Gabriel Frankl, quien nació el 28 de marzo de 1861 en Pohorelice en la República Checa, al norte de Viena y de Ela Lion, nacida el 8 de febrero de 1879, en una región de Praga. De recién casados vivieron en Leopoldstadt, considerado el Segundo Distrito judío en Viena. Ahí nacieron sus tres hijos: Walter August, Viktor Emil y Stella Josefina.

Walter, el mayor de los hermanos, nació dos años y medio antes que Viktor Emil Frankl, y Stella la menor nació cuatro años después que Viktor.

Viktor Emil Frankl, nació el 26 de marzo de 1906, de pequeño en su familia le llamaban "Vicky".

Walter, Viktor y Stella, asistieron a la escuela primaria Volksschule, muy cerca de su casa en Czerninplatz. Viktor, era un niño frágil que se interesaba más por hablar sobre ideas que por jugar.

En su niñez, el sentimiento de amparo no le vino a través de reflexiones filosóficas, sino más bien del entorno en que vivía. Tenía aproximadamente cinco años, cuando despertó en un día soleado durante las vacaciones, mientras todavía mantenía los ojos cerrados, lo invadió un sentimiento de inmensa felicidad de estar amparado, custodiado y protegido. En cuanto abrió los ojos, su padre se encontraba inclinado hacia él, sonriendo.

Cuando Viktor tenía 9 años empezó la Primera Guerra Mundial y comentaba que la familia había aprendido a sobrevivir y a saber lo que era ser pobre.

Posteriormente Viktor realizó sus estudios de bachillerato en el Realgymnasium de 1916 a 1924, donde manifestó una percepción aguda de la realidad humana y un interés especial por las ciencias. La orientación científica de aquel tiempo fue marcadamente mecánico-organicista. Así un día, el profesor del curso de historia natural afirmó que la vida humana no era otra cosa que un proceso de combustión y de oxidación. Esta afirmación movió a Viktor a ponerse de pie y preguntar ¿si es así, cuál es entonces el sentido de la vida humana?

En los años de escuela, Viktor estudió filosofía natural, dedicándose a la lectura de la Psicología Aplicada. Poco a poco, creció su interés por el Psicoanálisis de Sigmund Freud, e inicia una correspondencia con él siendo estudiante de

bachillerato. En la Revista Internacional de Psicoanálisis, Freud presentó el trabajo científico de Frankl sobre “La mímica como afirmación y negación”.

Pronuncia su primera conferencia sobre “El sentido de la vida” en el grupo de estudios filosóficos de la Universidad Popular de Viena.

En 1925, se distancia del Psicoanálisis y da un giro hacia la Psicología Individual de Alfred Adler. Participa en el III Congreso de Psicología Individual en Dusseldorf; Frankl expone una idea no ortodoxa “no debe entenderse a la neurosis sólo como un medio, sino también como una expresión de la persona”. Esta es la primera vez que emplea en una conferencia académica el concepto de “Logoterapia”.

Posteriormente, en 1927, Frankl en compañía de Rudolf Allers y Oswald Schwarz fundador de la medicina psicosomática, toma distancia también en relación con Adler; Viktor se dedica con entusiasmo a la lectura del libro de Max Scheler: “Formalismo ético y la ética no formal de los valores”.

En su adultez Viktor funda los Centros de Asesoramiento para la Juventud de Viena y otras ciudades; da conferencias en Berlín y en la Universidad de Budapest. En 1933, en la Clínica Psiquiátrica Universitaria de Viena ejerce como Psiquiatra-Psicoterapeuta hasta 1937.

Comienza a emplear el concepto “Análisis Existencial” en su escrito: “Filosofía y Psicoterapia”.

En 1936, obtiene la Especialidad en Neurología y Psiquiatría.

En 1938, las tropas de Hitler invaden Austria.

En 1939, Frankl es nombrado jefe del Departamento de Neurología del Hospital Rothschild de Viena. En los primeros años de la guerra Frankl trató de obtener una

visa para trasladarse a los Estados Unidos, sin embargo, la respuesta no se le dio hasta el año de 1941. Esta nueva situación se presentó como una pregunta concreta en su vida que sólo él podía responder. Por un lado, tenía un futuro probablemente pacífico y desahogado en América donde podría ejercer su profesión; por el otro, estaba la realidad determinada de su presente: Austria anexada a la Alemania nazi. Además de sus numerosos pacientes de la clínica, miles de sus compatriotas experimentaron el gran holocausto de la guerra y la exterminación. Otro elemento muy importante en esa decisión fueron sus padres ya ancianos. Su hermano mayor Walter, había sido detenido con su cuñada Elsa y enviados a Auschwitz; su hermana menor Stella había aceptado emigrar a México para posteriormente radicar en Australia, donde murió en 1996 (Zepeda, 1994).

El 17 de diciembre de 1941, Viktor contrae matrimonio con Tilly Grosser en el registro civil de Leopoldstad, Viena. Meses después los nazis obligaron a Tilly a abortar a su primer hijo.

A los 37 años de edad, en septiembre de 1942, el Dr. Viktor Frankl, es deportado al campo de concentración de Theresienstadt junto con su esposa y sus padres. Le asignan como prisionero el número 119.104.

Su padre muere en el campo de Theresienstadt el 13 de febrero de 1943, a causa de la debilidad por hambre y dos neumonías con edema pulmonar terminal, a los 82 años de edad.

En octubre de 1944, Viktor se despide de su madre porque es trasladado a Auschwitz con su esposa, posteriormente, ambos pasan a dos campos filiales de Dachau: Kaufering III y Turkheim. En este mismo mes y año, su madre es trasladada a Auschwitz y muere en la cámara de gas a los 65 años de edad.

La liberación del campo de Turkheim por las tropas norteamericanas, llega el 27 de abril de 1945. Frankl, regresa a Viena. Allí sufre sus pérdidas familiares,

reflexiona cómo escapó de la muerte y comienza a buscar un nuevo sentido: “el para qué habrá quedado vivo”. Al terminar el año, es nombrado jefe del Departamento de Neurología del Hospital Policlínico de Viena.

En Auschwitz, también sería separado para siempre de su esposa Tilly, quien muere en el campo de concentración de Bergen-Belsen, después de la liberación de los ingleses en agosto de 1945. Se desconoce la causa exacta de su muerte. Lo único cierto es el plazo tardío, el cual, la supervivencia y el regreso al hogar ya hubieran sido teóricamente posibles; lo anterior hace que su muerte sea mucho más trágica. Se cree que debilitada en extremo por el hambre, probablemente murió pisoteada por la multitud que se agolpaba contra la puerta durante la liberación del campo de concentración.

En el mes de noviembre de 1945, el Dr. Frankl reconstruye totalmente su manuscrito de lo que fuera su primer libro y que le fue arrebatado al entrar al campo de concentración; lo rehace con base en dos decenas de papelitos en los que tomó notas taquigráficas, conteniendo el esquema general de su trabajo. Este libro apareció con el nombre de “Psicoanálisis y Existencialismo”.

Poco antes de la navidad de 1945, llamó a tres secretarías y les pidió que tomaran nota de algo importante que quería expresar. Y así durante nueve días, entre lágrimas, fue dictando el testimonio de sus experiencias en los campos de concentración. Consideró entonces que sería conveniente transmitir anónimamente y en forma de libro todo lo vivido. Los destinatarios de este libro serían todas las personas que habían sufrido y los que estaban sufriendo las consecuencias de la guerra. También tuvo como propósito el dar su propia versión de lo que había vivido. Muchas personas en ese entonces, como ahora, buscan el sentido de su propia vida y este testimonio fue gestado para todas ellas.

Así que en 1946, publica su libro “Un psicólogo en el campo de concentración”. En ediciones posteriores a este libro se le conoce como: “El hombre en busca de sentido”.

El 18 de julio de 1947, se casó por segunda vez con Elly (Eleonore Schwindt). Tienen una hija, Gabriella, psicóloga de profesión y casada con el Dr. Franz Vesely y dos nietos: Alexander David y Katherina Rebekka. A Elly, la conoció en la Policlínica, ya que era enfermera, no era judía. Estuvieron casados por un poco más de 50 años. Ella transcribía todas las grabaciones de su esposo. En el 2002, tuvo su primera bisnieta.

También en 1947, publica su libro “La psicoterapia en la práctica médica”.

En 1949, recibe el Doctorado en Filosofía presentando su tesis: “La presencia ignorada de Dios”.

En 1950, funda “La Sociedad Médica Austriaca de Psicoterapia” y es elegido como su primer presidente. En base a un curso impartido a los médicos, publica su libro “El hombre doliente. Ensayo de una patodicea”, con este tema central ayuda a sobrellevar y confortar a los que sufren. Expone sus “Diez tesis sobre la Persona”.

Con su libro: “Logos y Existencia” publicado en 1951, Frankl completa su fundamentación antropológica de la Logoterapia.

En 1954, las Univesidades de Londres, Holanda y Argentina, invitan a Frankl a impartir lecciones. En Estados Unidos, Gordon Allport promueve a Frankl y la publicación de sus libros.

En 1955, es nombrado Profesor en la Universidad de Viena.

En 1957, se encuentra con su hermana Stella, su marido Walter Bondi y sus hijos Liesl y Peter. Más tarde, un tratamiento sistemático del paradigma frankliano aparece en su libro “Logoterapia y Análisis Existencial”.

En 1961, la Universidad de Harvard recibe a Frankl, como profesor invitado.

En 1966, la Universidad Metodista del Sur en Dallas, Texas, recibe a Frankl como profesor invitado. En referencia a sus lecciones se publica: “La voluntad de sentido”.

En 1970, en presencia de Frankl, la Universidad Internacional de San Diego, en California, inaugura la cátedra de Logoterapia.

En 1972, la Universidad de Dusquensne, Pittsburg, nombra a Viktor Frankl, profesor invitado. Lo mismo sucede en otras universidades.

En 1978, Frankl hace su primera visita a México. La Universidad Iberoamericana participó de su mensaje en una conferencia magistral titulada: “La voz que clama en demanda de sentido”.

En 1987, Frankl regresa a México a participar como invitado especial en el congreso “Gente Nueva”, en Guadalajara, Jalisco.

En 1992, se funda en Viena el “Instituto Viktor Frankl”, por un grupo de amigos académicos.

En 1955, parte de su autobiografía es publicada con el título “Lo que no está escrito en mis libros”.

En julio de 1996, hace su última entrevista ante un numeroso público de especialistas con motivo del Primer Congreso Mundial de Psicoterapia, en Viena.

Durante el semestre de invierno, da su última clase en la Universidad de Viena. Permite la publicación de su último libro: “El hombre en busca de sentido último”

Una de las aficiones de Viktor Frankl, era escribir artículos dirigidos a buscar respuestas para los problemas de los jóvenes vieneses que resentían los estragos de la Primera Guerra Mundial. También disfrutaba del alpinismo, en Austria formaba parte de la cadena de los Alpes Orientales. Le encantaba escuchar música, sobre todo la de Mahler, también austriaco. Tenía mucha facilidad para hacer caricaturas, y le gustaba jugar a la ruleta.

A los 67 años tomó sus primeras lecciones de vuelo y a los pocos meses realizó sus primeros vuelos sin ser acompañado. Decía el doctor Frankl que se podía enamorar platónicamente de las corbatas. Gustaba de diseñar armazones para lentes. Una de las grandes fábricas especiales del mundo, le presentó un proyecto antes de que el armazón se fabricara en serie; Frankl daba su opinión acerca del diseño.

Aunque el doctor conocía los efectos negativos de la cafeína, hasta el final de su vida, continuó tomando café fuerte al empezar su día y sus lecturas.

Adoraba a su esposa Elly, y a su hija Gabriel, así como sus nietos Katherina y Alexander y llevaba una afectuosa, cordial y respetuosa relación con su yerno el Dr. Franz Vesely.

El Dr. Frankl, es autor de más de 30 libros sobre Logoterapia, entre los que destacan: El hombre en Busca de Sentido, Teoría y Terapia de la Neurosis, Ante el Vacío Existencial, Psicoanálisis y Existencialismo, La Voluntad del Sentido, El Hombre Doliente, El Padecimiento de una Vida sin Sentido, Logos y Existencia, entre otros.

Sus obras han sido traducidas a 21 idiomas, asimismo, son numerosos los artículos y las conferencias que pronunció en todo el mundo.

El 2 de septiembre de 1997, a los 92 años de edad, fallece el Dr. Viktor Emil Frankl en Viena, Austria.

3.4. EXPERIMENTUM CRUCIS (VIDA EN EL CAMPO DE CONCENTRACION)

En marzo de 1938 Hitler invadió Austria y para la familia Frankl se iniciaron las persecuciones raciales. En un primer momento el prestigio social de su apellido evitó la deportación, y la amistad del profesor Pötzl, simpatizante con el nazismo, permitió a Viktor continuar ejerciendo la profesión, aunque limitada a una sección del Rothschildspital reservada a los judíos. En medio de la tragedia de aquella situación recurrió a todo con el fin de sabotear las leyes que imponían la eutanasia; se dedicó con tenacidad a todo aquello que podía sostener la moral de sus compatriotas, convirtiéndose incluso en organizador de los momentos de oración.

Esperando escapar de la terrible suerte, a principios de 1942 se había casado con Tilly, una joven judía que conocía desde hacía tiempo, pero hacia el final de aquel mismo año las cosas empeoraron y todos intentaban huir como podían.

En casa de los Frankl, la hermana de Viktor fue la única en librarse de la deportación porque obtuvo el aviso para ir a Australia. El hermano se había refugiado en Italia con su mujer, pero pronto fue cogido y deportado a Auschwitz. Viktor y Tilly se habían quedado en Viena y los ancianos señores Frankl insistían para que también ellos se pusieran a salvo. La idea de poder finalmente difundir las conclusiones de sus investigaciones y la posibilidad de garantizar una existencia serena a su familia, le impulsaban a marcharse, pero experimentaba

toda la angustia de dejar a sus padres solos frente a un destino cruel (Bazzi, 1989).

De todos modos buscó y obtuvo un visado para los Estados Unidos, pero cuando tuvo el salvo conducto en sus manos, no logró decidirse. Una noche soñó con una muchedumbre de deportados necesitados de sus cuidados y creyó que su puesto era aquel y no los Estados Unidos. Una tarde salió de casa absorto en sus pensamientos y, escondiendo bajo su abrigo la estrella amarilla, entró en la catedral de Viena, donde permaneció largo rato en oración. Cuando volvió a casa, vió sobre la radio un pedazo de mármol. Su padre le explicó que lo había recogido detrás de las ruinas de la sinagoga. En él estaba grabada una letra del alfabeto hebreo que pertenecía a las tablas en que estaba grabado el Decálogo; aquella letra se usaba sólo para el cuarto mandamiento, que trata del respeto hacia los padres. Viktor lo interpretó como la respuesta que buscaba y decidió dejar caducar el visado para los Estados Unidos. El apresamiento sobrevino en noviembre de 1942.

En 1942 comienza el Experimentum Crucis. Viktor Frankl, de raza y fe judía, psiquiatra, había sido enviado a uno más de los campos de concentración nazis durante la Segunda Guerra Mundial. Despojado de todo, familia, dinero, propiedades, ropas personales, libertad, comodidades y aún del manuscrito del libro que durante años había estado escribiendo, se enfrentó a las torturas, el hambre, las traiciones de otros prisioneros, la brutalidad de los guardias y capataces, la muerte de sus amigos, la soledad y la locura de sus compañeros de prisión. En esas circunstancias, cuando al hombre ya no le quedaba nada más que él mismo, Frankl encontró que cualquiera podía ser feliz (Zepeda, 1994).

Para Frankl, los gritos de las órdenes, sonaban en todo momento en sus oídos. Recuerda que a la orden de ¡fuera gorras! pasaban la reja del campo de concentración, mientras los reflectores iluminaban por encima de todos los prisioneros, si alguien no marchaba correctamente recibía una patada. Pero era

peor para el hombre, que debido al frío del invierno en Austria, se volvía a colocar su gorra antes de que dieran permiso de hacerlo.

Se tropezaban en la oscuridad cayendo sobre grandes piedras y en medio de grandes charcos, a lo largo del camino que los guiaba desde el campo. Los guardias que los acompañaban les gritaban y los dirigían en todo momento con las cachas de sus rifles. Los que tenían sus pies llagados se apoyaban en el brazo del vecino. Dificilmente se pronunciaba alguna palabra; el viento helado no los animaba a hablar. Con la boca oculta detrás del levantado cuello de la camisola un hombre que caminaba junto a Frankl, repentinamente le murmuró “¡si nuestras esposas pudieran vernos ahora! Espero que ellas estén mejor en sus campos de concentración y no sepan lo que nos está sucediendo a nosotros.”

Eso trajo a la mente de Frankl a su propia esposa. Mientras caminaban dando traspiés, atravesando la nieve o resbalando, apoyándose mutuamente, ayudándose unos a otros a seguir adelante, ninguno hablaba, pero todos sabían muy bien que en esos momentos cada uno pensaba en su esposa. De vez en cuando Frankl miraba el cielo, donde comienza el alba, sin embargo su espíritu en ese momento estaba prisionero de una figura que se encerraba en su inflamada fantasía, y de la que antes jamás habían tenido indicios en su vida. Hablaba con su mujer y la sentía responder, la veía sonreír dulcemente, veía su mirada que brillaba más que el sol naciente.

De repente un pensamiento lo sobresaltó; por primera vez en su vida comprueba la verdad de lo que para muchos pensadores ha sido la cúspide de la sabiduría, de lo que muchos poetas han cantado; experimentó en él que la verdad del amor es, en cierto sentido, el punto final, el más alto al que el ser humano puede elevarse. Comprendió en ese momento el sentido del secreto más sublime que la poesía, el pensamiento humano y además que la fe puede ofrecer: la salvación de las criaturas por el amor y en el amor. Entendió como a un hombre al que no le queda nada en este mundo, puede conocer la felicidad suprema, aunque sea sólo

por un momento, en la contemplación del ser amado. Cuando el hombre no se puede expresar a sí mismo mediante un acto positivo, cuando su único logro puede consistir en soportar sus sufrimientos en la forma correcta, en la forma honorable, en esta situación es cuando el hombre puede, a través de la contemplación de la imagen que posee de su ser amado, lograr su plenitud.

Frente a Frankl un hombre se tropezó y aquellos que lo seguían cayeron sobre él. El guardia se acercó rápidamente y los azotó a todos. Sus pensamientos se interrumpieron por unos minutos. Pero pronto su espíritu encontró el camino de regreso desde la existencia del prisionero hacia otro mundo, y retornó a pensar en su esposa: le hacía preguntas y ella le contestaba; después ella preguntaba y Frankl le respondía.

Posteriormente, llegaron al sitio del trabajo. Todos se apretujaban en la oscuridad con la esperanza de conseguir una herramienta medianamente decente. Cada prisionero tenía una pala o un pico.

Pronto habían recobrado las posiciones del día anterior, al lado de una zanja. La tierra congelada crujía bajo la punta de los picos, salpicando pequeños trozos. Los hombres estaban silenciosos, sus cerebros estaban entumecidos.

La mente de Frankl aún se aferraba a la imagen de su esposa. Un pensamiento cruzó su mente: ni si quiera sabía si ella aún vivía. Sólo sabía una cosa, el amor va más allá del cuerpo físico de la persona amada. Encuentra su significado más profundo en su ser espiritual, en su yo interno. En cualquier caso, el hecho de que se encuentre presente o no, o de que aún esté vivo, de alguna manera deja de tener importancia.

El prisionero que había perdido la fe en el futuro, su futuro, estaba condenado. Con la pérdida de fe en el futuro, también perdía su soporte espiritual; se dejaba caer y se volvía sujeto de padecimientos físicos y mentales. Comúnmente esto

sucedía muy rápido, a manera de una crisis, cuyos síntomas eran familiares para el interno experimentado. Todos temían a ese momento, no por ellos mismos, a quienes ya nada importaría, sino por sus amigos. Usualmente comenzaba con que una mañana el prisionero se rehusaba a vestirse y lavarse o a salir al patio a pasar lista. Ni las súplicas, ni las advertencias, ni las amenazas tenían ningún efecto. Solamente se quedaba acostado prácticamente inmóvil. Si esta crisis estaba acompañada de alguna enfermedad, se negaba a ser llevado a la enfermería o a hacer cualquier cosa que lo ayudara. Simplemente se había dado por vencido. Permanecía ahí, acostado sobre su propio excremento, sin que nada le molestara ya (Frankl, 1990).

El período de cautiverio duró dos años y medio. Con el número de matrícula 119.104 Frankl, privado de toda identidad, conocerá los horrores de cuatro campos de concentración que fueron Theresienstadt, Auschwitz, Kaufering, Türkheim. Sus escritos muestran toda la riqueza cultural y ética con que afrontó la dura experiencia. Ese fue el acontecimiento que maduró plenamente las convicciones filosóficas y psicológicas que había ido conquistando. Había llegado el momento de verificar en sí mismo la validez de su tesis principal, esto es, que el hombre para vivir tiene sobre todo necesidad de sentido. En la firme convicción de que una persona permanece siempre y en cualquier circunstancia responsable, afrontó la tiranía absurda de los campos de exterminio intentando dar día a día un sentido incluso a aquella existencia imposible.

Desde el primer día decidió que no se lanzaría jamás contra la alambrada, pero que haría todo lo posible para salvarse dignamente a sí mismo, no sólo en su vida física, sino también en su propia originalidad personal. En el momento del arresto, todo deportado perdía todos sus haberes, incluso los efectos personales. Frankl había esperado, ingenuamente, salvar un manuscrito suyo: después de la exclusión de la Asociación adleriana no había podido publicar nada, pero no había renunciado a escribir; en dicho manuscrito había sintetizado el fruto de muchos

años de investigación. Lo escondió en el forro del abrigo y lo custodiaba celosamente, naturalmente no sirvió de nada.

Solamente en los últimos meses de permanencia en el campo de concentración le fue permitido prestar un poco de asistencia médica a los escasos supervivientes y encontrar así un mínimo de identidad profesional. Interiormente, sin embargo, no renunció nunca a su vocación de psicoterapeuta y recurría a las convicciones adquiridas, en las cuales siempre encontró una fuente inacabable de valentía.

El deseo de reconstruir aquel manuscrito, perdido el primer día, fue también una de las motivaciones más decisivas para sobrevivir física y culturalmente. En 1945 el tifus petequial se añade a las otras amenazas de muerte que acosaban a los deportados y Frankl también lo sufrió. Además de repugnancia por cualquier bocado de comida, causaba también fuertes delirios, los cuales evitaban intentando permanecer despiertos la mayor parte de la noche. Durante horas Frankl redactaba discursos mentalmente. En un momento dado, empezó a reconstruir el manuscrito que había perdido en la cámara de desinfección de Auschwitz y, en taquigrafía, garabateo las palabras clave en trozos de papel diminutos.

La convivencia con los compañeros de desventura proporcionaba ocasiones para alguna intervención terapéutica inmediata, de tú a tú, mediante un diálogo rápido, pero incisivo y orientado a luchar contra la más común de las tentaciones, la de dejarse llevar. Frankl dentro de los límites de lo posible, intentaba permanecer a disposición de quien pudiera necesitarle.

En una ocasión se le pidió que improvisara una terapia de grupo para los compañeros de barracón. Había sido un día durísimo porque los guardias habían amenazado con el ayuno a los 2500 prisioneros que negaban a revelar el nombre de uno de sus compañeros que había sustraído patatas de la despensa del campo. Los prisioneros habían preferido ayunar, porque sabían que una eventual

revelación iría seguida de la condena del implicado. Al anochecer, no obstante, recluidos en el barracón, todos se sentían desalentados y postrados. Se añadía otra dificultad: faltaba la luz y, dadas las condiciones de vida del barracón, esta circunstancia hacía crecer el mal humor.

El jefe del barracón improvisó un discurso lleno de sensatez, intentado convencer a los compañeros que el peligro más grave era el de darse por vencido; prueba de ello era que en los últimos días habían aumentado los suicidios. Al final de su intervención pidió a Frankl que expusiera su punto de vista sobre el caso.

Frankl confiesa que, en aquel momento no se sentía en las condiciones más adecuadas, pero no se sustrajo a sus responsabilidades e intervino. El relato de esa terapia grupal revela la excepcional humanidad de Frankl y demuestra que sus convicciones terapéuticas habían sobrevivido incluso al exterminio psicológico del campo de concentración.

Frankl ayudó a sus compañeros a leer los motivos de esperanza que aún permanecían vivos en aquella situación: a pesar de la dureza del presente, el hecho de haber salvado la vida hasta entonces, después del sexto invierno de una guerra que había sembrado la muerte por toda Europa, tenía que ser apreciado y defendido. Declaró abiertamente que calculaba que la posibilidad de sobrevivencia era de un 5%, pero añadió que valía la pena intentar el todo por el todo, porque el futuro no podía ser hipotecado y nadie podía saber que les traería realmente. En cuanto al pasado, era necesario acudir a él como a una fuente de alegría: “Ningún poder de la tierra podrá arrancarte lo que has vivido. No ya sólo nuestras experiencias, sino cualquier cosa que hubiéramos hecho, o cualesquiera pensamientos que hubiéramos tenido, así como todo lo que habíamos sufrido, nada de ello se ha perdido, aún cuando hubiera pasado; lo habíamos hecho ser, y haber sido es también una forma de ser y quizá la más segura”.

Trató después el tema del sentido que la vida conserva a pesar de todo, porque “en las horas difíciles siempre había alguien que nos observaba –un amigo, esposa, alguien que estuviera vivo ó muerto, ó un Dios- y que sin duda no querría que le decepcionáramos, antes bien, esperaba que sufriéramos con orgullo y no miserablemente y que supiéramos morir”.

Como argumento concluyente, intentó hacer apreciar el valor del sacrificio que estaban realizando y relato una experiencia propia explicándola en tercera persona: había ofrecido a Dios su sufrimiento y su eventual muerte como sacrificio para pedir la salvación de su mujer y en ello había hallado un valor que lo sostenía.

Inmediatamente después volvió la luz y Frankl vió a sus compañeros, débiles y con los ojos humedecidos por el llanto, abandonar su lugar para acercarse a darle las gracias.

El experimentum crucis acabó el 27 de abril de 1945. Frankl acababa de cumplir 40 años.

La reinserción en la vida normal de los ex deportados, como se sabe, no fue fácil. A Frankl le sirvió de gran ayuda su elevadísimo sentido moral. Ante todo decidió volver y quedarse en Viena, porque no aceptó nunca el esquematismo de la culpa colectiva.

Según Frankl (1990), detectó seis elementos, que son parte de la gran fortuna interna que las personas encontraron en su búsqueda interna.

- La vivencia del amor, el cual no tiene espacio, ni tiempo y vive con independencia de la corporalidad.

- La vivencia del sentido propio de pasado, no para refugiarse en él, sino para aferrarse de lo vivido y no desfallecer ante un presente que escasamente brinda alimentar el espíritu.
- La vivencia profunda relacionada con la naturaleza, al admirarse con la belleza de ésta, genera en el espíritu del prisionero una esperanza por la paz, por el fin de la guerra. También se convierte en un medio a través del cual el ser atisba con aquello que responde las plegarias hechas a Dios.
- La vivencia profunda relacionada con el arte, éste como un recurso que invita a encontrarse con uno mismo, con otro ser humano y también a la distensión de pesares y angustias.
- El humor, como expresión específicamente humana, para suavizar la frialdad y dureza del mundo externo ante la realidad inmanente del campo de concentración: el humor se reflejaba en las pobres alegrías, alegría causada al cotejar la presencia de un mal menor.
- El sexto elemento, es buscar y tener un espacio de soledad, para encontrarse a sí mismo como sujetos libres y hallar la opción de decidir quienes son y serán ante los hechos presentes, y no ya objetos que han extraviado su dignidad humana.

Recurrir al ser interno, se convertía en sostén para afrontar el desgaste físico, emocional y moral que les guardaba en el exterior. La vida onírica fungió también como un medio a través del cual cubrían diversas necesidades, entre ellas el comer, dormir, limpieza, el re encuentro con sus seres amados, la vida fuera del campo de concentración, el fin de la guerra, etc.

Es decir, todo prisionero tuvo frente a él mismo, la oportunidad de elección, que determinaría como sería asumida cada experiencia, respecto a su propia actitud ante sí mismo, los demás y la vida.

Además de la convicción de que la solución de los problemas de sentido es un logro terapéutico, Frankl también defendía otra de sus intuiciones juveniles,

madurada en los centros de consulta; muchas personas adoptan una actitud desviada en la búsqueda del sentido de la vida, porque piensan que es más justo plantear preguntas que ofrecer respuestas. La vida humana es una tarea y una respuesta; el hombre más que sentirse en el derecho de plantear preguntas a la vida, debe darse cuenta del deber que tiene de descubrir qué preguntas le plantea la vida, dejándole la tarea de realizar la respuesta. Es decir, vivir no significa otra cosa que tener la responsabilidad de responder exactamente a los problemas vitales de cumplir las tareas que la vida propone a cada uno de nosotros, ante la exigencia del momento (Zepeda, 1994).

Por sus experiencias tan crudas, Frankl pudo identificar los mecanismos que dan soporte y sentido a la existencia. Los campos de concentración significan penalidades a las que, por suerte, no todos llegamos a enfrentarnos. Sin embargo, son múltiples las circunstancias que pasamos en nuestra existencia que pueden ser de alguna manera comparables con ellas. Millones de niños tienen experiencias terribles a lo largo de su infancia, por la adicción de sus padres a las drogas, al alcohol, por divorcios entre sus padres; por haber sufrido alguna o repetidas violaciones; por tener su cuerpo mutilado o quemado por algún accidente; o simplemente, por haber sido educado por padres mentalmente enfermos, que le enseñó a tener mucho miedo de sí mismo y de los demás.

Son innumerables las situaciones que se pueden presentar en la vida de cualquiera de nosotros, que nos lleven a la desesperación y a la angustia. Situaciones con las que la persona debe aprender a vivir por el resto de su vida, aceptándolas, manejándolas, y encauzándolas de tal suerte que no por ellas, se sienta con el derecho de afectar la vida de otros.

El verdadero objetivo que le guió siempre a Frankl (1998), es el de rehumanizar la profesión médica, sosteniendo que la relación clínica, debe tener en cuenta todas las dimensiones de la personalidad humana.

3.5. FUNDAMENTOS BASICOS

La Logoterapia, como menciona Fabry (1990), se basa en tres principios, que aunque no puedan demostrarse, sí pueden ser experimentados:

- La vida tiene sentido bajo todas las circunstancias.
- El hombre es dueño de una voluntad de sentido y se siente frustrado o vacío cuando deja de ejercerla.
- El hombre es libre, dentro de sus obvias limitaciones, para consumir el sentido de su existencia.

Estos tres puntos, indican como la Logoterapia ve en el hombre un ser con una vida llena de situaciones mismas que contienen un sentido muy particular, como si estuvieran destinadas para él, ya que son parte de su crecimiento, si las asume con la actitud adecuada. Se logra elegir la mejor actitud de vida, una vez que encuentra el sentido a cada suceso, de esa forma es como consigue la realización, la felicidad y salud mental. La forma en cómo busca un sentido a su existencia, le confiere una personalidad única al ser humano.

Como ya se mencionó para Viktor Frankl, fue una constante la búsqueda del sentido de la vida, además de la libertad del hombre con relación a la capacidad que tiene de responder a la vida, entre otras características que hacen que la vida siempre tenga sentido, aún bajo condiciones en las que parece que no puede tener sentido alguno.

La Logoterapia, fue tomando forma metodológica conforme fue transcurriendo el tiempo. En un inicio su teoría era sólo teoría, pero una vez que Frankl es confinado en los campos de concentración ratifica sus especulaciones de forma directa y en carne propia y es así como el Dr. Frankl, empieza a comprobar la validez de sus postulados.

Una vez que él sobrevive al exterminio, aplica con muchos más fundamentos su teoría sobre el logos, bajo la dimensión tridimensional del hombre, la fuerza espiritual que lo insta a desarrollarse y lo que ocurre cuando el ser humano se aparta de ello creando así un vacío en su existencia, el cual llega a derivar en neurosis de tipo noógeno, que más adelante se explicará.

Frankl considera al hombre en tres dimensiones: la física, la psicológica y la noética. En la dimensión somática-biológica o física, residen los instintos, la dimensión psíquica contiene los afectos y sentimientos; el psicoanálisis trabaja con estas dos dimensiones sin considerar la tercera, noética, la cual es aportación de Frankl al psicoanálisis “El logos es la dimensión específicamente humana que da unidad a la esencia del hombre” (Idoate, 1992).

Esta visión tridimensional, hace referencia a la unidad inseparable entre lo físico, emocional y espiritual, dando mayor trascendencia a lo espiritual. El espíritu es la parte medular en el ser humano, pues desde allí se preguntará y responderá acerca de su existencia.

Se distinguen tres vivencias fundamentales en la existencia del hombre, la espiritualidad, la libertad y, la responsabilidad. En estas tres vivencias, el ser no sólo se conoce, sino sobre todo, actúa y decide.

Lo espiritual es más que una dimensión, es la auténtica dimensión del ser humano y se evidencia mediante una fuerza que hace capaz de tomar diferentes actitudes estando frente a los instintos. Es decir, el hombre es quien contiene impulsos e instintos y no éstos a él. Por ello, la espiritualidad puede contemplarse sólo a través de sus actos y decisiones.

El hombre se desarrolla en un ambiente que al parecer de igual forma que su predisposición biológica, lo condiciona y aunque no es independiente de tales condicionantes tampoco depende de ello, puesto que la persona espiritual tiene la

capacidad de tomar una decisión de aquello que lo rodea social o genéticamente, y así dejarse arrastrar por las diferentes adversidades que lo rodean o enfrentarse a ellas conduciéndose hacia un crecer, estancarse o decrecer, por lo tanto su libertad la empleará para darle sentido a su existir.

También Frankl (1998), menciona que es común que el hombre evada su responsabilidad hasta el grado de desentenderse de ella basando sus argumentos en la falta de libertad debido a los determinismos genéticos, sociales o internos. Pero cuando el hombre transforma una debilidad inherente y la convierte en fuerza, es justo cuando subyace el eje central de la responsabilidad, puesto que ésta es algo que se asume por voluntad propia, en el momento en que el hombre toma conciencia de su existir en el mundo, lo que le conlleva a la tarea de responder por su vida. Marcando que la responsabilidad difiere de la obligación, ya que esta última es impuesta por la autoridad. Así como en la libertad puede encontrarse sentido, también esto sucede en la responsabilidad.

Otro de los sustentos se encuentra en la visión de las motivaciones humanas. La motivación es un fenómeno que propicia la relación del individuo con su ambiente, es decir, que en la motivación no podemos eludir el hecho de que existe un “para” ó un “porqué”. La motivación racional, como la del hombre, es la que le permite orientar su comportamiento en una dirección específica.

Aún en el caso de los animales, la motivación cuenta con un propósito claramente definido: a una rata en celo no se le elimina esta motivación proporcionándole más comida. Mientras no encuentre otra rata del sexo opuesto, con la cual aparearse, por más alimento o agua que le proporcionemos, la motivación persistirá. La direccionalidad en este caso está determinada instintivamente.

En el caso del ser humano, muchas de sus motivaciones tienen este mismo origen instintivo, sin embargo, como menciona Frankl (1979), las motivaciones propiamente humanas siempre se fundamentan en la razón: “La razón siempre es

algo psicológico o psicológico. La causa, de cualquier forma, es siempre algo biológico o fisiológico”.

La logoterapia propone un esquema en el que el hombre, ciertamente sujeto a todas las leyes de la física y de la biología, mantiene aún así, su capacidad de autodeterminación, su voluntad, su libertad. El ser humano es visto como una individualidad-unidad, es decir, que se comprende que cada persona es única entre sí, pero a la vez no es la suma de una mente y cuerpo, sino que la integridad de su ser se manifiesta en todas sus acciones.

Un hombre visto psicológicamente como libre, capaz de autodeterminación, se concibe como un individuo con la potencialidad de dar una dirección voluntaria a sus actos; luego entonces, esta dirección debe estar fuera, debe ser relacional, porque así es la motivación que lo impulsa. El hombre que así se contempla, da a su vida un significado en el que se esfuerza por establecer la mejor relación posible con su entorno: en otras palabras, busca trascender.

Fabry (1990) menciona que para la logoterapia, el hombre pasa por una serie de situaciones que integran la vida y que en cada situación se encuentra un sentido por realizarse, que es únicamente ejecutable por él y que puede encontrarlo en cualquier ideología; este libre albedrío, le permite a la vez actualizar los sentidos de su vida, lo que implica una obligación en la que nadie podrá reemplazarlo, en este último se manifiesta la unicidad del hombre. En relación a esto, Pareja (1998), menciona que Frankl recurría en muchas ocasiones a lecturas del Antiguo Testamento y a escritores judíos, uno de ellos es el rabino Hillel, quien decía con respecto a esta libertad tres frases: ¿si no lo hago yo, quien lo hará?, ¿si no lo hago ahora, cuando lo haré?, ¿si lo hago sólo para mí, quién soy yo?.

Estas tres frases son el punto de partida para Frankl con respecto a su teoría logoterapéutica y marcan los aspectos generales de su pensamiento. La primera denota la unicidad de cada ser, el cual es irrepetible e insustituible. La segunda se

refiere a la unicidad del momento presente donde queda excluida la irresponsabilidad y la falta de compromiso, así mismo señala, como el tiempo también es único e irrepetible. Lo que no hicimos en algún momento, quizá no volvamos a tener ocasión para realizarlo, es decir, cada momento es en su tiempo y todo tiene un momento. La tercera frase, señala el regreso al camino de los valores que lleva a la misión diaria y sin recompensas, lo que lleva al reencuentro con uno mismo y con la vida, es decir, denota que el actuar no puede ser a beneficio propio, ya que así se dejaría de ser fiel a la propia naturaleza. Fabry (1990) menciona que este postulado señala que, el hombre que busca hacer cualquier cosa por el simple beneficio propio, atenta indiscriminadamente contra su propia humanidad y Pareja (1998) complementa esta idea al señalar que el hombre desde la perspectiva de Frankl, no es movido por el placer o el poder, puesto que, el actuar genuinamente humano buscará todo aquello que le dé sentido y congruencia a la existencia.

Al mencionar la voluntad de buscar sentido, podemos señalar que el hombre tiene incluso más allá de su conciencia la necesidad de encontrar sentido para su vida, esta necesidad según Lukas (2003b) recibe el nombre de aspiración o ansia de sentido y pertenece al “componente interior”. Cuando el individuo encuentra esa posibilidad de sentido en alguna situación, se dice que ha confrontado su componente interno con el “componente exterior” mismo que en caso de enfermedad, inmadurez o edad senil se presentará con una percepción que no corresponde a la realidad, pero no por ello disminuye la aspiración al sentido, pues forma parte de la identidad del ser humano. Sin embargo, desde la perspectiva de Frankl, este componente exterior tiene un carácter de exigencia, que se encuentra expresado en el sentido que ha de ser realizado por la persona en cualquier instante. Según Fabry (1990), cuando el hombre no puede llevar a cabo el sentido por el cual se encuentra movido, tiende a sentirse frustrado o vacío existencialmente. Este vacío existencial, lo explica Pareja (1998), al señalar que la mayoría de las personas que experimentan este vacío o frustración han tendido a perseguir la felicidad, ya sea como causa del fin que se encuentra representado

por el placer o el poder. Cuando esto sucede en realidad el individuo no ha contemplado el verdadero sentido de las situaciones que está enfrentando y por lo tanto se encuentra con que su aspiración a ser feliz es frágil, tanto que puede nunca realizarse o bien, aunque se concrete, según la interpretación personal, la característica de esta felicidad será pasajera. Así mismo, dice que la felicidad, la cual busca el ser humano, no se encuentra en la felicidad por sí misma, sino que se encuentra al autotranscender, esto es, cuando ha encontrado una razón para realizar su sentido ya sea en algo o alguien que no es él mismo.

Especialmente en los momentos críticos, cuando nos sentimos abatidos porque los problemas se acumulan o se hacen cada vez más difíciles de soportar, es frecuente que nos hagamos preguntas acerca del sentido que tiene todo eso. En esas circunstancias la vida parece convertirse en un gran absurdo, ante el que se experimenta impotencia, dolor, y quizá hasta coraje. Cuando nos cuestionamos sobre el porqué de esto o aquello y cuando lo que acontece nos parece una injusticia irremediable, el significado de las cosas se desvanece ante nuestros ojos.

Pero no sólo en los momentos angustiantes, sino que también en las llamadas crisis de la vida, como la adolescencia, la edad madura o la vejez, es común el planteamiento sobre el sentido de la vida.

Se puede decir que la naturaleza misma del hombre, es lo que le impulsa a este análisis sobre el sentido de la vida. ¿De qué serviría al hombre ser libre, sino puede elegir el rumbo que le quiere dar a su existencia?

La logoterapia, ha identificado que la falta de un sentido o significado en la vida puede provocar el hundimiento de cualquier persona, y que por el contrario, cualquier sufrimiento, aún el de la mayoría de las enfermedades mentales, puede ser más llevadero y mejor confrontado, si el individuo ha podido darle a su vida un significado.

El sentido de la vida es el “para qué vivir”. Es la toma consciente y libre de un rumbo o razón significativos para la existencia. Es el querer, voluntario, de darle a la vida una orientación específica. Es “aquello” que en la mente de los individuos les lleva a convertirse en un padre o madre de familia, que dedica toda su vida a trabajar en una actividad poco grata, por amor a su esposo (a) e hijos, el médico que sacrifica todas sus comodidades y se instala en una comunidad rural para llevar atención a los más necesitados, en fin, millones de personas que han sabido vivir con un propósito significativo.

El significado de la vida, es lo que establece la diferencia entre quien quiere darle un sentido y quien lo hace realmente, entre quien se hace consciente de su conducta y quien la ve reflejada como una forma de verificar si se ajusta a sus propósitos; entre quien vive sus emociones y quien encauza sus sentimientos, para ser una presencia que acaricie y reanime a quienes le rodean; entre quien capta sensaciones y las interpreta y quien las utiliza como una manera de retroalimentación sobre el rumbo que toma su vida, es decir, el sentido de la vida crea la diferencia entre la mera vivencia que los procesos psicológicos y el vivirlas con un fin trascendente que capte toda la riqueza que se puede extraer de ellos.

Fabry (2001) comenta que descubrir el verdadero sentido de una situación, es como contestar uno de esos cuestionarios cuyas preguntas van seguidas de varias respuestas posibles. Puede optarse por cualquiera de las respuestas propuestas, pero sólo una de ellas es la correcta; análogamente, una misma situación admite varias interpretaciones, pero sólo una de ellas es la adecuada.

El sentido no es algo que se inventa en algún momento de inspiración. Se descubre como la razón del existir. Esta razón es propia de cada individuo, por lo que no puede ser comunicada por alguien externo, sino que surge como la opción que la persona escoge en su existencia. Es en el Logos (espíritu) donde reside la

primer motivación que es la voluntad de sentido, es decir la tendencia a buscar una finalidad, un porqué, un sentido a las cosas y a la vida.

Señala Frankl (1990), que el sentido ni se crea, ni se otorga, más bien se encuentra y la conciencia moral es como un órgano de sentido que guía al hombre en su búsqueda de sentido. También considera que el hombre encuentra un sentido, al recrearse, en el quehacer de su propia vida, en una experiencia o circunstancia, en el amar a alguien, en el dolor y el sufrimiento, es decir si una persona ha encontrado el sentido de su vida, esta preparada a sufrir, a ofrecer sacrificios e incluso a dar su vida.

Algo debemos encontrar en la vida que nos atraiga para seguir en ella. El sentido de la vida es algo que debemos descubrir. No es posible inventarlo. Debe partir de las circunstancias concretas que rodean la existencia en ese momento, de la visión particular de cada persona y de los valores que conscientemente cada uno ha decidido vivir. La vida siempre tiene sentido, aunque a veces no lo parezca.

La Logoterapia, considera que en lo profundo del espíritu existe una voz interna que lleva a dar respuesta con sentido a los diversos acontecimientos. Es decir, es oportuno responder encontrando un sentido. Fabry (2001) agrupa cinco áreas como fuentes del sentido y son:

- **Autodescubrimiento.** Es la primer área donde puede encontrarse sentido. Es la capacidad de saber quien es realmente uno mismo, desde lo más profundo de nuestro ser, lo que significa no en quien nos convertimos para agradar, satisfacer, en un intento de vivir o sobrevivir, sino quien es uno cuando desaparecen las máscaras. Pero a pesar de las experiencias pasadas condicionales o no, el logos que brinda capacidades para sobreponerse ante infortunios, permite que cada uno decida quien es y quien quiere ser. Cuando el ser humano se aventura a indagar quién ha sido, para qué ha sido así y sobre todo comienza a determinar haciendo lo

pertinente como consecuencia respecto a quién desea ser, le da sentido a lo que acontece puesto que deja de victimizarse y participa de forma activa sobre su existencia.

- **Selección.** Saber que ante una situación existen diferentes alternativas con las que dar respuestas es importante, pero aún más saber diferenciar que hay circunstancias en donde realizar un cambio significativo es posible, y en otras lo mejor es la aceptación. Una selección con sentido, es aquella donde se toma en cuenta o se considera a los demás, pues es posible salgan perjudicados, así entonces toda elección no sólo cuenta con la libertad de elegir el recurso para enfrentar algo o a alguien, también la responsabilidad la acompaña. Y aún cuando la situación tenga que aceptarse tal cual, por ser imposible variarla se cuenta con la libertad de elegir una de entre muchas actitudes con la cual asumir el suceso. Darle sentido a una situación no modificable, es transformarla en un reto, un desafío o una aventura que incluso puede generar, en la mayoría de las veces un crecimiento interno personal.
- **Unicidad.** Se refiere a la importancia que tiene nuestra entrega en relación con lo que nos rodea, sean personas emocionalmente significativas o no, o bien acontecimientos. La persona se conoce y se siente única, en la existencia en sí, y aunque nadie es totalmente necesario, tampoco es completamente irremplazable. De tal forma, que el hombre encuentra sentido al saber qué, lo que él hace, lo llevará a cabo de esa forma en particular. Así entonces, encontrará un significado a su existencia y quizá también al hecho de atravesar situaciones difíciles, como una pérdida, enfermedad, etcétera. La creatividad es un elemento básico en la unicidad, ya que eso es lo que da el sello particular, con lo que el hombre deja su huella irrepetible. Se puede ser creativo al entregarnos a muchas actividades, pero también en la manera única de desempeñarnos en los detalles más sutiles y cruciales en el paso por esta existencia. Quizá por ello, las relaciones humanas son vitales en el

andar de nuestra existencia, no importa cuánto nos relacionemos o cuánto vivamos, más bien como nos entregamos y como existimos, es decir, es más significativo el cómo que el qué.

- **Responsabilidad.** Si la libertad, las determinaciones, la manera de dejar un sello personal en lo que se hace, no es vivido con responsabilidad entonces todo lo anterior estará vacío, por carecer de sentido de responsabilidad, es la habilidad de responder ante un hecho. El sentido al responder surge, sólo cuando se asume la responsabilidad en situaciones que se pueden controlar y al no asumir tal, en aquellas circunstancias donde es imposible generar el cambio; la salud mental esta vinculada a la distinción entre estos dos hechos. Es por ello, que aquel individuo que no asuma el control, en lo que le es posible tomar una actitud de desafío o reto se sumirá en la insatisfacción, frustración y culpabilidad.
- **Autotrascendencia.** Es la capacidad especialmente humana de ir más allá de sí mismo dirigiéndose hacia alguien más o hacia una circunstancia significativa para la persona, es la entrega desinteresada. Ir más allá de uno mismo, no significa olvidar los intereses propios, sino retomarlos de manera tal que incluso éstos nos superen y afecten positivamente a terceras personas. Se autotrasciende de diversas maneras, brindando apoyo, amistad, realizando una actividad loable, cualquier acto amable que se salga espontáneamente. Esto no puede ser sugerido o inducido por alguien, debe surgir solo y únicamente de la persona que trasciende. Autotrascender da sentido, en el momento en el que nos alejamos de nosotros mismos, dejando a un lado lo que nos a derrumbado para ponernos de pie para otros y así de paso volvemos al camino. La búsqueda de la trascendencia de la persona en beneficio de quienes le rodean propicia que se oriente con mayor efectividad hacia el mundo exterior, influyendo en una disminución de factores predisponentes de las neurosis y otras enfermedades. En esto la logoterapia,

participa facilitando a cada persona el camino para encontrar el sentido de la vida.

El ser humano puede tomar estas cinco áreas como guía en su intento de dar sentido a su vida, proporcionando significado a lo que ocurre, aún a las circunstancias más adversas, de hecho dar sentido ayuda a vivirlas de la manera más fortalecedora.

El sentido o significado puede encontrarse en la vida, el sufrimiento, el trabajo y el amor. En cada una de estas circunstancias, el trasfondo se ubica en los valores de cada persona y la forma como los ha jerarquizado para sí. El sentido, no es algo que pueda robarle uno a otra persona; nadie puede apropiarse del sentido existencial que otro le ha dado a su vida. De hecho, la vida nos presenta una serie de situaciones en las que tenemos la oportunidad de hallar el significado específico que cada una tiene para nosotros. Al decir de Fabry (1990), “para el individuo, la búsqueda de sentido es sumamente personal y distintiva”, porque depende de los valores propios de cada ser humano.

El hombre que está en busca de sentido, puede apoyarse en los principios universales, denominación que Frankl dio a los valores. Diferenciando que mientras el sentido es algo concreto de carácter único e irreplicable, el valor se extiende a innumerables ocasiones repetitivas, confiriéndole un carácter universal e inconcreto. Por lo tanto el valor o principio universal abstracto es una chispa de luz que revela el sentido.

El Dr. Frankl (1998) menciona que existen tres tipos de valores que enriquecen al hombre, en los que el ser humano puede encontrar el sentido, estos valores están presentes en la cotidianidad dentro de las experiencias diarias y en ello se demuestra que la vida es incondicional en todo momento de una manera transparente, lo que revela que el sentido se descubre y no se fabrica, estos valores son: vivenciales, de creación y de actitud.

Los valores vivenciales son receptivos, puesto que no se requiere de actividad alguna del ser humano ya que sólo los recibe, son aquellos que en sí la vida otorga a través de la belleza universal, como un paisaje, una pieza musical, una obra literaria, etc.

Por el contrario, los valores de creación, sí son producidos por el hombre, ya que se relacionan con el dar y el trabajo, y participar con su actividad humana mediante la realización de su quehacer, trabajo, oficio o profesión. Lo que dará sentido es, si ocupa en verdad el puesto asignado y cómo lo desempeña, pues el cómo, es lo que da un sello personal en la colaboración destinada. El sentido se verá vinculado con la cooperación laboral, la unicidad del ser humano y en el ser para los demás.

Los valores de actitud. La actitud es la forma de reaccionar libremente para enfrentar una situación cuando ésta es irremediable, limitante, fatal, es decir, tomar una actitud ante el destino inevitable del sufrimiento, la culpa y la muerte. Ante un hecho, el hombre es libre de enfrentar positiva o negativamente de acuerdo a la actitud con la que elige responder. Si se elige, por una actitud positiva, ésta enriquece al hombre dándole por añadidura dignidad y desarrollo personal.

Como hemos visto, la logoterapia se centra en los aspectos relativos al sufrimiento, sin embargo, esto no debe ser visto como una posición pesimista, sino más bien, como un enfoque más optimista.

Las peores enfermedades y las carencias más acentuadas comparten la desesperación y el sufrimiento. La pena o sufrimiento surge cuando se posee un objeto y la desesperación cuando tenemos que alejarnos de un objeto percibido como bueno. Las emociones y los sentimientos dependen de la forma como percibimos los estímulos que impactan nuestros órganos de los sentidos. Es decir,

el sufrimiento y la desesperación pueden ser aliviados si logramos modificar la interpretación dada a los estímulos. Ejemplo de ello, es Frankl en el campo de concentración, en el momento de imaginar a su esposa y descubrir, a partir de ese momento, que se podía encontrar una forma alterna de vivir los tormentosos trabajos forzados y la vida de prisionero, él era capaz de encontrar la felicidad. Descubrió que la felicidad se podía encontrar en la contemplación del ser amado. Al evocar la imagen de su esposa, a quien amaba, modificó totalmente su estado emocional, es decir, antepuso el sentimiento de amor a los de pena y desesperación. En otras palabras, encontró un medio de fortalecer el amor, para que éste pudiera desplazar de su mente y de su ánimo a los sentimientos que podían llevarlo a la muerte. Simplemente al mantener presente y viva la imagen de su esposa, hacia quien experimentaba un profundo amor, sus percepciones influyeron en que sus sentimientos y sus conductas fueran diferentes.

Por otra parte, Frankl comenta que había prisioneros que se dejaban abatir y morían sin que nada, ni nadie pudiera sacarlos de su postración. Seguramente estas personas habían perdido la posibilidad de reinterpretar lo que sucedía y, por tanto, la posibilidad de modificar sus estados emocionales.

En las circunstancias más difíciles, cuando al hombre ya no le queda aparentemente ninguna otra opción, más que aceptar el sufrimiento, todavía le queda una posibilidad, la de modificar la interpretación que le da a los hechos.

Quien sufre, aún en los pesares más terribles, mantiene siempre la posibilidad de elegir la actitud con la cual va a enfrentar dichos sufrimientos. En las peores circunstancias, incluso la muerte y las enfermedades crónicas o invalidez permanente, siempre queda la alternativa de vivirlas derrotado o de vivirlas con dignidad.

El sentido del sufrimiento está en la manera como se transita a través de él. Es decir, el sufrimiento no es una vergonzosa o aplastante injusticia, sino una

oportunidad de enriquecerse así mismo y enriquecer a los demás. En el sufrimiento también puede haber sentido y este sentido puede ser un ideal.

Sin embargo, cuando la voluntad de sentido se ignora o se reprime, el ser humano deja de encontrar y dar sentido a la existencia. Para Frankl (1998), el vacío existencial es una patología social moderna, la cual radica en la incapacidad del hombre en encontrar un ideal o finalidad en la vida, que le lleve a una existencia plena, o a decirse a sí mismo que vale la pena vivir sin importar si las circunstancias sean favorables o adversas.

Este fenómeno según Frankl (1979), tiene dos causas: la pérdida y la ruptura de la seguridad instintiva, la cual le indica con precisión y certeza de lo propio a hacer; por otra parte la ruptura de las tradiciones y costumbres más válidas en otras épocas, que también le indicaban que hacer. De aquí se deriva que hoy el hombre desconozca qué es lo que quiere hacer. Cuando deja de saber qué hacer, perdiendo la voluntad de sentido, ello le lleva a acelerar más su voluntad de placer o en su defecto la voluntad de poder. Es decir, el vacío existencial se manifiesta enmascarado con diversas caretas y disfraces. A veces la frustración de la voluntad de sentido se compensa mediante la voluntad del poder, es decir, en la voluntad de tener más dinero.

El Dr. Frankl (1980) precisa que el vacío existencial no es posible calificarlo como enfermedad, debilidad, síntoma o complejo, puesto que es justa la preocupación por el sentido en la existencia, un estado propiamente humano, ya que solo él es capaz de elaborar tal cuestionamiento, a diferencia del animal del cual no existe un sólo caso donde se plantee tal problema. Como consecuencia de este fenómeno se obtiene el conformismo o el totalitarismo, en el primer caso queriendo hacer lo que los demás hacen y en el segundo haciendo lo que los demás quieren que haga. Si continuamos sin descubrir lo que le dará sentido a nuestra existencia, sólo seremos una mala copia de alguien más, o el dominado por los otros sin voz, ni voto.

Quienes tienen un vacío existencial tienen características como frustración e incapacidad de descubrir su misión en la vida, siendo el aburrimiento y la apatía, la consecuencia inmediata de tal vacío.

El vacío existencial se puede presentar en diferentes etapas de la vida y se relaciona con las depresiones, suicidios, adicciones, síndrome de fin de semana, aburrimiento y devaluación de sí mismo. Es por ello, que Frankl, enfoca su aplicación práctica a lo cotidiano de la vida, pues es en lo cotidiano donde encontramos sentido a la existencia o bien a falta de ello, la volvemos monótona, rutinaria y por consecuencia sin sentido.

3.6. APLICACIONES Y TECNICAS DE INTERVENCION

La psicología ha encontrado formas terapéuticas específicas para ayudar a los hombres a encontrar el sentido de sus vidas. La logoterapia, no tiene como propósito proporcionarle a cada persona un significado en sus vidas, sino, apoyarlos a que por sí mismos encuentren el sentido que ellos son capaces de darle a su existencia, es decir, el trabajo de la logoterapia es la autotrascendencia.

Por lo anterior, una de las cuestiones más importantes que debe considerar el logoterapeuta, es recordar que se está trabajando con el área espiritual, por lo tanto, el objetivo que persigue la terapéutica es auxiliar al paciente en el descubrimiento de su sentido de vida y el descubrimiento del sentido del sufrimiento, es decir, apoyar al paciente a que asuma una postura ante estas cuestiones, llevando a que realice sus valores, señalando siempre la importancia de los valores de actitud.

Lukas (2003a) habla de que el logoterapeuta debe poseer una comprensión muy capacitada para poder dar el apoyo preciso a los pacientes que están en

desventaja y que no tienen una oportunidad para cambiar el destino, así como comprender a los que tienen las oportunidades pero no las utilizan.

La logoterapia se enfoca en aquellos trastornos del logos, trastornos espirituales, ya que es una terapia para el espíritu, este tipo de terapia incita a la diferenciación de aquellos padecimientos patógenos de los de origen noógeno. Estos últimos son los que se generan a partir del vacío existencial, que son causa de depresión, adicción, aburrimiento o apatía.

De acuerdo con Frankl, la neurosis noógena, tiene origen en la dimensión espiritual del hombre llegando a generarse por problemas morales, conflictos existenciales o el sentido último de su existencia (Fabry, 1990).

El hombre que anhela encontrar y realizar un sentido, también desea encontrarse con otro ser humano, estas dos cosas: la realización de un sentido, y el encuentro con alguien, brindan un fundamento para la felicidad y el placer. El Dr. Frankl (1987) menciona que el hombre en su condición humana está organizado y orientado hacia más allá de sí mismo y esto forma la esencia de la existencia humana. Hace hincapié en que la felicidad o el placer, llegan de forma espontánea gracias a que se deja de aspirar a dicha experiencia de forma directa y por el contrario busca un fundamento para ser feliz.

No obstante el hombre en su búsqueda por ser feliz, trata de evitar el proceso y conseguir la meta de forma directa. En el momento en que se desvía esta aspiración tratando de llegar a ella de forma directa, podemos considerar la gran posibilidad para que se presente una neurosis en la persona. Es decir, en realidad no se está buscando el sentido, sino el placer, por tanto la voluntad de sentido no es satisfecha, y cuando esto es así, se obtiene una frustración existencial, misma que puede detonar en una neurosis noógena. Se está hablando entonces, que la dimensión espiritual no está siendo atendida.

Cómo ya se mencionó, la neurosis noógena nace del conflicto entre valores de orden moral, frustración o vacío existencial, en donde éste último es de gran importancia en este tipo de neurosis. Por ello Frankl (1980) detalla las siguientes manifestaciones: síndrome de fin de semana, también conocida como neurosis dominical, las personas están acostumbradas al ritmo de trabajo semanal y de igual forma buscan saturarse de actividades el fin de semana para evitar estar en contacto consigo mismo, y cuando se desacelera ese ritmo o no tiene ocupaciones hace consciencia del vacío de su vida apareciendo el vacío existencial.

La enfermedad del manager: el hombre en su sed insaciable de trabajo y de poder, su voluntad de sentido queda desplazada por la voluntad de dinero, en donde no tiene tiempo para nada, incluyéndolo a él mismo, dejando notar de esta forma el vacío de su vida, tratando de calmarlo con su pasión por algo, como la bebida, el juego, etc.

El horror al vacío: en donde la persona, en la tarea de calmar el vacío interior se ensordece en el ruido, en el alcohol, la velocidad, el peligro, como intentando ir más de prisa, sin saber en verdad que rumbo a de llevar para dirigir su vida.

Frankl (1987) señala otras manifestaciones de la neurosis noógena. Una de ellas, es la promiscuidad: la sexualidad es gratificante y satisfactoria, siempre y cuando se incluya al amor, de lo contrario, el placer se convierte en la verdadera intención, la persona es sustituible y la calidad de la vida sexual es pobre, comenzando a instalarse un gran vacío, el cual se trata de compensar con cantidad y aún así se presencia insatisfacción.

En el suicidio también llega a manifestarse neurosis noógena, cuando la causa no se debe a una depresión ó enfermedad. Aunque no todos los suicidios se deben a la falta de sentido, Frankl señala que el suicida si encontrara un poco de sentido a la vida, al realizar un balance de su vida, no cometería el acto.

Y por su puesto las adicciones, son una muestra de falta de sentido de la vida, en donde la persona ante la realidad que no se atreve a vivir y a sentir, se encierra en la subjetividad de los sentimientos proporcionados por las drogas.

Por todo lo anterior, podemos mencionar que la logoterapia como método de tratamiento para atender los conflictos existenciales y del logos, cuenta con las siguientes técnicas: la intención paradójica, la derreflexión y el diálogo socrático.

La intención paradójica Frankl la utilizó desde 1929, pero no fue hasta 1939 que realizó la publicación descriptiva y formal de la misma y mucho tiempo después se transformó en una metodología incorporándose al sistema de la logoterapia.

De acuerdo a Fizzotti (1994), la intención paradójica es un procedimiento deductivo y su aplicación se encamina a romper con los círculos viciosos de las conductas de los pacientes, mismos que son neurotizantes y son modelos de reacción. En la intención paradójica se trata de hacer que el paciente desee lo que teme. Frankl (1989) explica, que este procedimiento tiene como objetivo el autodistanciamiento, que se puede explicar, como el proceso en el que la persona se ve así misma, pasando por eso que le provoca miedo o inseguridad con deseo de que esto pase, al llamar al deseo, la angustia desaparece. El deseo de cierta manera debe hacer a la persona encontrar un poco de humorismo en las situaciones que le aterran o preocupan, podemos decir, que el deseo que se busca es saludable.

La intención paradójica no se limita al tratamiento de cualquier tipo de fobia, sino abre su campo de acción a las ocurrencias absurdas, que en términos de Lukas (2003a) es sinónimo de las ideas obsesivas, es decir la persona vive esclavizada a evitar que algo salga de su control.

Lo que hace la intención paradójica es romper o deshacer la estructura del mecanismo cíclico que se presenta. Frankl (2001), define esta técnica como

“aquella operación en la que se insta al paciente a creerse todo aquello que antes había temido tanto (en la neurosis de ansiedad), o a ponerlo en práctica (en la neurosis obsesiva)”. En el procedimiento, el paciente es animado a hacer, o a desear que ocurra, aquello que teme, de este modo se consigue que el paciente fóbico deje de huir de sus miedos y que el paciente obsesivo-compulsivo cese de luchar contra sus obsesiones y compulsiones. En resumen el miedo es sustituido por un deseo paradójico (Frankl 1984).

Se trata de hacer que la persona entienda no sólo de manera racional, sino en su integridad humana que él no es responsable de las ocurrencias neurótico-obsesivas, pero si lo es de sus reacciones ante éstas.

Desde la apreciación de Pareja (1998), la intención paradójica pone en movimiento la fuerza resistente del espíritu humano. Una de las herramientas del espíritu para sobreponerse a las situaciones que acarrearán sufrimiento es el humor.

El humor, es un facilitador para que la persona tome distanciamiento de su padecimiento y se ubique ante él, así que el paciente ha de aprender a reírse de su angustia y de hacer el ridículo. En verdad, el humor es un fenómeno esencialmente humano, y como tal, posibilita al hombre a distanciarse de todo y de todos y también de sí mismo, para poder tener dominio de sí.

Lukas (2002) comenta respecto a esta técnica, que lo que hace es romper patrones de comportamiento, fortalece la autoconfianza de los pacientes, misma que se encontraba devaluada por sus comportamientos. Motivados por el alivio de la liberación de las tramas de patrones de emociones excesivas y reacciones automáticas; aquí es cuando se puede apreciar el poder desafiante del espíritu humano en acción.

Otra de las técnicas es la derreflexión, para hablar de la des-reflexión, hay que entender primero lo que es la hiperreflexión. Según Lukas (2003b) se entiende por

hiperreflexión, a la actitud o comportamiento que hace que la persona se quede pegado mentalmente a problemas en su mayoría superfluos, lo que supone el no poder eliminar las preocupaciones innecesarias, es lo contrario a la represión, pues no se evita pensar en el problema. La hiperreflexión es un síntoma del egocentrismo profundo, es decir, que es una insistente necesidad de ser el centro de todo y en todo momento, de alguna manera involucra a la conciencia y a los procesos inconscientes, los cuales raptan al hombre junto con sus ideas del bienestar perturbado, es como ver la vida a través de lentes oscuros y asegurar que el día soleado está realmente nublado.

La desreflexión pretende que el paciente rompa con el círculo vicioso que se encuentra determinado por la hiperintención o hiperreflexión; esta es espontánea, cuando una persona se preocupa por todo lo que le sucedió durante el día, o bien puede ser provocada por sucesos que no pueden cambiarse por las características del evento que pueden ir desde la muerte de un ser querido, la ruptura de una relación amorosa, etc. La aplicación de la desreflexión en estos casos es justificada de lo contrario una hiperreflexión en potencia puede causar hasta el suicidio, ya que a causa de la excesiva preocupación, la persona no puede ver que esa situación tiene solución, por lo que al aplicar la desreflexión, puede reconocer que la cuestión que le altera, es inevitable o innecesaria.

Por lo anterior, podemos decir que la hiperreflexión tiene como objetivo habilitar la capacidad de autotranscendencia, porque al momento de que el círculo vicioso se rompe, la persona está lista para enfocar su pensamiento en algo más allá de sí mismo.

En la desreflexión se incita al paciente angustiado obsesivo a olvidarse de sí mismo y poner la atención en alguien o algo que no tiene que ver con su egocentrismo. Se trata de liberar al paciente de la preocupación excesiva con respecto a los síntomas o los problemas, esto se lleva a cabo haciendo que la persona identifique que es imposible tomar una actitud ante las complicaciones, si

constantemente se piensa en ellas. Esta técnica se ha utilizado en disfunciones sexuales, adicciones como el alcoholismo, el tabaquismo, la drogadicción y las perturbaciones del sueño como el insomnio.

Por otra parte de acuerdo con Fabry (2003), el diálogo socrático, otra de las técnicas de intervención de la Logoterapia, es el auxiliar más usado por el logoterapeuta para hacer que el paciente encuentre el sentido. La intención del diálogo interrogante es llevar a la persona a tener contacto con el área espiritual, esto con el fin de poder hacer uso de los recursos del espíritu y estos son los siguientes:

- **La voluntad de sentido.** La motivación más poderosa que tiene el hombre para vivir y actuar, es la meta última.
- **Orientación hacia una actividad.** Se puede entender que siempre es necesario mantenerse activo, tener actividades a corto y largo plazo en todo momento, dichas actividades son libremente elegidas. La razón: evitar caer en neurosis, depresión o evitar recaídas.
- **Conciencia.** Según Fabry (2003), es una voz débil y que se requiere de una habilidad apropiada, para que sea escuchada y poder hacerle caso. Desde el entendimiento logoterapéutico, cuando el hombre deja de hacer insistentes análisis lógicos, puede apreciar en toda su magnitud el sentido que tiene que afrontar en cada momento, además de que se abre la comunicación con Dios, si existe el sentir religioso.
- **Autotrascendencia.** Una de las armas más poderosas medicinales para el espíritu, es el ir más allá de sí mismo; amar a otros individuos; hacer propia alguna causa. Por ejemplo, se puede contar con el apoyo que puede brindar un alcohólico regenerado a otros que no han podido encontrar la salida a su situación.

- **Autodistanciamiento.** Es la capacidad humana exclusivamente de poder contemplarse desde afuera, es la capacidad de ver con el yo espiritual, el yo material. Es decir, dejar de ver los problemas como parte de sí mismo, romper con los temores, la angustia y el círculo vicioso que proveen estos sentimientos, cuando la persona puede aceptar que existen momentos que inspiran dichas emociones, pero que no llevan por sentencia el repetirse invariablemente en cualquier momento durante el resto de la vida.
- **Humor.** El paciente puede encontrar lo gracioso del propio comportamiento. El logoterapeuta al aplicar el humor no se burla de su cliente, por el contrario, ayuda a que la persona pueda encontrar el sentido de su sufrimiento o de las circunstancias que está pasando con el buen humor.

Fabry (2003), menciona que poder contactar con este núcleo de salud, es que desde nuestra profundidad espiritual, se puede decir con certeza el tipo de persona que somos, las fuerzas con las que contactamos y los significados que habitan en cada uno para enriquecer la propia existencia.

En palabras de Fabry (2003), menciona que para Frankl, la labor del logoterapeuta es: "...no decir a los pacientes lo que es significativo en sus vidas, sino extraer de cada uno de ellos la sabiduría oculta dentro de su espíritu".

La intención de Frankl al aplicar el diálogo socrático, es llevar a los pacientes a la explosión filosófica, es decir llevarlos a las autoconcepciones y en ese instante se les da las riendas sueltas de sus interpretaciones, lo que les permite salir de la consulta reflexionando, pero con el ánimo despierto y con determinaciones que no tenían.

Sin embargo este trabajo no puede ser iniciado con el paciente, sin hacerlo pasar por un trabajo de relajación previamente, las técnicas pueden ser muy variadas.

Una vez llevada a cabo la relajación, se inicia el diálogo socrático, Lukas (2003) señala que es importante lograr que la persona obtenga una reevaluación de sí misma, esta acción implica que el logoterapeuta evite felicitar al paciente por cualquier razonamiento que haga, sino hacer una acentuación precisa de aquellas cosas que en su práctica le hacen salir de sí mismo para unirse a un alguien o a algo. Es algo así como lo que hacía Sócrates en su doctrina con sus alumnos, según Fabry (2003), Sócrates a través del debate con sus alumnos, en estos se asomaba el complicado mundo interior y salía la sabiduría que radicaba en él mismo.

Es decir, el trabajo del logoterapeuta que aplica esta técnica de intervención, es ayudar al ser humano que está enfrentando el sufrimiento, a ser intuitivo de los caminos del sentido. Las palabras precisas por parte del logoterapeuta serán un factor suficiente para que el sentido se ilumine en ese instante, por lo que esa experiencia quedará prendada del paciente durante el resto de su vida. Sólo hay que evitar poner el particular modo de ver la vida en el de la persona.

Este diálogo es un camino al amor a sí mismo, que tiene en todo momento un lenguaje universal e infinito, y en realidad lo importante, es el espíritu con el que se aplica, los resultados se darán cuando el diálogo se impregna del espíritu de amor, es establecer una transferencia de tipo espiritual con el paciente, esto se lleva a cabo por medio del afecto sincero por el prójimo, la claridad hacia éste y la benevolencia (Lukas 2003). Al entablar el diálogo socrático, no se está enfrascando en una discusión intelectual, por el contrario es un proceso de enseñanza y aprendizaje de forma bidireccional, porque tanto el paciente como el terapeuta harán uso de sus experiencias. No debe haber manipulación, se trata de que el enfermo encuentre las cosas que le dan sentido a su vida, por lo tanto el placer será la añadidura y no el interés.

Por último, se puede mencionar, que no existe un manual de preguntas para que se lleve a cabo el diálogo socrático, ya que éstas irán surgiendo a través de la comunicación verbal del paciente.

Como se ha visto a través del trabajo logoterapéutico se rompe con las propias debilidades y se descubren los potenciales que residen en el interior, en el espíritu, y aunque las situaciones que traen sufrimiento en muchas ocasiones no tienen un sentido fácil de percibir, lo cierto es que puede haber un sentido ingenioso, es decir, descubrir que a pesar de una pérdida hay una ganancia.

CONCLUSIONES

En la actualidad la vida que llevamos tan acelerada y rodeada de consumismo y de placeres momentáneos, nos conduce a la mayoría de las personas a buscar la aceptación social a través de la moda ó adoptando una imagen determinada, tratando de llenar nuestro vacío existencial y evadiendo la realidad, llevando así una vida sin sentido, por lo que es fácil en cualquier momento caer en ciertas adicciones tales como el alcoholismo.

Las personas que padecen de alcoholismo, ingieren alcohol alterando su percepción del mundo, para no sentirlo tan amenazante, como alivio hacia los sentimientos, hacia sí mismo, ya que alcoholizado se siente libre. Es por ello, que el consumo del alcohol es sólo un síntoma, siendo la enfermedad en realidad emocional, es una terrible enfermedad del alma.

El alcoholismo afecta la mente, el cuerpo y el espíritu, por lo que impacta en la pérdida de los valores morales y espirituales, acabando con la confianza, la seguridad, la dignidad, el amor hacia uno mismo y hacia la propia existencia. Para las personas alcohólicas, la vida se torna en un ejercicio inútil y sin sentido, es decir, la vida carece de significado y por consiguiente no tiene un propósito, es por eso que los sentimientos que se presentan son de pavor, vacío interior y desesperación.

El alcoholismo aqueja a millones de personas a nivel mundial, y al ser una enfermedad emocional en donde se pierde el sentido de la existencia misma, el tratamiento es de carácter espiritual, es por ello que dos alternativas para la recuperación del alcohólico son las propuestas por los grupos llamados Alcohólicos Anónimos y la Logoterapia.

El grupo de Alcohólicos Anónimos, propone un programa espiritual de doce pasos, el cual debe ser guiado por un compañero de grupo al que llaman padrino. El

programa primeramente inicia con el reconocimiento del alcoholismo como enfermedad, para posteriormente a través de un examen de conciencia, la persona pueda descubrir las causas que lo llevaron a beber en forma destructiva, es decir, reconocer e identificar el problema desde lo más profundo de nuestro ser, con el objetivo de conocerse a sí mismo y de contar con una perspectiva más clara sobre cuales son sus alcances y cuales sus limitaciones, disponiéndose a cambiar de juicios y actitudes. Lo que lo hará sentirse seguro y lleno de confianza, para darse la oportunidad y expresar ante alguien, al cual él le tenga confianza, todo lo que mantuvo en secreto y que le ocasionaba intranquilidad. Lo anterior, lo llevará a realizar un recuento del daño que se hizo así mismo, y a los demás. En la medida que le sea posible, habrá de reparar esos daños; así logrará la tranquilidad que necesita para poder mantenerse sin beber.

Aunado a esto, uno de los aspectos más importantes del programa de Alcohólicos Anónimos, para obtener un cambio de juicio y actitudes positivas, aspirando a una nueva vida, a una vida con sentido, es depender de un Poder Superior, como cada quien lo conciba.

En otro orden de ideas, al analizar la Logoterapia, podemos darnos cuenta que la primera fuerza motivante del hombre, es la lucha por encontrar sentido a su propia vida, aún por más adversa que está sea, siempre tiene algún sentido. Porque la vida, vale la pena, ya que hay muchas razones y motivos por los cuales vivir, esto es lo que le da sentido a la existencia humana, y debe ser encontrado por uno mismo.

La fe, tiene un papel muy importante en la Logoterapia, ya que es una fuerza terapéutica y propiciatoria del desarrollo humano. Esta fe, fortalece al ser humano y hace que en el fondo nada carezca de sentido, ni nada suceda en vano.

Lo que nos caracteriza como personas, es ser una unidad bio-psico-espiritual, una presencia consciente y creadora en el mundo, confiada en su libertad y

responsabilidad en medio de otras personas con las que debemos no sólo convivir, sino también auto construimos mediante la interacción con ellas, y responder así al llamado de una misión trascendente.

La Logoterapia, es sentido de vida, libertad responsable, práctica de valores, autotranscendencia, sobre todo espíritu de renuncia, de sacrificio, entre otros conceptos, que tienen que ver con el hacerse cada día más humano.

Por lo antes expuesto, los puntos convergentes entre ambas alternativas para el tratamiento del alcoholismo son, la contribución a la salud mental mediante la interpretación de la experiencia personal, la práctica de valores, el propiciar que la persona encuentre por sí misma el sentido a su existencia, despojándose de las máscaras que lo llevaron a la adicción por el alcohol, por consiguiente la aceptación de sí mismo y de la realidad en la que vive.

Uno de los puntos primordiales entre estos métodos es la fe, la fe en un poder superior, la creencia en algo o alguien que nos mueve y que nos ayuda a tener fortaleza para continuar en el camino hacia la trascendencia.

Ambas propuestas guían a la persona alcohólica hacía un viaje espiritual, un viaje dentro de ellas, durante el cual se reconocerán tal y como son, sin máscaras; este tipo de tratamiento ayuda a que la persona se conozca y humildemente se vaya despojando de todo lo que no le ha permitido encontrar el sentido de su existencia, dejando caer una a una las máscaras que no le permiten ser feliz.

Tanto la Logoterapia como Alcohólicos Anónimos, ayudan a que la persona tome conciencia de sus actos y de su sentir, retornando a su interior, con el propósito de reconocer su potencial y cuanto puede lograr, sin importar cuales han sido sus tropiezos ó pérdidas.

Otro punto de convergencia en el tratamiento propuesto por Alcohólicos Anónimos como en la Logoterapia, es quien sirve de guía a la persona hacia su despertar espiritual, recayendo esta función en un compañero que participa en un esfuerzo común por encontrar el sentido a la existencia, el descubrir el por qué y el para qué vivir; el encontrar la felicidad, después de cada acción realizada con sentido y por alguien, mediante la realización de valores.

Ambos tratamientos nos ayudan en el renacimiento de nuestro ser, nos ayudan, a fortalecer el tratamiento del alcoholismo, porque, pareciera que la psicoterapia se ha convertido en un artículo de consumo, que debe estar en función de sentirse bien. Pero el sentirse bien, no agota toda la misión que tenemos con respecto a nuestro cuerpo y a nuestra mente. Es por ello, que la tarea del psicólogo es la de hacer consciente al paciente, de que el hombre es algo más que el cuerpo y la mente, también es espíritu y por eso tiene libertad y voluntad, es consciente de sí mismo y capaz de elegir el sentido de su vida, aceptando sus vivencias.

Es imposible dejar de hacer cambios en nuestro ser, cuando estamos practicando este tipo de métodos espirituales, llevamos a cabo sin darnos cuenta en un principio un despertar hacia lo que verdaderamente es vivir en libertad. Se practica una depuración en nuestro organismo, por decirlo de alguna manera "se van destapando todos nuestro poros logrando así experimentar una metamorfosis en todo nuestro organismo".

Por último, considero que un logoterapeuta es quien cuenta con las herramientas necesarias para guiar a la persona alcohólica a su auto trascendencia.

BIBLIOGRAFIA

Bazzi, Tullio. (1989), ***Guía de la Logoterapia: Humanización de la psicoterapia.*** Barcelona: Herder.

Bill, W. (1970), ***Tres Charlas a Sociedades Médicas.*** México, D.F.: Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C.

Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C. (1975), ***Viviendo sobrio.*** México, D.F.: Autor

----- (1976). ***Preguntas y Respuestas sobre el Apadrinamiento.*** México, D.F.: Autor

----- (1989a), ***Alcohólicos Anónimos.*** México, D.F.: Autor

----- (1989b), ***Los doce pasos.*** México, D.F.: Autor

----- (1997), ***Alcohólicos Anónimos llega a la Mayoría de edad: Una breve Historia de A.A.*** México, D.F.: Autor

CONADIC (2002). ***Encuesta Nacional de Adicciones, tabaco, alcohol y otras drogas.*** México: Secretaría de Salud

Corporación de Servicios Tradicionales de Alcohólicos Anónimos, A.C. (2004), ***Apadrinamiento.*** México, D.F.: Autor

Díaz Belmont, Armando (2000). ***Alcoholismo. beneficios y efectos deletéreos del etanol.*** México: Piensa S.A. de C.V.

Fiallo Sanz, Antonio y Colaboradores (1979), **Aspectos psicológicos y sociales en el alcoholismo**. Revista del Hospital Psiquiátrico de la Habana. 1979 Vol. 20, No.1, 51-61

Fizzotti, E. (1994), **Para ser libre: logoterapia cotidiana, un método de curación para la neurosis de nuestro tiempo**. México: Panorama Editorial, S.A.

Frabry, Joseph B. (1990), **La búsqueda de significado: La logoterapia aplicada a la vida**. México, D.F.: Fondo de Cultura Económica.

----- (2001), **Señales del camino hacia el sentido. Descubriendo lo que realmente importa**. México: Lag.

Frankl, Viktor Emil. (1979), **La idea psicológica del hombre**. Madrid: Rialp.

----- (1980), **Ante el vacío existencial**. Barcelona: Herder.

----- (1984), **Psicoterapia y humanismo: Tiene un sentido la vida**. México: Fondo de Cultura Económica.

----- (1987), **El hombre doliente: fundamentos antropológicos de la psicoterapia**. Barcelona: Herder.

----- (1990), **El hombre en busca de sentido**. Barcelona: Herder.

----- (1992), **Teoría y Terapia de las neurosis: Iniciación a la logoterapia y el análisis existencial**. Barcelona: Herder.

----- (1998), **Psicoanálisis y Existencialismo. De la psicoterapia a la logoterapia**. México: Fondo de Cultura Económica.

----- (2001), ***En el principio era el sentido. Reflexiones en torno al ser humano.*** México: Paidós.

Idoate. F. (1992), ***Fundamentos antropológicos, psicológicos y terapéuticos de la logoterapia.*** San José. C.R.: Universidad Autónoma de Centro América.

Linn Denis y colaboradores (1992), ***Pertenecer: Lazos entre la Sanación y la Recuperación.*** México, D.F.: Promesa

Lukas Elisabeth (2002), ***También tú sufrimiento tiene sentido. Alivio en la crisis a través de la Logoterapia.*** México: Lag.

----- (2003a), ***También tú vida tiene sentido, Logoterapia y Salud Mental.*** México: Lag.

----- (2003b), ***Logoterapia. La búsqueda de sentido.*** México: Paidós.

Martínez M. Miguel (1982), ***La psicología humanista. "Fundamentación epistemológica, estructura y método"***. México: Trillas.

Molina Piñeiro, Valentín. (1983). ***El alcoholismo en México.*** México: Fundación de Investigaciones Sociales.

Pareja, Guillermo (1998). ***Viktor E. Frankl.*** Coyoacán, México.

Secretaría de Salud (1995). ***Alcoholismo. Información básica para la población rural.*** México: Trillas.

----- (2001). ***Programa de Acción: Adicciones, Alcoholismo y abuso de bebidas alcohólicas.*** México: Secretaría de Salud.

Tapia Conyer, Roberto (2001). ***Las adicciones: dimensión, impacto y perspectiva***. México: El Manual Moderno.

Twerski J. Abraham (2002), ***El pensamiento adictivo***. México, D.F.: Promesa

Velasco Fernández, Rafael. (1995). ***Esa enfermedad llamada alcoholismo***. México: Trillas.

----- (1997). ***Las adicciones: Manual para maestros y padres***. México: Trillas.

Wallace, John. (1990). ***El alcoholismo como una enfermedad***. México: Trillas.

Zepeda Herrera, Fernando (1994), ***Introducción a la Psicología. Una visión científico humanista***. México, D.F.: Alhambra Mexicana, S.A. de C.V.