

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE  
MÉXICO**

**FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y  
SOCIALES**

**LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y SUS ALCANCES PARA LA  
RECUPERACIÓN EN LA AGRUPACIÓN  
DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN  
PRESENTA:**

**MA. TERESA PRIMAVERA SANDOVAL MARTÍNEZ**

**ASESOR: FERNANDO MUNGUÍA RODRÍGUEZ**

**CIUDAD UNIVERSITARIA JUNIO, 2005**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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 mis padres: Mario Sandoval y Beatriz Martínez; por traerme al mundo, por ser el pilar en el cual me apoyo, porque gracias a que creen en mi, he realizado una de mis mejores metas. Muchas gracias por enseñarme a enfrentar mis problemas y ayudarme cuando más los necesité. Porque nunca estuve sola, siempre conté con sus palabras de aliento, con su confianza y comprensión. Ustedes, que sin esperar nada a cambio me lo dieron todo, por todo esto, quiero que sepan y sientan que el objetivo logrado, también es suyo y que la herramienta que me ayudó a conseguirlo fueron su amor y apoyo. ¡Los amo!

A mis hermanos: Mario y Michelle Sandoval; por todo el apoyo y amor que me han demostrado a lo largo de mi vida, por compartir conmigo sus conocimientos, sus sueños, sus inquietudes y logros. Por todos los momentos a su lado, en donde las palabras me han sido insuficientes para expresarles todo lo que me han enseñado, con esa fuerza, esa entrega y espontaneidad tan suyas. Gracias, por hacerme parte de su vida. ¡Los quiero hermanitos!

A todos mis compañeros de la FCPyS: con especial cariño a Esmeralda Murillo, Erika López y Juan David Velasco; por enseñarme el valor de la amistad, por ese instante de charla, por escucharme y comprenderme, con ustedes todo ha sido menos difícil; gracias por estar conmigo. Sigamos disfrutando al máximo cada momento, viviendo muchas cosas nuevas e inventando otras tantas.

A mis profesores de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales: con una mención especial al Profesor Fernando Munguía Rodríguez, gracias por tomarse el tiempo y la molestia de asesorar este trabajo de investigación. Asimismo agradezco a la Profesora Cecilia Sánchez y al Profesor Andrés Oliva por sus aportaciones y comentarios en la revisión de este trabajo.

A los grupos de Alcohólicos Anónimos: en especial al grupo Educación 93'; por ayudarme a encontrar una respuesta a todas aquellas interrogantes que surgían conforme iba avanzando en la realización de este trabajo de investigación; por el apoyo brindado, por su tiempo, orientación, por compartirme sus experiencias y sobre todo, porque gracias a ustedes aún conservo a mi Padre y con ello nuestra vida como familia es día con día mejor.

Agradezco a la Universidad Nacional Autónoma de México; mi casa de estudios. La mejor universidad del mundo, gracias por todos los conocimientos y enseñanzas. Siempre seré orgullosamente universitario ¡Goya! ¡Goya!

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>2</b>
<b>CAPÍTULO 1</b>	
<b>COMUNICACIÓN INTERPERSONAL .....</b>	<b>8</b>
1.1 DEFINICIÓN DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL.....	8
1.2 COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL.....	17
<b>CAPÍTULO 2</b>	
<b>ALCOHOLISMO .....</b>	<b>23</b>
2.1 DEFINICIÓN DE ALCOHOLISMO .....	23
2.2 POSIBLES FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ALCOHOLISMO .....	26
2.3 ¿QUIÉN ES UN ALCOHÓLICO? .....	40
2.4 ETAPAS DEL ALCOHOLISMO.....	45
<b>CAPÍTULO 3</b>	
<b>ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS .....</b>	<b>53</b>
3.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE ALCÓHOLICOS ANÓNIMOS.....	53
3.2 EL ENCUENTRO .....	65
3.3 ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS.....	68
3.4 CÓMO FUNCIONAN LOS GRUPOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS.....	71
<b>CAPÍTULO 4</b>	
<b>LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y SUS ALCANCES PARA LA</b>	
<b>RECUPERACIÓN EN LA AGRUPACIÓN DE ALCOHÓLICOS</b>	
<b>ANÓNIMOS.....</b>	<b>82</b>
4.1 UNA ALTERNATIVA DE VIDA.....	82
<b>CONCLUSIÓN .....</b>	<b>124</b>
<b>ANEXO.....</b>	<b>132</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>138</b>

## INTRODUCCIÓN

Aún, hoy en día nos siguen sorprendiendo los alcances que tiene el lenguaje; el mismo que empleamos para viajar e introducirnos dentro de una novela, o a los elogios que un poeta hace sobre la naturaleza. Aquel que del mismo modo nos enseña los sentimientos en una canción o que nos sirve desde niños para la expresión de nuestras más elementales necesidades.

Empero, este mismo lenguaje, que también en ocasiones sirve para manifestar aquello que simplemente es inexpresable; es un arma, a decir de muchos pensadores, de la cual nos valemos para transformar el mundo. Desde una perspectiva puede ser cierto, tal vez en alguna otra no, pero ¿No es cierto, que por medio del lenguaje hemos conquistado mundos que creímos inalcanzables? ¿No es cierto que por medio de éste el hombre haya llegado a alturas insospechadas? ¿Y que en un particular, mínimo, pequeño y recóndito mundo como el de los alcohólicos en recuperación, el lenguaje ha sido su ancla (por medio de la comunicación) para seguir amando y persistiendo en esta vida?

El realizar un trabajo de investigación sobre la comunicación interpersonal y sus alcances para la recuperación en la agrupación de Alcohólicos Anónimos, es un trabajo arduo que requiere de un completo aprovisionamiento de información, un análisis expositivo e interpretativo basado en una estructura objetiva que exige nuestro desarrollo intelectual como estudiantes universitarios y futuros profesionistas del país.

El hombre se ha encargado de inventar o descubrir diferentes formas para satisfacer su necesidad de comunicarse con los demás. Hoy en día, podemos

comunicarnos a través del correo, de la radio, de la televisión, del teléfono, por medio de una obra de arte y quizá hasta ahorita el medio más moderno y el que ha venido a quitarle crédito a las anteriores el internet. Y no es que estos medios de comunicación sean incorrectos u obsoletos, claro que nos han servido para comunicarnos a larga distancia y con varias personas a la vez, con sólo descolgar la bocina telefónica o encender la radio, la televisión o conectarnos a la red. Sin embargo, creo que se nos ha olvidado la más importante: la comunicación cara a cara.

Debido a que la comunicación tiene diferentes ramas, entre ellas la comunicación interpersonal, -tema central de la tesis- es necesario aclarar que siempre que me refiera a dicha comunicación me centraré exclusivamente en aquella donde la relación se da a partir de dos o más individuos en donde ambos pueden verse de frente, físicamente presentes, haciendo uso de señales verbales y no verbales.

Ahondar en el estudio de la agrupación de Alcohólicos Anónimos me interesó especialmente debido a que el alcoholismo y la agrupación son temas que han estado muy ligados en mi vida, de ahí, que este trabajo de investigación cuenta con una connotación emotiva y vivencial. Cabe mencionar que para llevar a cabo esta investigación fue necesario asistir a diversas sesiones llevadas a cabo por los alcohólicos, esto con el fin de observar de qué forma podía relacionarlo y ligarlo a mi campo de estudio; a través de la asistencia a las juntas, entrevistas y pláticas con los alcohólicos, me di cuenta que dentro de la agrupación lo que más reina y utilizan para su recuperación es la comunicación entre ellos, de alcohólico a alcohólico.

Se ha hablado desde muchas perspectivas lo que es el alcoholismo, se han sacado diversas y muy variadas conjeturas del funcionamiento de la agrupación; pero nunca se ha estudiado desde el interior de la agrupación como fenómeno de la recuperación; no se ha abordado desde la perspectiva de la comunicación que se da de alcohólico a alcohólico; de ese mecanismo de solidaridad en donde existe una mutua comprensión. ¿Se ha estudiado la comprensión a raíz de la comunicación a la cual he hecho mención? Lo cierto es que, a partir de una forma particular y peculiar de comunicación, estos individuos que en muchos casos fueron desahuciados o marginados de la sociedad, han encontrado una forma de reintegración a la misma.

Antes que nada quiero mencionar y espero no sea inoportuno anticipar al lector que el interés de abordar este tema radica también en responder a la inquietud de adquirir una mayor conciencia de lo que representa el problema del alcoholismo y a su vez demostrar la importancia de dicha comunicación aplicada en la agrupación de Alcohólicos Anónimos.

Este trabajo no es una recopilación de fechas y datos, tampoco es una crónica exhaustiva de la historia de Alcohólicos Anónimos; es una interpretación sobre la importancia de la comunicación interpersonal utilizada por los miembros de dicha agrupación para su recuperación utilizando como base un lenguaje en que se comprende la realidad de este padecimiento y el cual les permite establecer una relación de reciprocidad entre ellos.

El objetivo de la presente investigación es citar, comprender, mostrar, ampliar en nuestro campo, como estudiantes, investigadores, y profesionistas que la agrupación funciona como medio para contrarrestar la enfermedad del alcoholismo

y mantenerse sobrios a través de la comunicación interpersonal que utilizan durante sus terapias de grupo y su programa de recuperación.

Para el desarrollo y exposición de la tesis está dividido en cuatro capítulos, empezamos nuestro capítulo uno definiendo qué es la comunicación y explicando algunos de los elementos necesarios en el proceso comunicativo, asimismo se presentan diferentes conceptos de comunicación interpersonal; en un apartado se hablará someramente, considerando unitariamente a la comunicación verbal y el comportamiento no verbal por la certeza de que la comunicación humana se establece en la interdependencia de las dos modalidades de la comunicación.

El capítulo dos trataremos de definir qué es el alcoholismo, cuáles son los posibles factores -físicos, biológicos, socioculturales y psicológicos- que propician su desarrollo, el proceso evolutivo del alcoholismo: etapas, signos y síntomas; posteriormente, en el capítulo tres fue indispensable exponer los antecedentes históricos de los fundadores William Griffith Wilson y Roberth Holbrook Smith, con el fin de que el lector comprenda con mayor claridad cómo es que estos dos hombres se conocieron y formaron la agrupación de Alcohólicos Anónimos, ya que sin estos antecedentes no sería posible explicar correctamente los objetivos y principios de esta agrupación, también se abordará qué es Alcohólicos Anónimos y cómo funciona.

Creí prudente que antes de desarrollar el último capítulo era menester que el lector tuviera una noción clara sobre la enfermedad del alcoholismo así como el funcionamiento de la agrupación, ya que es en éste también, donde centré mi atención en un grupo en particular.



Este cuarto capítulo es para reflexionar y hablar sobre aquello que motivó la presente investigación. Aquí pretendo demostrar la importancia del papel que juega la comunicación interpersonal que se da entre los miembros de la agrupación de Alcohólicos Anónimos como medio para ayudar a contrarrestar la enfermedad del alcoholismo, por lo que a lo largo de este capítulo profundizaré sobre el tema con el fin de ofrecer al lector una gama de herramientas utilizadas por los alcohólicos anónimos para permanecer alejados del alcohol.

Se abordarán algunas juntas del grupo educación 93' introduciendo pequeños fragmentos de testimonios que de ninguna manera recurren al morbo de narrar concienzudamente las represiones y brutalidades de los alcohólicos, tan sólo se expresa lo expuesto por ellos.

Este trabajo fue realizado a través de la revisión de fuentes bibliográficas que existe sobre comunicación y alcoholismo, incluyendo las que se utilizan en Alcohólicos Anónimos, asimismo la asistencia a varias juntas realizadas por los grupos de A.A, aplicación de cuestionarios, entrevistas, pláticas, entre otras.

Lo difícil siempre es, en estos casos, hacer la interpretación correcta; pregunto ¿De qué métodos podemos valernos al realizar una investigación de éste tipo? ¿Podemos acaso tratar nuestro objeto de estudio como si fueran objetos medibles y cuantificables? ¿Es el lenguaje o la comunicación algo que podemos encasillar como si fuera una muestra? ¿Qué pasa con todo ese afecto, comprensión, cariño y deseo de vida del que vienen impregnadas las palabras? Por tanto, si bien en el primer capítulo expliqué en que consiste la comunicación interpersonal, es difícil plasmar la pregnancia del lenguaje ya en el análisis de los testimonios; por lo

tanto, empleando aquí la hermenéutica entendida como interpretación en un contexto, realicé así mi labor.

Ahora, el método fenomenológico-hermenéutico no busca una verdad última, simplemente interpretar para llegar a la comprensión de un tema; acude al fenómeno para iluminar de una manera diferente un nuevo sentido; nos permite llegar al interior del fenómeno cuando lo que vemos sólo es el exterior; hacemos familiar aquello que no está del todo comprendido. Alcohólicos Anónimos existe, pero no se sabe a ciencia cierta por qué funciona, cómo se recuperan; así, la parte última de esta investigación tiene como fin comprender la importancia del uso de la comunicación que se da entre los miembros de la agrupación de Alcohólicos Anónimos.

También es necesario decir, que por la autonomía del grupo en la que realicé mi investigación, no fue posible entrar a una junta "normal", esto es, como las que llevan a diario. Obtuve la información por juntas de información y entrevistas personales con miembros de dicho grupo.

# **CAPÍTULO 1**

## **COMUNICACIÓN INTERPERSONAL**

### **1.1 DEFINICIÓN DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL**

En el presente capítulo plantearé diferentes definiciones de comunicación interpersonal, con el fin de obtener una diversidad de puntos de vista sobre el concepto y así, obtener una mejor gama de interpretaciones.

Existe gran variedad de fuentes del conocimiento especializadas en esta rama - cada una marca de manera particular un punto privilegiado de análisis-. Sin embargo, en este capítulo la labor será únicamente indagar en la definición de comunicación interpersonal, para ello tendré que hacer mención de manera general lo que es la comunicación verbal y no verbal ya que son parte esencial de la comunicación humana; esto con el objetivo de tener una visión más clara sobre el tema, finalizando con una definición propia que posteriormente se utilizará para comprobar la importancia y los alcances de dicha comunicación dentro de la agrupación de Alcohólicos Anónimos.

Antes de iniciar el desarrollo sobre el tema de comunicación interpersonal, área central de interés en este capítulo, es menester preguntarnos: ¿Qué significa la comunicación? Cómo podemos observar es una interrogante difícil que tiene numerosas respuestas; a continuación expondré muy someramente algunas definiciones acerca del concepto de comunicación.

"La comunicación puede definirse como el establecimiento de una comprensión común, como la transferencia de representaciones significativas de una persona a otra, como la estimulación de símbolos comunes en varias mentes a través de la interacción simbólica, o como la creación de representaciones

significativas en otros a través de actividades de estímulo y respuesta".<sup>1</sup>

Retomando la cita anterior, podré decir que la comunicación es un proceso recíproco o de interacción que se da a partir de dos o más individuos, que responden y crean un mensaje por medio de sonidos, gestos, palabras o símbolos para adaptarse a su entorno y a las personas que los rodean.

Manuel Marroquín define a la comunicación como:

"Un proceso interpersonal en que los participantes expresan algo de sí mismo a través de signos verbales y no verbales con la intención de influir de algún modo en la conducta del otro".<sup>2</sup>

Me atrevería a decir que una de las formas de comunicación humana mejor conocida y comúnmente más utilizada es la comunicación verbal a través de la palabra y/o escritura; empero, dentro del propio lenguaje hay elementos que son capaces de soportar tanto o más información que los propios símbolos vocales ya que no sólo transmitimos información mediante palabras y sonidos, sino también a través de los gestos y movimientos corporales con que acompañamos nuestro discurso hablado.

Otras definiciones sobre el concepto de comunicación son las siguientes:

\*Según el Diccionario de Uso del Español de América y España, comunicación significa acción de comunicar o comunicarse.

---

<sup>1</sup> Merrill Calhoun, John *et al.* Medios de Comunicación Social. Teoría y Práctica en Estados Unidos y en el mundo. Fundación Sánchez Ruiperéz, Madrid, Salamanca, 1992, p.40-41.

<sup>2</sup> Marroquín Pérez, Manuel y Villa Sánchez, Aurelio. La Comunicación Interpersonal: medios y estrategias para su desarrollo. Mensajero, Bilbao, España, 1995, p. 23

\*Comunicación: transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor

\* Comunicación: relación o correspondencia entre dos personas o dos puntos que se comunican entre sí.

\*Comunicación: es la transmisión de información, ideas, emociones, habilidades por medio de símbolos, palabras, figuras, gráficas, entre dos o más personas.

\*Transmisión de información

\*Comunicar: es transmitir una idea con un objetivo determinado, misma que será analizada por el receptor para posteriormente ser aceptada o rechazada.

Por último, para la autora Carmen González García la comunicación es:

"Una interacción continua entre dos o más personas, mediante el uso de símbolos con el propósito de influir (modificar) en el área de los pensamientos, sentimientos o acciones".<sup>3</sup>

Si bien, podemos percatarnos, todos los conceptos anteriormente expuestos tienen peculiaridades comunes, que se complementan unas con otras. Por lo que concluyo que la comunicación es un proceso interactivo entre dos o más personas que juegan los papeles de fuente-receptor; y consiste en el intercambio de mensajes a través de señales verbales y no verbales, éstos tienen como propósito producir una respuesta entre los interlocutores. Para que dicha comunicación sea efectiva se necesita de la habilidad de los participantes para emitir y captar el mensaje que posteriormente será respondido.

---

<sup>3</sup> González García, Carmen. La comunicación efectiva: Cómo lograr una adecuada comunicación en los campos empresariales, social y familiar. Grupo Editorial ISEF, México, 1997, p.27

A continuación lo ejemplificaré apoyándome en el del modelo de comunicación de David K. Berlo en el que tenemos que el proceso de comunicación se realiza siempre por la interacción de seis elementos básicos que son:

- fuente: persona o grupo de personas que transmiten un mensaje con un propósito y una razón para ponerse en comunicación.
- mensaje: ideas (contenido) expresadas en determinada forma (tratamiento) mediante un código.
- codificador: es el encargado de tomar las ideas de la fuente, traducirlas y expresar el objetivo de la fuente en forma de mensaje, o bien, en caso de que la comunicación sea de persona a persona la fuente y el codificador pueden ser agrupados, la función de codificar es realizada a través de la capacidad motora de la fuente: palabras habladas, gritos, palabra escrita, dibujos, gestos del rostro y ademanes.
- canal: es el conducto por donde pasa el mensaje, se integra por los cinco sentidos, a través de éstos el receptor podrá percibir el mensaje que ha sido transmitido por la fuente.
- receptor: es quién recibe y modifica el mensaje, tiene una reacción de aceptación o rechazo, todo dependerá de la calidad del estímulo enviado por la fuente, este último debe hacer una identificación de la persona que va a recibir el mensaje, debe precisar quién es, como piensa, etc.
- decodificador: retraducir el mensaje.

Es importante que tanto la fuente como el receptor cuenten con los mismos elementos para interpretar adecuadamente el mensaje de lo contrario no podrá darse una comunicación efectiva.

La comunicación es influenciada por distintos factores que operan en ella, tales como: habilidades, actitudes, nivel de conocimiento, sistema cultural.

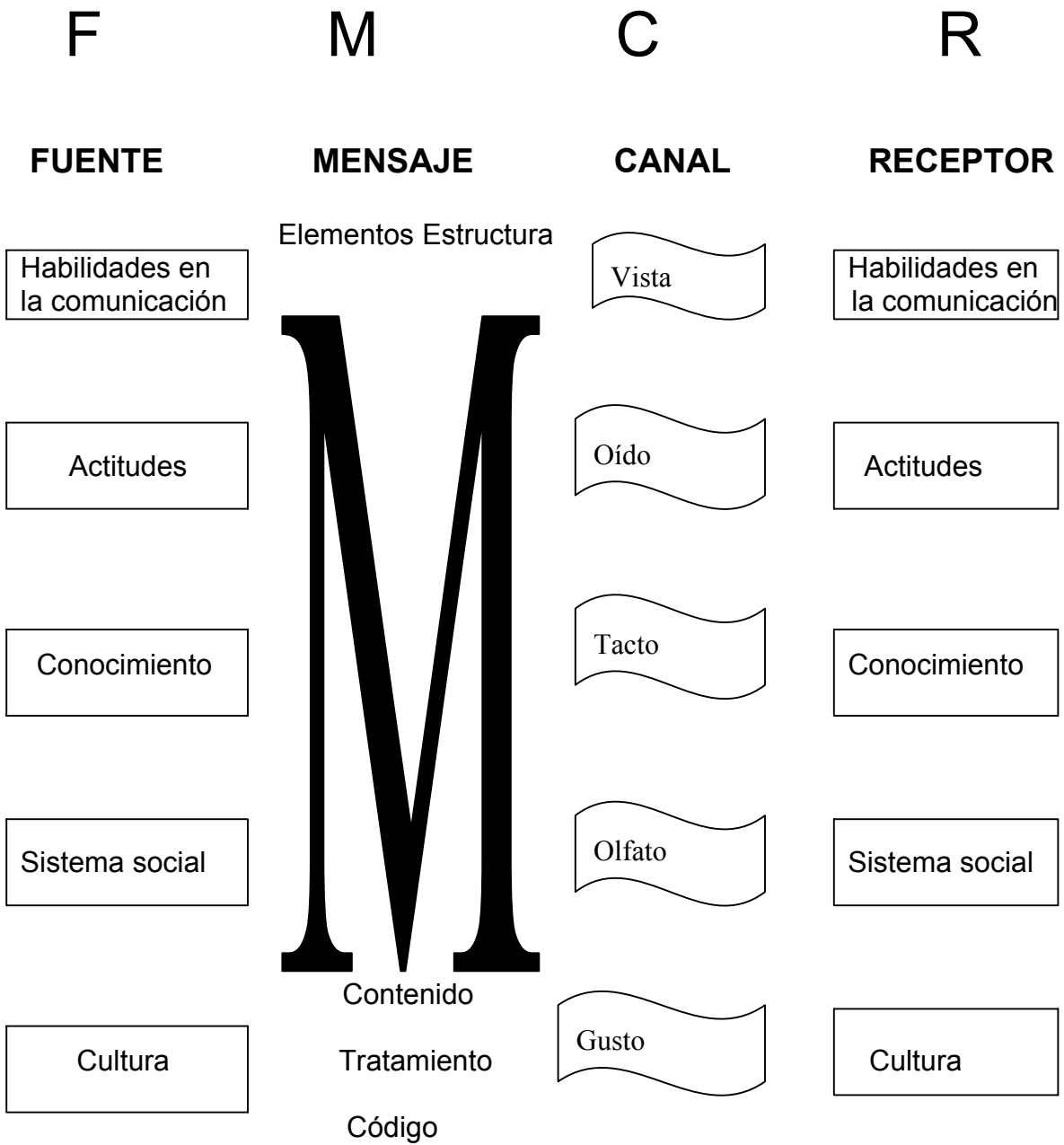
Tanto la fuente como el receptor necesitan de estas habilidades para cifrar y descifrar el mensaje; lo cual consiste en hacer uso correcto del vocabulario para expresar las ideas, asimismo conocer la ortografía del vocabulario para poder decodificar eficazmente, encontrar el modo correcto de pronunciar las palabras, la manera de gesticular e interpretar los mensajes que se reciben de quienes los escuchan y como adaptarlo a sus mensajes a medida que hablan.

La fuente debe tomar una actitud de si mismo favorable, esto es, estar seguro de lo que quiere decir al receptor, lo principal es la seguridad que proyecta a los demás. Otra es la actitud hacia el tema ver si la otra persona con la que desea comunicarse muestra interés en él y hacia dicho tema.

La fuente necesita tener conocimiento del tema que trata para lograr una comunicación más efectiva, para ello hará uso de los recursos arriba mencionados.

Los antecedentes socioculturales también influyen en la comunicación de manera importante, ya que debemos de conocer el contexto sociocultural (creencias, valores, normas, conductas culturales) pues determina en gran medida la manera y el propósito en que las personas se comunican haciendo uso de las palabras, los canales, movimientos, etc.

**MODELO DE LOS COMPONENTES DE LA COMUNICACIÓN (D. K. BERLO.)**





Una vez descritos los componentes del proceso comunicativo y los factores que influyen en dicho acto para lograr una comunicación efectiva, pasaré a la exposición del término comunicación interpersonal apoyándome en lo antes dicho.

La comunicación engloba un campo de diferentes vertientes, entre ellas la comunicación interpersonal; antes de proseguir sobre otro aspecto es necesario llegar a una definición del término comunicación interpersonal para la comprensión del presente estudio.

Apoyándome en Carlos Fernández quien retoma dos citas con el fin de dar una definición más completa apunta:

"La comunicación interpersonal es una interacción de información verbal y no verbal entre dos o más participantes, en un contexto cara a cara (Huseman, Lahiff y Hatfiel), además debe considerarse cómo los comunicadores se relacionan y cómo se 'ven' en sí, y la forma en que planean y regulan sus intercambios comunicativos (Miller)".<sup>4</sup>

Por ejemplo: al hablar por teléfono con otra persona o sostener contacto por medio de cartas también es una forma de comunicación interpersonal, sin embargo, no es tan personal como la que se da cara a cara ya que la proximidad física esta limitada además de que no podemos darnos cuenta si en realidad la otra persona nos está entendiendo o prestando atención.

Considero pertinente hacer la aclaración que siempre que me refiera a comunicación interpersonal me centraré exclusivamente en aquella donde la

---

<sup>4</sup> Citado en Fernández Collado, Carlos. La comunicación en las organizaciones. Trillas, México, 1995, p. 64

relación se da a partir de 2 o más personas, en donde ambos se tienen frente a frente haciendo uso de todos sus sentidos.

En una de las juntas a la que fui invitada por los Alcohólicos Anónimos pude observar que entre los miembros de este grupo existe una interacción directa, en donde el contacto físico es favorecedor, ya que sirve para que puedan intercambiar mensajes sobre un tema en común (su recuperación), además tanto la fuente como el receptor al verse cara a cara pueden darse cuenta de que el contenido de su mensaje coincida con el aspecto emocional.

Otra perspectiva es la de Alejandro Gallardo Cano el cual define a la comunicación interpersonal de la siguiente manera:

"La comunicación interpersonal es un proceso posible de control o regulación empática mutuas. Es el intento de una o dos personas por establecer, mantener, explotar o cambiar una relación social x, a través de una interacción comunicativa, esto es, mediante el intercambio de mensajes, respuestas y significados. Las consecuencias o resultados de una interacción de este tipo están determinados por los subprocesos comunicativos originados en cada participante y no por lo que surge entre ellos (amistad, enojo, un negocio)"<sup>5</sup>.

Cabe mencionar que la comunicación verbal y no verbal, son formas de comunicación que en una relación cara a cara obtienen una importancia superior para la comprensión de los partícipes.

Antes de iniciar un acto comunicativo se deben tener en cuenta algunas condiciones previas. La atribución de sentido o significados a un mensaje, capacidad de procesar datos. Otro requisito es la existencia de un criterio propio

---

<sup>5</sup>Gallardo Cano, Alejandro. Teorías de la comunicación. p. 62

previo acerca de la posición que asumirá el individuo respecto del otro, al realizar el contacto.

Otra condición para iniciar el acto comunicativo es la necesidad (deseo) y la intención de comunicarse por parte de uno o ambos participantes para lograr un fin, asimismo, para que exista la comunicación interpersonal debe de existir un lenguaje, un sistema de señales y símbolos conocidos y manejados por los interactuantes, por último se debe tener la asunción de un papel (rol), aquí la persona al estar interesada en tener una relación comunicativa con otros, está aprobando una guía culturalmente determinada para calificar por anticipado las conductas que realizará su futuro interlocutor.

Hacemos, por tanto, nuestra, la definición de la que parte Manuel Marroquín:

"La comunicación interpersonal no puede, por tanto, estar representada por un proceso lineal, más bien lo estará, por un proceso circular, de mutua interacción e influencia, en donde los polos de emisor y receptor existen simultáneamente en cada una de las partes comunicativas".<sup>6</sup>

La conducta comunicativa requiere de dos polos intrínsecamente implicados, que se influyen mutuamente por medio de un proceso circular, ya que el escuchar y el hablar se ejercitan sincrónicamente.

Una última definición es la de Judith Lazar

"La comunicación interpersonal comprende interacción en la que los individuos ejercen una influencia recíproca entre sus comportamientos respectivos cuando están físicamente presentes".<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Marroquín Pérez, Manuel. Op.Cit. p. 24.

<sup>7</sup> Lazar, Judith. La Ciencias de la Comunicación. Publicaciones Cruz O, México, 1996, pp. 50-51.

Al igual que Gallardo Cano, esta autora tomó en cuenta las expresiones corporales, la mímica, los gestos, el silencio que sirven para comunicarse con el prójimo, si bien es cierto, que el medio de comunicación más frecuente entre los individuos es la verbal, sería equivocado decir que ésta es la única forma posible de comunicación.

Resultaría pretencioso el querer abarcar el enorme campo de la comunicación interpersonal, mi objetivo es mucho más reducido y modesto. Las definiciones expuestas anteriormente nos servirán para formar una definición propia que satisfaga a mis intereses y que permita además relacionarlo con nuestro tema principal que es su función dentro de la agrupación de Alcohólicos Anónimos. Por lo cual siempre que me refiera a la comunicación interpersonal será como el proceso comunicativo que se da a partir de dos o más personas físicamente presentes en una relación cara a cara, en donde se necesita de una fuente y un receptor que interactúan recíprocamente, intercambiando los roles de fuente-receptor, los cuales son interdependientes. Las respuestas obtenidas les servirán a los interlocutores para darse cuenta si hay un entendimiento mutuo.

## **1.2 COMUNICACIÓN VERBAL Y COMUNICACIÓN NO VERBAL.**

Hablar del origen del lenguaje es un tema complejo quizá por la vasta cantidad de bibliografía y distintas opiniones que hoy en día existen e incluso podría ser un tema exclusivo de una tesis o una investigación independiente, por lo tanto, se abordará de manera somera tomando en cuenta aquellos elementos que enriquezcan la exposición, ya que considero que es necesario tener una idea de lo importante que fue, es y será el lenguaje entre los seres humanos.

El lenguaje es un elemento importante, ya que debido a la creación de éste, el hombre logra comunicarse con los de su especie. La creación del lenguaje no se dio de la noche a la mañana, fue parte de un proceso en el cual hubo muchas modificaciones. Antes de la evolución del lenguaje el hombre se comunicaba de la única forma en que era capaz de hacerlo: no verbalmente; es decir, movimientos del cuerpo, gesticulación, cara, manos, disposición espacial, pero cuando estos ya no le fueron suficiente necesitó buscar códigos que le permitiera además expresarse oralmente.

Debido a que el hombre es un ser pensante o mejor dicho un ser racional, pudo crear un lenguaje; la necesidad de sobrevivir al medio ambiente, de tener que alimentarse, trabajar e incluso vestir, son factores determinantes para que el hombre pueda comunicarse con otros hombres que comparten esas mismas necesidades en sociedad. En medida en que el pensamiento del hombre progresa, lo hace también el lenguaje.

Se dice que el lenguaje surge como resultado de grabar sólidamente en el cerebro conexiones o asociaciones entre un determinado sonido que el hombre escuchó y pronunció; es decir, el hombre con la práctica fue educando los sonidos hasta conseguir diversas tonalidades y palabras, así como los movimientos corporales o ademanes que acompañaban estos sonidos. El hombre ha descubierto que dentro de él ocurren y transitan diversas emociones, se da cuenta que no habla con el mismo tono cuando algo le molesta o cuando algo le provoca alegría.

Por otro lado, el hombre comienza a asignar determinados sonidos compuestos a los objetos, estos sonidos compuestos es lo que actualmente conocemos como palabras, con éstas se formaron frases y con ellas posteriormente el discurso.

A partir de la creación y desarrollo del lenguaje verbal es cuando el hombre complementa y lleva al máximo su nivel de comunicación debido a que conjuga la comunicación verbal y no verbal. Entendamos por comunicación verbal los signos orales –grito, llanto, palabras, oraciones, diálogo, discusión, así como la parte escrita representada por medio de signos- y tomemos por comunicación no verbal el comportamiento humano que contiene todos aquellos movimientos corporales como la postura, gestos, proximidad, la mirada, ademanes, y el uso de cada uno de sus sentidos.

Podemos darnos cuenta que el hombre avanzó en sus conocimientos, descubrió muchas cosas y se pudo dar cuenta de todo lo que podía hacer con las inmensas riquezas que el mundo le proporcionaba, pero, ¿qué hubiera pasado con todo eso si no existiera una manera de transmitir esos conocimientos? O bien, ¿si no hubiera un modo de habla que coincidiera con los demás para que los hallazgos descubiertos no sólo los conociera él que los descubrió sino todos los demás también? Este fue el papel que jugó desde un principio el lenguaje y gracias a éste todo lo que hoy hay no se quedo en manos de una sola persona.

De aquí parte todo, habiendo ya la base de la comunicación entre los hombres y viendo que a lo largo de la historia no han hecho más que inventos para perfeccionar las cosas de acuerdo a sus comodidades y necesidades, tuvieron la iniciativa de perfeccionar la manera de comunicarse lo cual es el reflejo de nuestra sociedad.

Debemos recordar que la comunicación no verbal la cual corresponde al comportamiento no verbal del hombre va a depender del contexto sociocultural donde éste se desarrolla; así como de las situaciones que se le presenten. Los movimientos corporales, gestos, postura, entre otras, varían de acuerdo a cada cultura; para ello se debe observar los elementos distintivos en el comportamiento de la persona, quiénes los rodean, que otros movimientos realiza, la situación momentánea que vive, para que a través de éstos comprendamos correctamente el mensaje.

Es esta la razón por la cual no pretendo analizar, ni mucho menos, enseñar a descifrar las señales verbales y no verbales sino a crear conciencia de su importancia en la interacción; sin embargo, considero importante hacer mención de este tipo de comportamiento porque como lo hemos visto antes no podemos separar la comunicación verbal de la no verbal ya que se complementan entre sí.

Ejemplificando lo anterior, en las reuniones de Alcohólicos Anónimos el principal medio es la comunicación interpersonal. Un alcohólico situado al frente platicando su experiencia, los demás frente a él escuchando atentamente lo que dice; la comunicación y el contacto entre ellos es lo que más aflora en la agrupación: comunicación verbal y no verbal

Palabras, oraciones, prosa fluida en ocasiones desvirtuada, unida a gestos, manoteos, modulaciones de voz y en ocasiones lágrimas se unen para dar vida a lo que los alcohólicos llaman lenguaje del corazón, que hacen efectiva la comunicación y el fin (mantenerse sobrios).

Podemos darnos cuenta que una de las formas de comunicación humana mejor conocida es la del habla, escrita o verbal, es de importancia básica para

todo el mundo porque es la forma como nos relacionamos socialmente; sin embargo, nosotros comunicamos infinidad de cosas sin hacer uso de la palabra, intercambiamos información o emociones mediante la mímica, la gesticulación o movimientos de nuestro cuerpo, utilizamos nuestras expresiones faciales y la mirada e incluso la posición del cuerpo o la distancia entre los diversos interlocutores pueden indicarnos diversos estados de ánimo que impregnan el contenido del mensaje comunicativo; es decir, son una fuente de información potencial acerca de estados emotivos internos lo cual corresponde a la comunicación no verbal o bien al llamado comportamiento no verbal.

En ocasiones usamos el comportamiento no verbal de manera inconsciente pero otras veces lo ocupamos para reforzar o complementar nuestros mensajes verbales, pues sabemos que son elementos importantes de la comunicación humana, no obstante, en ocasiones la comunicación no verbal nos deja ver que lo que decimos verbalmente no siempre coincide con lo que pensamos realmente.

Por lo tanto la comprensión de un mensaje no puede limitarse únicamente al contenido verbal, sino que también deberá de abarcar todos los movimientos de nuestra cara y cuerpo; es decir, el comportamiento no verbal es un auxiliar para captar el verdadero contenido del mensaje o bien interpretarlo, descifrarlo etc.

Lo anterior se resume en la siguiente cita:

"Entre el lenguaje verbal y no verbal existe una gran conexión y complementariedad, que les hace mutuamente interdependientes. El lenguaje verbal por su mayor capacidad de definición, simbolización y precisión posee una mayor efectividad en la comunicación de ideas y conceptos, mientras que el lenguaje no verbal entronca más con nuestros sentimientos y con nuestras propias percepciones acerca de nosotros mismos; supone algo así como la propia conciencia del mensaje verbal que



estamos transmitiendo. Ambos modos de expresión, por tanto, mantienen una conexión de correspondencia complementaria, a la cual deberá extenderse nuestra percepción”<sup>8</sup>.

Este tema no forma parte de los objetivos para esta investigación, sin embargo, me pareció oportuno hacer este breve viaje en los anteriores apartados acerca de la comunicación verbal y no verbal ya que son parte indispensable en la comunicación del mensaje en una relación cara a cara. Por ello no pretendo hacer un análisis de contenido ni mucho menos traducir cada movimiento emitido por los alcohólicos a través de su comportamiento no verbal como si estos respondieran a un significado determinado. Mi interés radica en abordar la importancia de dicha comunicación, desde el interior de la agrupación, de alcohólico a alcohólico, desde ese mecanismo de unión en donde existe una mutua comprensión con la finalidad de mantenerse sobrios día con día, lo cual se abordará en los siguientes capítulos.

---

<sup>8</sup> Marroquín Pérez, Manuel. Op. cit. p.32

## **CAPÍTULO 2 ALCOHÓLISMO**

### **2.1 DEFINICIÓN DE ALCOHOLISMO**

El alcoholismo es un serio problema de salud que mata y destruye más que una conflagración bélica  
Lander Muñoz

En este segundo capítulo definiré lo que es el alcoholismo, así como los posibles factores, físicos, biológicos, socioculturales y psicológicos que intervienen en la génesis del alcoholismo, es importante subrayar que estas causas son sólo elementos que pueden influir a que un ser humano desarrolle la enfermedad del alcoholismo, pero de ninguna forma son determinantes. Sucesivamente describiré las etapas progresivas de esta enfermedad.

Hablar del alcoholismo podría parecer un tema muy trillado, sin embargo, es un fenómeno que atañe a todos los sectores de la población, aquí podría surgir una interrogante ¿Existirá un grupo específico de personas a quién ataque más el alcohol? La respuesta es no, ya que es una realidad innegable que no respeta y afecta a jóvenes y adultos sin importar sexo, nacionalidad o condición social, de tal forma que no tiene un grupo específico.

Se desconoce cuando fue el primer contacto del alcohol y el hombre ya que el origen del alcohol se remonta a tiempos muy antiguos, quizá, por casualidad alguien encontró depositado entre las rocas un líquido de atrayente olor en donde las frutas que caían de algún árbol, fermentaron y, en ese instante el hombre y el alcohol establecieron su primer contacto. Más tarde el hombre se encargó de obtenerlo ya sea a través del cultivo, fermentación o destilación de semillas, frutas o raíces.

Han existido gran variedad de costumbres de hábito de ingestión del alcohol en la historia de la humanidad, algunas relacionadas con ceremonias solemnes que marcan acontecimientos trascendentes relacionados con prácticas religiosas, otras con creencias de capacidades medicinales, otros tantos en busca de bienestar, diversión, consuelo, o bien, en ocasiones la ingestión del alcohol es un requisito de acontecimientos sociales, lo cual podría decir que el alcohol ocupa un lugar de honor.

A falta de información adecuada, el significado real del alcoholismo estaba lleno de mitos y opiniones, en tiempos pasados la gente solía tener la impresión de que un alcohólico era alguien que se tambaleaba, que era mugroso, irresponsable, degenerado, malo, con poco carácter etc., hay quienes se referían a ellos como "vagabundos", "ebrios", "habitantes de los bajos fondos"; independientemente del adjetivo que se utilice para nombrar a estas personas enfermas, no podemos olvidar que son seres humanos.

Sin embargo, al parecer esta generalidad de concebir al alcohólico como un vicioso ha ido disminuyendo continuamente gracias a que poco a poco numerosos investigadores emprendieron la difícil tarea de definirlo y de explicarlo desde diferentes perspectivas, ampliando el concepto de que el alcoholismo es una enfermedad física del cuerpo y así poder analizar la etiología del alcoholismo.

Antes de proseguir cabría preguntarse primero ¿Quién es un alcohólico? Para contestar esta interrogante es necesario antes definir qué es el alcoholismo, para ello, citaré diversas definiciones de médicos e investigadores que se han interesado en estudiar el problema del alcoholismo.

"El alcoholismo es una enfermedad cuádruple: física, psicológica, social y espiritual, cualquier intento de explicarla que no incluya uno ó más de estos aspectos, es incompleto"<sup>9</sup>.

"El alcoholismo es una enfermedad que es progresiva, y que nunca se puede curar, pero que al igual que algunas otras enfermedades, se puede detener. Al verla un poco más en detalle, muchos AA sienten que la enfermedad representa una combinación de una sensibilidad física hacia el alcohol y una obsesión mental por beber, que sin importar las consecuencias, no se puede romper solo con fuerza de voluntad"<sup>10</sup>.

El Comité sobre Alcoholismo y Dependencia de las Drogas, de la Asociación Médica Norteamericana, define al alcoholismo como:

"Una enfermedad en la cual se presenta ansiedad por el alcohol y pérdida del control sobre su consumo, como un tipo de dependencia que puede causar daño a la salud de la persona o interferir su habilidad para trabajar y para avenirse con los demás"<sup>11</sup>.

El Dr. Elvin Morton Jellinek dice:

"El alcoholismo es una enfermedad psicomática (física y mental), que se caracteriza por una compulsión orgánica hacia las bebidas alcohólicas acompañada de una obsesión mental por las mismas, con la agravante principal de que el alcohólico no puede controlar por mucho tiempo el número de copas que piensa beber, y termina siempre en una borrachera, cuando no era ese su propósito"<sup>12</sup>.

---

<sup>9</sup> Wallace, John. El Alcoholismo como enfermedad: nuevos enfoques. Trillas, México, 1990, p. 20

<sup>10</sup> 44 preguntas y respuestas acerca del problema de A.A. de recuperación del alcoholismo. Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., México, 2000, P.2

<sup>11</sup> Wilson, Bill. Tres charlas a sociedades médicas. Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C. México, 1989, p.14

<sup>12</sup> Jellinek Morton, Elvin. Tabla de la alcoholomanía. Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C. México, 2001, p.2

Si bien, no hay una definición formal de Alcohólicos Anónimos sobre el alcoholismo, ellos han elegido la siguiente por parecerles la más adecuada por su simplicidad:

"El alcoholismo es como una compulsión física unida a una obsesión mental, con esto queremos decir que tenemos un deseo físico característico para consumir alcohol más allá de nuestra capacidad para controlarlo, desafiando todas las reglas del sentido común" <sup>13</sup>.

El Dr. Mark Keller, del Centro de Estudios sobre el Alcohol de la Universidad de Rutgen, dio la definición siguiente:

"El alcoholismo es una enfermedad crónica de carácter físico, psíquico y psicosomático o social, que se manifiesta como un desorden de la conducta y que se caracteriza por la ingestión repetida de bebidas alcohólicas, hasta el punto de que excede lo que se acepta socialmente y que interfiere con la salud del bebedor, con sus relaciones interpersonales o con su capacidad para el trabajo" <sup>14</sup>.

"A las víctimas de esta enfermedad se les conoce como alcohólicos. La mayoría de la gente piensa de éstos, que son personas inmorales, débiles de voluntad, o simplemente viciosos obstinados. La verdad es otra, son personas que la química de su organismo y su manera de pensar no son compatibles con el alcohol. Así como el diabético no asimila los carbohidratos, el alcohólico no asimila el alcohol."<sup>15</sup>.

## **2.2 POSIBLES FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ALCOHOLISMO**

Como podemos ver existen diversos conceptos sobre lo que es el alcoholismo la mayoría de éstas acentúan: que el alcoholismo es una enfermedad, se habla de

---

<sup>13</sup> Esto es A.A. Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C. México, 2000, p.2

<sup>14</sup> Benavides Vázquez, Lázaro. "El consumo del alcohol como problema de salud pública", en: El alcoholismo en México, tercer seminario de análisis. Fundación de Investigadores Sociales, México, 1983, p. 243

<sup>15</sup> Muñoz Lander. Cómo salí del abismo del alcohol (confesiones de un alcohólico). Alco, México, 1988, p. 90

la pérdida de capacidad para controlar sus tragos y de una ansiedad por ingerir alcohol. Ahora bien, teniendo ya una definición clara de lo que es el alcoholismo partiré a explicar los posibles factores que influyen en la génesis y desarrollo del alcoholismo, para ello me apoyaré en la siguiente cita:

"El alcoholismo se origina no a partir de una causa simple, sino de una compleja interacción de factores orgánicos, fisiológicos, genéticos, psicológicos y socioculturales" <sup>16</sup>.

**FACTORES FÍSICOS:** Durante la última década se han realizado infinidad de estudios e investigaciones en lo referente al alcoholismo y sus orígenes -Williams 1947, Winokur 1970, Godwin 1979, Fernández 1988, entre otros, mencionan que los factores que se han estudiado son los biológicos, psicológicos y los socioculturales- para ese entonces la agrupación de Alcohólicos Anónimos ya sostenía desde 1935 un concepto psicomático en donde se asociaron el cuerpo (alérgico al alcohol) y la mente (obsesión por el alcohol) para explicar los orígenes de la enfermedad.

Una de las opiniones provino de los iniciadores de A.A., de alcohólicos y de sus consejeros profesionales abstemios, William Silkworth -médico no alcohólico- el cual se basó en la teoría de los médicos de que el alcoholismo era una enfermedad alérgica; al respecto opinó:

"Creemos nosotros, y así lo hemos sugerido desde hace varios años, que la acción del alcohol en estos alcohólicos crónicos, es la manifestación de una alergia; que el fenómeno de la desesperación por el licor se limita a esta clase de bebedores y nunca es de notarse en el atemperado bebedor normal. Jamás pueden tales sujetos alérgicos ingerir alcohol, en cualquier forma que sea, sin correr peligro. De ahí que una vez formado el hábito, caen

---

<sup>16</sup> Velázco Fernández, Rafael, "Alcoholismo: los aspectos psicológicos" en: El alcoholismo en México. Tercer seminario de análisis, Edit. Cit. México, 1983, p. 153

en la cuenta de que no pueden dejarlo; pierden la confianza propia; no hallan como ajustarse a las cosas humanas, y se ven abrumados por el fardo de problemas que se les viene encima y que resultan cada vez más difíciles de resolver"<sup>17</sup>.

La idea del mencionado doctor acerca de la desesperación caracterizada por el ansia de beber más licor, es una explicación psicomática puesto que intervienen en la enfermedad un factor físico y otro psicológico, esta es una hipótesis que ha tenido dificultades para ser comprobada, sin embargo, ha sido retomada y estudiada por los ecólogos clínicos quienes se han interesado por saber más sobre el papel que desempeña la alergia en el alcoholismo y la explican de la siguiente manera:

Se dice que durante la infancia, se puede desarrollar una sensibilidad alérgica no identificada por un alimento que comemos o bebemos en particular diariamente o frecuentemente, lo cual conforme fuimos creciendo, sin darnos cuenta esa alergia se fue desarrollando. Para entender más claramente esto, me apoyaré en la siguiente cita:

"Estas alergias a los alimentos, que no se detectan comúnmente, están encubiertas por el cuerpo, de manera que no ocurre una reacción alérgica completa e intensa mientras la persona continúa exponiéndose al alimento en cuestión. Pero si la persona deja de ingerir ese alimento, ocurrirá un periodo de molestias, seguido de un estado alérgico durante el cual responderá drásticamente a la sustancia alergénica"<sup>18</sup>.

En lo concerniente al alcoholismo, las bebidas alcohólicas al ser elaboradas con granos de cereal (trigo, maíz, centeno) uvas y otras frutas, éstas al ser

---

<sup>17</sup> Wilson, Bill. Alcohólicos Anónimos. Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C. México, 1985, p. 6

<sup>18</sup> Wallace, John, Op. Cit. p. 21

ingeridas pueden presentarse la posibilidad de una alergia a algunas sustancias con las que se elaboran las bebidas alcohólicas.

El encubrimiento es quien ayuda al alcohólico a que no experimente estos síntomas que son provocados por la alergia, es decir; si el alcohólico ingiere alcohol frecuentemente, el encubrimiento que el cuerpo hace de la alergia, le permite seguir ingiriendo licor porque la reacción está encubierta.

Regresando a la teoría del Dr. Silkworth no se ha podido comprobar que estuviese en lo cierto sobre la supuesta creencia del alcoholismo como alergia que data en 1896, y dada la información científica entonces existente, la hipótesis de la alergia era tan atractiva como cualquier otra. De ahí, que los fundadores de Alcohólicos Anónimos apoyándose en una opinión médica respetable en ese tiempo, concluyeron que el alcoholismo era una alergia del cuerpo asociada con una obsesión mental por el alcohol.

Para aclarar un poco más esta teoría me dispuse a la tarea de preguntarle a un alcohólico anónimo del grupo educación 93', -dicho grupo será utilizado para llevar a cabo mi trabajo de investigación -acerca del alcoholismo como alergia, al respecto el alcohólico anónimo opinó: *nosotros como alcohólicos seguimos pensando que somos víctima de una alergia orgánica aunada a la obsesión mental, es decir; la alergia orgánica tiene como reacción que después de beber la primera copa se despierta una compulsión por seguir ingiriendo más alcohol, supongamos que alguien es alérgico a "x" medicamento, la reacción sería por ejemplo la aparición de salpullido en la piel hasta entrar en "shock".*

*En el alcohólico esa compulsión por ingerir alcohol después de la primera copa se va a unir a la obsesión mental que es sutilmente intensa y que se manifiesta*



*por la pérdida paulatina de intereses, hasta llegar a la pérdida de interés en su propia vida.*

La alergia es sólo una de las teorías físicas de los orígenes del alcoholismo, sin embargo, se han realizado sorprendentes hallazgos en lo referente a los aspectos biológicos del alcoholismo, con el fin de descubrir los misterios de éste como una enfermedad del cuerpo.

Una de las teorías que ha causado mayor polémica es aquella en donde las investigaciones se han enfocado al estudio de la química y a la actividad del cerebro, por lo que a continuación me referiré al campo de la genética y al de la química del cerebro, para ello me apoyaré en un videocasete proporcionado por la Central Mexicana de Servicios Generales de A.A. titulado "bioquímica del alcohólico" en donde el Doctor Olhms explica de una forma simple qué es lo que pasa con el alcohol que se bebe. El esquema que se presenta más adelante es el resultado de la explicación biológica que actualmente es más aceptada.

### **Factores biológicos:**

"Los alcohólicos no podemos controlar de manera consistente nuestra manera de beber, ni nuestra conducta cuando ingerimos alcohol. La razón por la que no podemos hacerlo está en nuestro cerebro, no "en nuestra mente"<sup>19</sup>.

Cuando el alcohol que se bebe ingresa al organismo es convertido en una sustancia llamada acetaldehído -sustancia muy tóxica y venenosa- la cual rápidamente se convierte en otra sustancia que es el ácido acético que también se conoce como vinagre y este pasa por varios procesos bioquímicos convirtiéndose

---

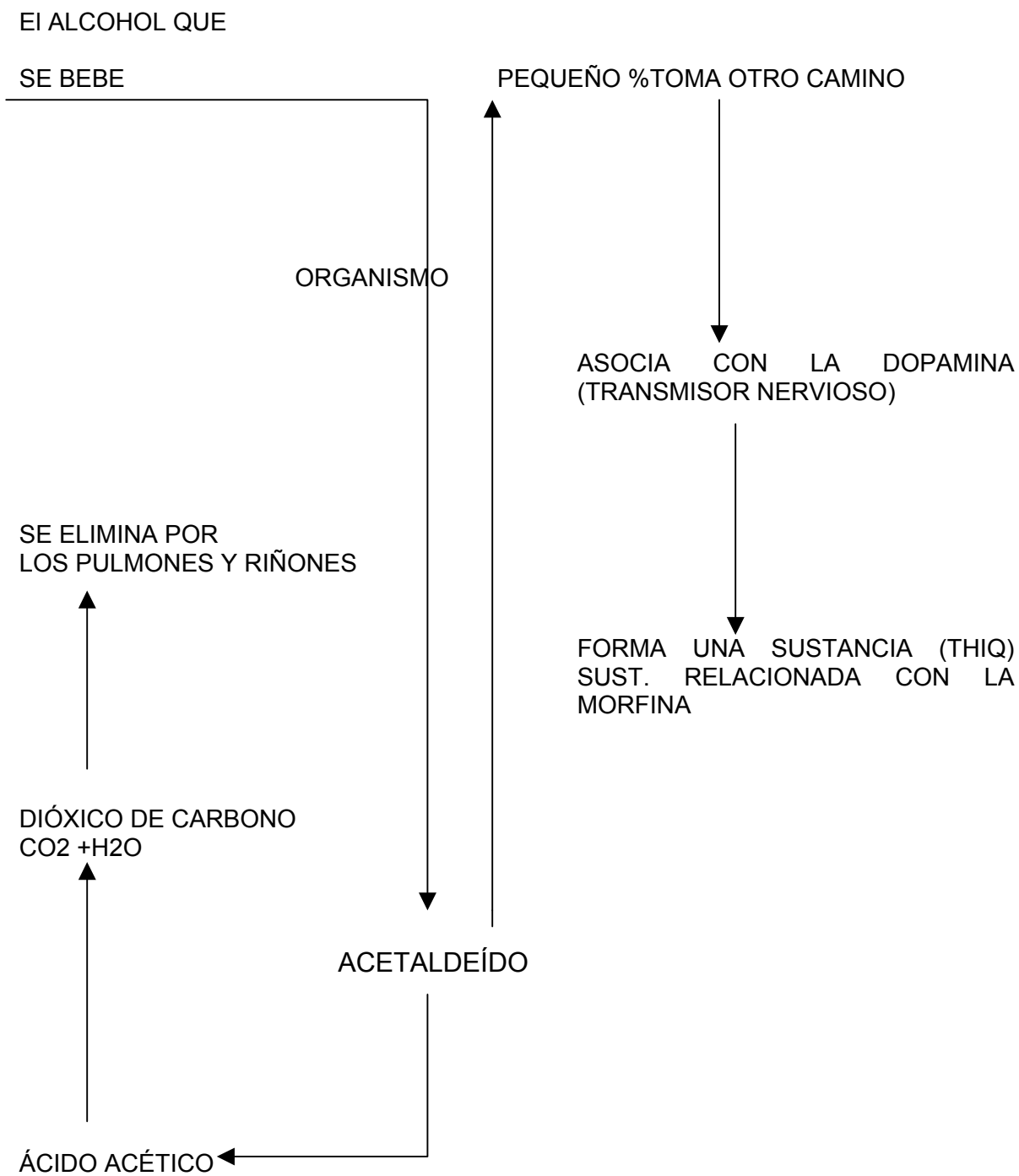
<sup>19</sup> Ibid. p. 34

finalmente en dióxido de carbono, el cual, es eliminado por los pulmones y el agua por los riñones, esto es lo que pasa en el organismo del ser humano que bebe, así es, como se deshace del alcohol.

Sin embargo, se han descubierto cosas interesantes en el alcohólico en estos últimos diez años. Estudios demuestran que muchos vagabundos usaban narcóticos, al respecto, los médicos se preguntaban como era posible que estos individuos pudieran comprar narcóticos cuando apenas les alcanzaba para comprar alcohol del más corriente. Las investigaciones arrojaron algo interesante, se había encontrado en el cerebro de los alcohólicos del tipo crónico final y nunca en el cerebro de los bebedores no alcohólicos, una sustancia parecida a la heroína.

Lo que se descubrió y sucede en el cerebro del alcohólico una vez que ingiere su dosis de alcohol (como lo vimos anteriormente) es convertida en acetaldehído, pero un pequeño porcentaje en lugar de tomar el camino correcto, es desviado y se liga a una sustancia del cerebro llamada dopamina (es un elemento normal del cerebro humano); el acetaldehído que fue desviado se condensa y se une a la dopamina y dan lugar a una sustancia que se abrevia THIQ, cuyo nombre completo es tetrahydrocuanalona.

La THIQ fue descubierta en el cerebro de los heroinómanos hace años, es una sustancia adictiva relacionada con la morfina, y de ahí se pasó a la teoría de que tal vez pudiera ser que la formación de la THIQ llevara a la adicción física del alcohol etílico, ya que ésta se encuentra en el cerebro del alcohólico y nunca en el cerebro de los bebedores no alcohólicos.



ESQUEMA DE LA BIOQUÍMICA (OLHMS)

Se han realizado estudios con animales de laboratorio -ratas y monos- con el objeto de analizar los cambios en la química cerebral provocados por los efectos del alcohol, estudios con monos demuestran que éstos en situaciones normales prefieren el agua al alcohol, por lo cual emplean un sistema que les haga beber.

Por ejemplo: cuando los monos van a tomar agua hacen que éstos reciban un choque eléctrico a través del piso de la jaula y si van a tomar agua con alcohol no reciban ningún choque, finalmente, se consigue que beban alcohol y se va aumentando la concentración cada vez más, hasta hacer que beban más y más para conseguirse la adicción, al regresar a la jaula algunos de esos animales beberán alcohol de preferencia al agua.

Al realizarse la autopsia al animal se encuentra la THIQ, desarrollaran una notable adicción o un gusto muy singular por el alcohol, en los animales que prefieren el agua al alcohol no se le encuentra nada.

Asimismo se han hecho demostraciones usando varias cepas de ratas que no beben alcohol bajo ninguna circunstancia, si se les coloca en jaulas con agua y vodka al 3 por ciento se mueren de sed antes que beban eso, pero si se toma cantidad mínima de THIQ y se les inyecta el cerebro de la rata se verá que instantáneamente correrá a su recipiente de vodka absolutamente puro y beberá hasta emborracharse totalmente y morirá por la sobre dosis.

Con respecto a lo anterior se ha demostrado como el consumo de alcohol activa circuitos neurales que estimulan el comportamiento psicomotor exploratorio del animal conduciéndolo a buscar repetidamente alcohol. Es decir; estos estudios con animales especifican la sensibilidad alcohólica a través de los sistemas de neurotransmisión en el sistema nervioso central.

Como podemos ver, todo esto, es muy importante porque una de las cosas que se sabe desde hace varios años sobre la etiología del alcoholismo es que tiende a sucederse en las familias, esta observación ha sido a lo largo del tiempo objeto de intenso debate sobre el papel que juega la genética heredada al desarrollo del alcoholismo en un individuo.

Los investigadores han debatido si se deberá al modo de crianza o a un proceso educativo, a la consecuencia de haber crecido en el hogar de un padre alcohólico que da el ejemplo o bien será una cuestión genética hereditaria, y es aquí en donde creo que puede decirse que existen suficientes evidencias para apoyar la hipótesis de la herencia en la etiología del alcoholismo que ya no puede ni debatirse la existencia del componente genético.

Se han publicado estudios que demuestran que la herencia y la genética son un factor primario, no importa aquí la educación recibida, Cotton (1979) llegó a la conclusión de que si los padres biológicos son alcohólicos, los hijos tienen un riesgo seis veces mayor de presentar la enfermedad que en el caso de un sujeto no alcohólico. En el caso de la adopción, los hijos de alcohólicos criados por familias no alcohólicas tienen tres a cuatro veces más riesgo de desarrollar abuso y dependencia.

Puede decirse que se tiene una abundancia de pruebas médicas de que existe un componente genético de gran importancia en lo que respecta a la causa del alcoholismo por lo cual existe un defecto bioquímico innato, ¿Por qué? ¿Por qué el acetaldehído del alcohol decide tomar el camino contrario? aún no se sabe, ¿Existirá la posibilidad de que pudiera sacarse del cerebro del alcohólico la THIQ?

Hasta hoy no ha habido suerte. ¿Hay manera de desaparecer esa sustancia o evitar que sea formada? No se conoce.

Finalmente, es posible que los alcohólicos no puedan dejar de beber una vez que empiezan a hacerlo, ya que al beber adquieren esa sustancia (parecida a la morfina) que les falta en el cerebro, la sustancia se forma y se queda ahí, no se cambia la bioquímica básica con un tratamiento, el que empieza a beber después de un periodo de abstinencia manifiesta los mismos síntomas que cuando dejó de beber, una vez que se forma la THIQ se queda en la misma concentración nunca desaparece se ajusta al cuadro clínico (\*)

### **Factores socioculturales:**

El contexto sociocultural juega un papel muy importante en la vida del ser humano, ya que este influye en la forma de pensar y actuar del sujeto, debido a que no piensa igual un individuo del siglo pasado a uno del siglo actual esto se diferencia por la individualidad que da el tiempo vivido y que hoy conocemos como historia.

El sujeto se da cuenta que piensa, que siente, que es distinto a los demás, es decir; que es un ser individual, dueño de su propio "destino", sin embargo, está influenciado por la familia que es su ejemplo más próximo en la sociedad y esto determina su existencia, la cual variará de acuerdo a lo vivido; es decir, a la experiencia propia.

El hombre se da cuenta que es un poder-ser, que se gobierna asimismo por medio de su conocimiento y su voluntad, lo cual lo diferencia de ser un objeto.

---

(\*) consulta videocasete "bioquímica del alcohólico"

El sujeto debe aprender a vivir en sociedad y ser parte de la civilización que le haya tocado vivir, el ejemplo mas próximo en su formación es la familia, seguido por el grupo de amigos de la escuela, la casa o el trabajo. Este grupo de personas influirán en la formación de su personalidad, la cual se pondrá de manifiesto cuando llegue a la edad adulta por medio de los valores adquiridos en su formación.

Llevándolo al campo del alcoholismo recordemos que al individuo le ha tocado vivir en un tiempo, espacio y lugar determinado, factores que influyen con relación a sus percepción respecto al alcohol; hago hincapié en la familia, amigos, y el medio en el que le ha tocado crecer porque son las personas con las que convive más de cerca y que culturalmente compartirá con ellos ciertas creencias e ideas, en este caso "el alcohol" y su relación con el.

"Si estamos, genéticamente o debido a la química de nuestro cuerpo, predestinados a ser alcohólicos, nuestro entorno social puede constituir el cerillo ambiental que enciende la gasolina biológica"<sup>20</sup>.

La cita anterior hace hincapié en mencionar la importancia de la posible influencia de los factores socioculturales en el alcoholismo -medio ambiente social- ya que intervienen en el alcoholismo; es decir, existe un tipo de alcoholismo llamado "ambientalmente independiente" que es donde la herencia determina la susceptibilidad a la enfermedad; el segundo es el llamado ambientalmente limitado, el cual requiere de la existencia de factores medioambientales y un antecedente familiar de alcoholismo para que se presente la enfermedad.

---

<sup>20</sup> Ibid. p. 25

En este punto es importante destacar que la ingestión del alcohol se deriva de una conducta socialmente aprendida en donde cada grupo establece sus normas y límites, cada sociedad atribuye al alcohol propiedades específicas, características peculiares de beber y marcan los límites que socialmente son aceptados en cuanto al consumo.

En cada comunidad estos elementos adquieren importancia y peso diferente; es decir, el uso del alcohol varía de cultura a cultura. Por ejemplo para algunas sociedades, el alcohol es parte fundamental de todo tipo de acto social como ceremonias civiles y religiosas o cualquier otra actividad son celebradas mediante la bebida. Para otras, el alcohol es valorado como un alimento nutritivo, facilitador de la digestión, como tranquilizante y depresor del sistema nervioso, como medicina para aliviar el dolor. Hay quienes consideran las bebidas alcohólicas como parte de la comida, otros piensan que ayuda a disminuir el aislamiento y la distancia social, fortaleciendo los lazos afectivos.

La familia representa un elemento importante entre los factores sociales y culturales que intervienen en el desarrollo del alcoholismo.

La adolescencia es una de las etapas más difíciles, por lo cual la integración de la familia y la comunicación es fundamental para el desarrollo sano del adolescente, ya que cuando se carecen de alguno de estos elementos las bases para el adolescente resultarán frágiles, provocando defectos de carácter en éste; la presencia de un alcohólico entre los miembros de esta, la influencia del medio ambiente familiar deteriorado y disfuncional, aspectos como la desintegración familiar, la pobreza, la violencia intrafamiliar y otros factores son causas propicias a la explicación del alcoholismo.



Otro indicador importante es el medio ambiente social en donde se vive y las personas que los rodean y conviven ya que adoptan o aprenden muchos estilos, actitudes y hábitos para ser aceptados socialmente.

Otro factor de suma importancia es la disponibilidad para adquirir bebidas alcohólicas, la gran cantidad de establecimientos dedicados para su venta, su gran diversidad para satisfacer el gusto de los bebedores, el debilitamiento de las restricciones para consumirlo, y la excesiva propaganda de este líquido, anunciando ciertas marcas de alcohol asociadas al éxito, a la riqueza y al prestigio lo único que pretenden es hacer creer al consumidor que es posible alcanzar un bienestar a través de las bebidas.

Finalmente hay quienes asocian el beber con conceptos de virilidad, de status, de libertad, para sentirse mayor e importante o como medio que ayuda a enfrentar o huir de situaciones de adaptación o difíciles, queriendo encontrar en el fondo de cada copa el significado de la felicidad.

**Factores psicológicos:** Ya hemos revisado los factores biológicos, físicos y socioculturales que pueden intervenir en el desarrollo del alcoholismo, aunque no existe una cierta evidencia científica de que el alcoholismo sea causado por los factores psicológicos sería un gran error ignorarlos, ya que, aunque no son determinantes en el origen de la enfermedad quizá si intervengan en el abuso del alcohol; ya que estos si influyen en la formación de la personalidad.

La personalidad es de suma importancia, generalmente las personas que se angustian fácilmente buscan calmar sus estados emocionales negativos - depresión, angustia, miedo, resentimiento, culpa- mediante el uso del alcohol,

dicho en otras palabras, los alcohólicos confían en los efectos del alcohol para aliviar dichos sentimientos de malestar.

Al tener en cuenta de que el uso del alcohol tranquiliza o disminuye sentimientos negativos, puede provocar episodios de bebida, y una vez que estos se inician, cada vez se repiten más y los motivos o excusas originales para beber alcohol se vuelven más comunes y sin importancia.

Estados como la angustia, tristeza, depresión, desamor, inseguridad, sentimientos de frustración, miedo y falta de confianza en sí mismo, sólo por nombrar algunos, provocan que algunos alcohólicos empiecen a beber, para otros, los sentimientos de inferioridad y una baja autoestima constituyen motivos para ingerir alcohol.

Finalmente se puede afirmar que los individuos que más fácilmente pueden caer en las garras del alcoholismo son aquellas que utilizan las bebidas alcohólicas para experimentar un alivio y relajación, las que cuentan con ciertas características de personalidad que les impide enfrentar con éxito estados emocionales negativos, o bien, aquellas personas que sufrieron durante su infancia de la carencia de demostraciones afectivas y de atención por parte de sus progenitores, niños que vienen arrastrando traumas, así como los que viven en un ambiente de desintegración familiar, todos y cada uno de ellos creyendo que el alcohol es esa puerta que les permite salir de los problemas "fácilmente" o para entrar a un mundo ficticio de aparente felicidad, teniendo como consecuencia el padecimiento de dicha enfermedad.

Después de haber realizado un análisis de la génesis del alcoholismo, sería difícil hablar de una sola causa que lo origine. Hemos visto a través de este

capítulo que el alcoholismo es un problema multifactorial y que no existe una causa definida, sino más bien un conjunto de factores que pueden jugar un papel importante en el desarrollo de la conducta adictiva hacia el alcohol, dichos factores están constantemente interactuando entre sí.

Expuesto ya el contenido sobre la definición de alcoholismo y los factores que influyen en el desarrollo del alcoholismo, damos otro paso adelante para enfrentarnos a contestar la pregunta:

### **2.3. ¿Quién es un alcohólico?**

El alcohólico es un sujeto que sufre una enfermedad crónica, progresiva e incurable que es provocada por el consumo inmoderado de bebidas etílicas, para la mayoría no es fácil aceptar esta realidad ya que el alcoholismo se caracteriza por el ocultismo con que se va penetrando en el hábito, lo que dificulta enormemente su diagnóstico y su correcta orientación terapéutica.

La mayoría de la gente consideraban e incluso todavía hay quienes, así lo creen, que sólo aquellas personas que vagan por las calles en harapos y duermen en calles acompañados siempre de su fiel perro callejero son alcohólicos, esto es una excusa para justificar el hecho de que la persona continúe bebiendo, por ello, rechazan de inmediato la realidad de ser alcohólicos.

Infinidad de veces hemos escuchado decir a distintos alcohólicos "yo puedo dejar de beber el día que lo decida", otros comentan "yo no soy un alcohólico", "yo sé beber como la gente decente", aún hay otros que dicen "yo puedo permanecer sin beber licor por un periodo de tiempo y luego volver a tomar sin peligro", "yo sólo bebo cerveza por las mañanas" y así sucesivamente podría seguir con una lista interminable.

La mayoría de estos sujetos ignoran o no creen que sean alcohólicos inventando toda clase de mentiras que sólo servirán para engañarse, muchos alcohólicos creen no serlo porque sólo beben cerveza o finos vinos franceses o tal vez vinos hechos en casa y licores de frutas, estos individuos creen que los alcohólicos ingieren bebidas fuertes como ginebra, whisky, aguardiente, la verdad es, que todas las bebidas alcohólicas contienen alcohol.

Es importante tener en cuenta que la enfermedad alcohólica no implica forzosamente el consumo cotidiano y permanente y que no necesariamente sean cantidades excesivas de alcohol, ya que hay quienes quieren demostrar que no tienen problemas con el alcohol o creen que para muchos alcohólicos es un problema que se presenta y desaparece una y otra vez; no todos los días beben, ni todos los días se emborrachan.

Muchos otros alcohólicos tratan de demostrarse que no lo son al beber solamente una o dos copas en algunas ocasiones y logran autoengañarse, pero si observamos a estos alcohólicos durante un periodo determinado, probablemente encontraremos que, finalmente, su manera de beber resulta otra vez en intoxicación incontrolada; aunque se beba espaciadamente, sí traen efectos de índole psíquica física o social es una situación peligrosa, ya que se podrá observar una conducta alcohólica; es decir; es el estado causado por el alcohol lo que busca el alcohólico; cuando una persona tiene un deseo compulsivo de tomar bebidas alcohólicas de forma continua o periódica con el fin de experimentar ciertos efectos psíquicos o eliminar determinados estados afectivos, como ansiedad, timidez, depresión, es que esta inmerso en el síndrome de la

dependencia alcohólica y que contribuye a la culminación de la enfermedad alcohólica.

Ahora bien, no todas las personas que experimentan dificultades o desajustes a consecuencia del consumir bebidas alcohólicas sufren de tal dependencia aunque han de ser incluidos al círculo del alcoholismo -para su estudio- estos son el caso del bebedor ocasional, el bebedor social y el bebedor excesivo o fuerte.

Antes de empezar a ver las características de estos consumidores de alcohol debemos subrayar que el alcoholismo incluye zonas intermedias entre el consumo no patológico de las costumbres sociales y el excesivo consumo de alcohol.

El alcohólico recorre habitualmente 5 peldaños antes de ascender a la dependencia alcohólica, éstos nos servirán como base para entender más fácilmente los diferentes tipos de bebedores.

El primer peldaño es el contacto con el alcohol, tiene lugar en edades muy distintas y en circunstancias sociales variables con efectos peculiares para unas u otras personas, normalmente estos contactos iniciales suelen acontecer en la adolescencia, los bebedores ocasionales sólo lo hacen en determinadas circunstancias y casi nunca compran alcohol, un grupo restringido de persona no continúa consumiendo alcohol tras estas primeras experiencias, pero la mayoría pasa al segundo.

El segundo peldaño es experimental ya que el sujeto aprende a conocer las diferentes bebidas alcohólicas que se encuentran a su alcance, sus preferencias, los usos y costumbres sociales de su entorno etc., aquí vuelve a suceder como anteriormente mencioné, algunas personas abandonan el alcohol y la mayoría asciende al tercero.

El tercer peldaño es el de la alcoholización integrada, es para la mayoría el comportamiento definitivo frente el alcohol, su consumo queda delimitado por las reglas sociales y culturales del medio, estos bebedores sociales pueden por una u otra razón disminuir o aumentar sus ingestiones alcohólicas, de una forma brusca o progresiva, los bebedores sociales ingieren alcohol en las fiestas o en reuniones con sus amigos, este sujeto realmente no tiene mayor dificultad con el alcohol, puede con toda tranquilidad tomarlo o dejarlo, sin embargo, para ellos, el alcohol no tiene importancia, un número relativamente pequeño de individuo llegan en todo caso a una alcoholización excesiva.

El cuarto peldaño es la alcoholización excesiva, corresponde los bebedores excesivos o fuertes, la mayoría de los cuales presentan problemas de adaptación e incluso somáticos, el bebedor excesivo es un individuo que ingiere alcohol en cantidades notables, aunque aún no este en el estadio de dependencia ni aqueje aparentemente efectos biopsicosociales nocivos, pueden beber diariamente o con menor frecuencia, y puede ser fuerte en una ocasión solamente, pueden gastar mucho dinero en alcohol, aunque ellos no lo admitan, en todo caso son personas que beben más alcohol de lo que su organismo puede metabolizar o de lo que es admitido por su ambiente cultural, todo lo que traerá consigo consecuencias negativas para su cuerpo y su adaptación familiar, laboral o social antes o después, además en muchos casos evolucionan hacia el síndrome de dependencia alcohólica.

Por otro lado, la noción de abuso de alcohol es donde se da un consumo excesivo de alcohol y un cierto grado de dependencia psicofisiológica lo que se manifiesta por una relativa incapacidad para controlar lo que se consume y por

una necesidad de beber diariamente y, así hasta llegar al quinto peldaño que es el de la dependencia, en donde un último grupo se caracteriza por una dependencia alcohólica con pérdida de libertad para decidir por sí mismo si consume o no alcohol, además de presentar siempre trastornos físicos, psíquicos, sociales de mayor o menor gravedad, estos enfermos pueden llegar a presentar alteraciones digestivas, cirrosis hepáticas, trastornos orgánicos cerebrales, cuadros psicóticos, estados de ansiedad, depresiones, y una serie de desajustes conductuales en el trabajo en la familia y en la mayoría de los círculos sociales estando imprescindiblemente necesitados de una orientación médica y psicológica especializada.

Hay alcohólicos periódicos, los cuales pueden pasar semanas, meses y ocasionalmente años entre una borrachera y la siguiente, y durante los periodos en que no bebe, quizá no piense en el alcohol, son capaces de tomar o dejar de hacerlo, aunque cuando se decide a ingerir alcohol lo hace sin control, trayendo como consecuencia descuidar su trabajo, la familia y otras responsabilidades.

La borrachera puede durar únicamente una noche o extenderse durante días, pero al terminarse por lo general el bebedor se siente débil y con remordimientos, por lo cual decide que nunca volverá a suceder. Pero vuelve a suceder.

Este tipo de bebedor es engañoso ya que no puede comprender porque puede tener tan poco interés en el alcohol durante los periodos entre una y otra borrachera y ejercer tan poco control sobre él una vez que empieza a beber.

En el alcohólico periódico si la bebida se ha vuelto incontrolable y se han ido acortando los periodos entre una y otra borrachera, lo más probable es que ha llegado el momento de hacer frente al problema ya que se está hablando de un

alcohólico consuetudinario que se caracteriza por la necesidad de beber los fines de semana e incluso diariamente.

#### **2.4. ETAPAS DEL ALCOHOLISMO.**

Debido a que la enfermedad progresa por etapas, algunos alcohólicos muestran más síntomas extremos que otros, cada alcohólico es diferente; el Dr. Elvin Morton Jellinek después de haber estudiado infinidad de casos alcohólicos resumió en la tabla de la alcoholomanía una descripción muy exacta y correcta de los signos y síntomas del alcoholismo e incluso definió las etapas que son: la etapa temprana, la etapa media de la enfermedad y la etapa tercera o crónica de esta enfermedad, en forma breve me referiré a las fases del alcoholismo y a los signos y síntomas más importantes, no necesariamente ocurren en ese orden, ni aparecen siempre todas ellas.

##### **Etapa temprana del alcoholismo**

###### **Fase pre-alcohólica**

- Consumo ocasional de alivio (Aliviar tensiones emocionales).
- Consumo constante de alivio.
- Aumento de la tolerancia hacia el alcohol (ingiere cada día mayor cantidad de alcohol).

###### **Fase prodrómica (esta fase es puramente sintomática y marca el inicio de la carrera alcohólica)**

- Lagunas mentales (experimenta las primeras lagunas mentales, olvidándose de lo que pasó el día de la borrachera).
- Consumo subrepticio (trata de ocultar que él bebe más de lo normal).



- Preocupación por el alcohol (le preocupa que no haya suficiente dotación de alcohol).
- Consumo ávido (de las primeras copas).
- Sensación de culpa por su comportamiento de bebedor (observa los primeros desarreglos y las consecuencias de las primeras faltas cometidas).
- Evita toda referencia al alcohol (evita oír pláticas que se refieran a la conducta desordenada de los alcohólicos).
- Aumenta la frecuencia de lagunas mentales.

En la etapa temprana del alcoholismo el tomar ya no cumple un fin social, sino que la persona se encuentra bebiendo alcohol en busca de alivio o simplemente para combatir las tensiones, la angustia, la presión, etc., se desarrolla la tolerancia al alcohol hasta el grado de ingerir alcohol más de lo que beben los que lo rodean, entre los síntomas clásicos que prácticamente casi todos los alcohólicos manifiestan están las lagunas mentales (periodos de amnesia que tienen lugar cuando beben), en la fase prodrómica la compulsión aún no se ha desarrollado mucho y es posible que el enfermo pueda recibir ayuda para recuperarse.

Otro síntoma es la pérdida del control, la imposibilidad de predecirse a sí mismo cuando empieza a beber, toma tragos de un solo golpe, al desarrollarse este segundo síntoma se pasa de la etapa temprana del alcoholismo a la etapa media lo que a veces se llama la fase crítica.

## **Etapas del alcoholismo**

**Fase crucial o crítica (en esta fase se desarrolla la enfermedad, propiamente dicha, en la cual, una vez que cae el alcohólico, sigue hasta llegar a su destrucción).**

- Pérdida de control (al beber una pequeña cantidad de alcohol se despierta en él una necesidad de seguir bebiendo).
- Racionaliza su manera de beber (convierte los pretextos en razones que justifique su manera de beber).
- Neutraliza las presiones sociales (su conducta ya es objeto de recriminaciones).
- Actitud grandiosa y burlona (al darse cuenta que ya es menospreciado por los demás, adopta una actitud grandiosa y de burla respecto a sus posibilidades económicas y sociales)
- Conducta marcadamente agresiva (actitudes agresivas hacia los demás)
- Remordimiento persistente (sólo reconoce para sí mismo que su conducta ha cambiado lo cual le produce remordimientos).
- Periodos de abstinencia completa (quiere demostrar que tiene "fuerza de voluntad").
- Modifica sus hábitos de beber (cambia de clases de bebidas).
- Abandono de amistades (debido a sus actos inmorales, y agresivos).
- Pérdida de empleos (debido a su manera de beber no cumple con las labores que se le encomiendan, por lo cual, es obligado a presentar su renuncia por irresponsabilidad).

- Subordinación completa al alcohol (cree que la vida es imposible sin alcohol)
- Apatía hacia otros intereses externos (pierde interés por lo que antes le causaba distracción, ahora lo que ocupa más su atención son las actividades relacionadas al consumo de alcohol).
- Nueva interpretación de sus relaciones interpersonales (se aleja de las personas que no beben o que beben socialmente).
- Marcada conmiseración de sí mismo (auto-lástima).
- Proyectos o realización de fuga geográfica (se siente acosado por su círculo social y desea cambiar de ambiente geográfico).
- Cambio en las costumbres familiares (los familiares se avergüenzan y rehuyen de sus actividades sociales).
- Resentimientos irracionales (percibe ofensas e injurias donde no ha habido intenciones hacia él).
- Protección de su abastecimiento de alcohol (preocupación de encontrarse desprovisto de su dosis "necesaria". Esconde provisiones de alcohol).
- Descuido de la nutrición (debido al constante consumo de alcohol se va olvidando de sus tiempos reglamentarios de alimentación).
- Primera hospitalización (intoxicación de alcohol).
- Disminución del impulso sexual.
- Celos de los alcohólicos (celos infundados o cimentados en su debilidad sexual).
- Bebe en ayunas todos los días (bebe por las mañanas).

Durante la etapa media de la enfermedad la mayoría de los pacientes recurren al tratamiento, y de hecho si la persona no se somete al tratamiento durante esta fase las posibilidades de lograr una curación se reducen dramáticamente. En esta fase se observa que continúa la pérdida del control, presenta una variedad de excusas y razones para explicar su comportamiento y justificar sus excesos en la bebida, se empiezan a experimentar problemas en el trabajo, en el hogar, viene el deterioro de la conducta ética o moral de la persona y hacia el final de la fase empiezan a presentarse los primeros cambios en los aspectos físicos del enfermo, su hígado ha empezado a sufrir y no pueden soportar la bebida como antes; se emborrachan más aprisa; necesitan menos cantidad de alcohol para sentir los efectos que en tiempos anteriores; se empieza a beber por las mañanas para calmar sus estados emocionales y el "hábito necesidad" se vuelve constante, una vez que se presentan los síntomas físicos del cuerpo, nos vemos ante las etapas finales o crónicas de la enfermedad.

### **Etapa tercera del alcoholismo**

#### **Fase crónica**

- Periodos de embriaguez prolongada (bebe sin interrupción o prolonga sus borracheras).
- Marcado deterioro moral (perdida de moral).
- Disminución de las capacidades mentales (su capacidad de concentración, atención, memoria y juicios disminuyen).
- Psicosis alcohólica (desorden mental originado al uso excesivo del alcohol, delirium tremen).

- Bebe con personas de inferior nivel (para sentirse superior y porque ya se siente rechazado en otros círculos).
- Consumo de productos industriales (sustancias que no son especialmente para beber).
- Disminución de la tolerancia al alcohol (se emborracha con una mínima cantidad de alcohol).
- Temores indefinibles (aparecen medios indefinidos por motivos irrales, sobresaltos, dudas).
- Temblores persistentes.
- Inhibición psicomotora (no coordina sus movimientos).
- El beber adquiere un carácter obsesivo (el alcohol se ha apoderado de la mente del enfermo, de modo que su ingestión tiene que ser constante, ya no puede prescindir ni un solo momento del alcohol).
- Vagas aspiraciones religiosas (algunos desarrollan un vago sentimiento religioso con el deseo de encontrar un oasis espiritual para su alma enferma).
- Todo el sistema de racionalizaciones fracasa (se resigna a ser alcohólico y a su ruina material).
- Hospitalización definitiva.
- Perdida de la vida.

En esta etapa la persona tiene que tomar todos los días para sentirse bien físicamente ya que si no tienen temblores en las manos y en el cuerpo, se deterioran las facultades para pensar, es entonces muy frecuente el suicidio, es

probable que ya haya fracasado en su trabajo, en su carrera, probablemente ya perdió a su familia, se va quedando cada vez más aislado de la sociedad, se encuentra en la última etapa de la enfermedad, de hecho, la mayoría de esos enfermos mueren antes de llegar a esta fase por el deterioro físico o por el trauma que es la causa más común del alcohólico; si tiene la fortuna de ser aceptado en un hospital, allí pasará sus últimos días.<sup>(\*)</sup>

Hasta la fecha no se sabe de nadie que habiendo perdido el control pueda volver a beber socialmente, aun cuando haya dejado de hacerlo por muchos años, en cuanto tenga contacto con el alcohol nuevamente perderá el control otra vez y los síntomas que presentará serán los mismos que presentó cuando había dejado de beber.

La mayoría de los alcohólicos creen que volverán a controlar su forma de beber, por ello, es indispensable acabar de una vez y para siempre con la creencia de que pueden llegar a ser bebedores sociales. Dentro de Alcohólicos Anónimos se dice:

"Una vez que alguien es alcohólico, siempre será alcohólico, esta es sencillamente una realidad en la que tenemos que vivir" <sup>21</sup>.

No hay que olvidar que una vez que ingieren licor, así sea un trago, algo sucederá en su organismo, tanto en lo físico como en lo mental, lo que originará no poder dejar de beber en los momentos en que debiera hacerlo, sino que le

---

(\*) Resumen de la tabla de la alcoholomanía de Dr. Jellinek tomada de la edición de la Oficina de intergrupos de A.A.

<sup>21</sup> Esto es A.A. Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C. México, 1989, p.3

impulsará a seguir bebiendo, Alcohólicos Anónimos tiene una manera de expresar esto: "Para un alcohólico, un trago es demasiado y mil no bastan"<sup>22</sup>.

---

<sup>22</sup> Ibid. p.4

## **CAPÍTULO 3 ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS**

A.A. es la síntesis de principios y actitudes que nos han llegado de la medicina y la religión; nosotros simplemente los hemos encausado y adaptado para nuestro uso especial en una sociedad en la cual funcionan efectivamente. Nuestra contribución no fue más que el eslabón perdido de una cadena de recuperación que en la actualidad es de tanta significación y que nos ofrece tantas promesas para el futuro.

Bill W.

Fue allí -en nuestra casa- donde se prendió la chispa que condujo a A.A.

Dorothy Seiderling (hija de la mujer que reunió a los dos fundadores de A.A.)

### **3.1 ANTECEDENTES DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS**

La agrupación de Alcohólicos Anónimos -tema central de interés de este capítulo- es una agrupación internacional que tiene muchos años de existencia, con el fin de dar al lector una visión más clara y precisa daré a conocer los antecedentes históricos de los fundadores ya que sin éstos no sería posible explicar correctamente los objetivos y principios de Alcohólicos Anónimos.

En los siguientes apartados hablaré de dicha agrupación, enfocándome principalmente a su funcionamiento, ya que existe un desconocimiento en nuestra sociedad, respecto al alcoholismo y a lo que es Alcohólicos Anónimos.

Quizá algunas personas se han preguntado ¿Cómo funciona esta agrupación? o ¿Cómo es que sobrevive esta agrupación después de tantos años de haber sido fundada? Para poder entender correctamente como trabajan estos grupos es importante tener antes que nada una definición clara y correcta sobre esta



fraternidad, para ello permitiré a través de este capítulo que esta agrupación se defina por sí sola.

Una vez con la definición correcta explicaré como opera esta agrupación apoyándome en las 12 Tradiciones las cuales son usadas generalmente en la actualidad por estos grupos para sobrevivir y funcionar adecuadamente. Los Doce pasos utilizados para la recuperación serán explicados en el cuarto y último capítulo de este trabajo de investigación.

Al igual que se expande el alcoholismo de una forma vertiginosa, lo mismo pasa con las agrupaciones de Alcohólicos Anónimos, en donde cada vez asisten mayor número de personas en busca de su recuperación.

Como lo vimos en el capítulo anterior, uno de los factores que interviene para que se desarrolle el alcoholismo es el medio social en el que nos desenvolvemos; sería un error pensar que esta dolencia se puede controlar sin la ayuda de nadie.

Debemos estar conscientes de que el alcoholismo es una enfermedad social que provocan emociones negativas y que son los causantes del alcoholismo, por lo cual para ayudar y controlar esta enfermedad es necesario lograrlo también socialmente, en comunidad: Alcohólicos Anónimos.

A través de la historia han existido muchos otros grupos que han intentado combatir al alcohol pero ninguno ha trabajado por tanto tiempo ni ha reunido a tanta gente como lo hace Alcohólicos Anónimos.

Antes de empezar, es conveniente aclarar que dentro de los antecedentes históricos únicamente me centraré a relatar el estilo de vida llevado a cabo por los fundadores de Alcohólicos Anónimos durante su carrera alcohólica y cómo es que fue posible -después de que ambos fueron considerados alcohólicos crónicos-

salir del abismo del alcoholismo, logrando una recuperación; así como dar a conocer al lector cómo es que estos dos alcohólicos formaron y fundaron una agrupación para enfermos alcohólicos.

Para llevar a cabo esta tarea me apoyaré principalmente en el texto oficial de Alcohólicos Anónimos conocido mundialmente como "El Libro Grande" en donde se encuentra la historia de Bill y del doctor Bob, así como la opinión de un médico respecto a la recuperación de los alcohólicos, y la forma en que trabaja el programa, entre otros. En este libro están plasmados los principios llevados a cabo por los primeros miembros de Alcohólicos Anónimos. Asimismo me apoyaré en algunas visitas realizadas al Grupo de Alcohólicos Anónimos: Educación 93'.

Considero que las siguientes anécdotas serán de suma importancia para este trabajo de investigación ya que el método de recuperación llevado a cabo por estos hombres, en primer lugar por Bill W. quien transmitió un mensaje con un propósito y una razón y lo puso en comunicación con el doctor Bob, quien a su vez lo aceptó; es un claro ejemplo de que la comunicación interpersonal -tema central de la tesis- juega un papel de suma importancia para la recuperación de los alcohólicos, entre otros.

### **HISTORIA DE BILL WILSON.**

William Griffith Wilson mejor conocido como Bill W. Nace el 26 de noviembre de 1895 en East Dorset Vermont, a la edad de nueve años sus padres se divorciaron, Bill creyó que se debió al alcoholismo de su padre, su madre, Emily Griffith, fue una mujer inteligente, determinante y positiva, la cual después de su divorcio viajó a Boston, dejando a sus hijos Bill y Dorothy -hermana de Bill- al cuidado de los abuelos Griffith.

Casi a la edad de 14 años, Bill se apuntó en una escuela ubicada en Manchester, Vermont, en donde conoció a Ebby, hijo de una prominente familia de Albany, quien fue una persona muy importante en su vida, los años de Bill en esta escuela fueron momentos felices y de éxito.

A mediados de 1914, a la edad de 18 años, Bill empezó a cortejar a Lois Burnham con quien se comprometió, desde la época de su casamiento en 1918, y a través de los años de bebedor y más allá de su curación, su esposa, Lois, siempre fue su enfermera, confidente y soporte financiero.

Bill bebió por primera vez en el año de 1917. Era la guerra del poblado de Nueva Inglaterra, personas sobresalientes del pueblo les dieron la bienvenida llevándolos a sus hogares. Una vez partiendo para el frente de batalla en Europa y estando allá comenzó a sentirse triste y solo, se interesó por la bebida olvidando las advertencias y prejuicios de los suyos respecto al alcohol.

Al desembarcar en Inglaterra visitó la catedral de Winchester, salió y leyó un epitafio en una lápida que había llamado su atención, era un aviso sobre el alcohol, del cual no hizo caso. A los 22 años de edad regresó a su patria, pensando que tenía un gran talento para dirigir a otros, y que fácilmente se colocaría al frente de grandes empresas que él dirigiría.

Sin embargo, al no contar con un certificado de estudios tuvo dificultades para encontrar trabajo. Bill tomó un curso nocturno de leyes en Brooklyn y trabajaba como investigador en una compañía de seguros. Por su trabajo tenía que viajar constantemente por Wall Street, poco a poco se fue interesando por los asuntos relacionados con la Bolsa.

Debido a su alcoholismo poco le faltaba para fracasar en sus estudios de abogado y a pesar de que sus borracheras no eran continuas su esposa se empezó a preocupar; tras largas pláticas Bill trató de calmarla diciéndole:

"Los hombres geniales concebían sus proyectos cumbres, cuando se hallaban borrachos; que así lo comprobaban las creaciones magistrales de los filósofos, concebidas en tales momentos" <sup>23</sup>.

Debido a que Bill no logró conseguir amigos corredores que le pagaran un recorrido por el país para visitar las fábricas y relacionarse con sus jefes, decidió hacerlo él mismo. Y así fue, Bill de casi treinta años, junto con su esposa, de treinta y cuatro, llevaron a cabo su plan, partiendo en una motocicleta Harley-Davidson para vivir un año en el campo, llevando únicamente consigo algunas mudas de ropa y tres grandes volúmenes de materia financiera.

Gracias a los informes que suministraba a Wall Street, Bill gozaba de fortuna y elogios, por fin había llegado a su meta, sin embargo; en esta alegría y festividad, la bebida formaba parte importante en su vida. Sus borracheras y parrandas se prolongaban de día a día y casi todas las noches.

En octubre de mil novecientos veintinueve se vino abajo la Bolsa de Nueva York. Tras uno de estos días, se dio cuenta que estaba arruinado. Los diarios informaban que algunos individuos se habían lanzado desde las torres de Wall Street, Bill no lo hizo, pensó que mañana sería otro día, él prefirió regresar a la cantina.

Él y su esposa tuvieron que irse a vivir con los padres de ésta, Bill estuvo sin empleo por cinco años y apenas si permaneció un instante sobrio, su esposa,

---

<sup>23</sup> Wilson, Bill. Alcohólicos Anónimos. Op. Cit. p. 11

empezó a trabajar en una tienda como vendedora de donde llegaba cansada a su hogar y encontrando a su esposo borracho.

Para él, el alcohol deja de ser un lujo para convertirse en una necesidad, como itinerario se bebía dos o hasta tres botellas diarias de ginebra, en ocasiones, algún pequeño trabajo le proporcionaba algunos dólares que ocupaba para pagar sus deudas en las cantinas y hoteles baratos.

Bill comprendió que esta situación tenía que parar, que no podía seguir bebiendo, una vez más prometió a su esposa que no bebería, su esposo hablaba en serio. Y esa era la verdad. Poco tiempo después, Bill llegó borracho a su casa, y sospecho que quizá estaba loco, pues sabía que había tomado una decisión, la de no beber. Lo cual no pudo cumplir.

Hacia finales de 1933, el doctor Strong, un cuñado médico de Bill arregló para que éste fuera admitido por primera vez en el hospital Charles B Towns en el Central Park West, en Manhattan, un hospital de reputación nacional para la rehabilitación mental y física de los alcohólicos, los tratamientos consistían en frecuentes y masivas dosis de varios narcóticos y purgantes tales como la belladona y el aceite de recino.

El neurólogo que dirigía el hospital desde 1930 era el doctor William Duncan Silkworth quien consideraba que el alcoholismo no era un defecto moral o una falta de voluntad sino una alergia. Le explicó a Bill que estaba enfermo física como emocionalmente, y que la voluntad de los alcohólicos se debilita sorprendentemente cuando se trata de combatir el alcohol, entre otros aspectos.

Bill no hizo caso y una vez más volvió a beber, en dos ocasiones más fue atendido en Towns, sin resultados duraderos, en esta ocasión se produjo un

decaimiento moral y físico, probablemente era el final, ya fuera que su corazón le fallara durante el delirium tremens o que le vendría un reblandecimiento cerebral dentro de un año, de modo que terminaría en un asilo de locos o quizá muerto.

Hacia fines de noviembre 1934, Bill se encontraba bebiendo sentado junto a la mesa del comedor, reflexionando satisfactoriamente por su gran dotación de alcohol que se encontraba escondida por toda su casa, pero una llamada telefónica, se apodero de su atención. Era Ebby un viejo compañero de la escuela con quien se había emborrachado en su juventud y ahora quería ir a visitarlo; había rumores de que Ebby había sido internado en un hospital para dementes alcohólicos, Bill creyó que la visita de su amigo seria una gran oportunidad para beber.

Al llegar su amigo, se dio cuenta que no era el mismo que antes, su semblante fresco y su mirada llena de vida, además de su rara expresión en sus ojos, era algo que no pudo explicarse, indudablemente su amigo no era el mismo.

Bill puso sobre la mesa una copa y brindó, su amigo se negó; Ebby le dijo que había encontrado la religión, Bill dejó que su amigo hablara lo que quisiera, ya que calculó que en su plática su ginebra duraría más que el sermón.

Sin embargo, no hubo tal, ya que su amigo le habló de una idea religiosa y de un programa práctico de acción, que había tenido lugar hacía dos meses. Éste se dio cuenta que Ebby lo había ido a visitar para llevarle el beneficio de su experiencia, siempre y cuando él estuviera dispuesto a aprovecharla, quedó

impresionado e interesado en lo que Ebby le contaba acerca del Grupo Oxford<sup>(\*)</sup> y su simple programa por una vida mejor y más espiritual.

Sin embargo, a pesar del relato y experiencia de su amigo, a Bill todavía le quedaban señales de sus viejos prejuicios, la palabra Dios aún le causaba cierta antipatía. Al respecto, su amigo le sugirió tener su propio concepto de Dios, lo único que tenía que hacer era creer en un Poder superior a él, partiendo de ese punto podría creer y sobre una base de buena voluntad, ejemplarizar aquello que contemplaba en su amigo.

Y así fue, Bill empezó a convencerse de que Dios se ocupaba de los seres humanos cuando lo necesitan, por fin empezó a ver, sentir y creer; el orgullo y los prejuicios desaparecieron para él.

Bill se internó por cuarta vez el 11 de diciembre de 1934, en esta ocasión fue por cuenta propia, fue llevado al hospital Towns en donde quedo alejado del alcohol por última vez. El doctor Sillkworth lo sedó y comenzó el tratamiento con belladona, ya que tenía los síntomas de delirium tremens. Allí se encomendó humildemente a Dios, -como lo concebía él- pidiéndole que hiciera de él lo que mejor que le pareciera. Por vez primera admitió que él no sería nadie por si mismo, que sin Él estaba perdido. Bill experimentó un despertar espiritual que

---

<sup>(\*)</sup> Grupo Oxford conocido inicialmente como la primera Confraternidad Cristiana del siglo y en sus últimos años, 1939, cuando el mundo entró en guerra con la Alemania nazi, como el movimiento Re Armamento Moral (MRA). Fue un movimiento internacional que predicaba el retorno a la simple fe de los primitivos cristianos, fue fundado por Frank N. D. Buchman. Un ministro luterano, de Allentown, Pennsylvania; era un hombre persistente, un evangelista, un director espiritual de espectáculos quien se llamaba así mismo "cirujano de almas". Buchman fechaba la fundación y el nombre del Grupo Oxford en 1921, cuando se encontró con estudiantes todavía no graduados en Crist Church, un colegio de la Universidad de Oxford. Sus principios eran "absoluta honestidad, "absoluta pureza", "absoluto desprendimiento" y absoluto amor". Este movimiento ayudaba a la gente a practicar una vida moral verdaderamente cristiana.

pareció liberarlo del deseo de beber. (Quizá fue una reacción alucinatoria por la sobredosis).

Después de su salida de Towns, el 18 de diciembre de 1934, Bill Wilson nunca volvió a probar un trago de alcohol. Su esposa y él se dieron a la tarea de ayudar a otros alcohólicos a solucionar sus problemas. Ya recuperado y después de no haber trabajado por un largo tiempo, en abril de 1935, se interesó por el control de una pequeña firma de máquinas-herramienta en Akron, Ohio. Bill fantaseaba acerca de que podía ganar, reconstruir su carrera y recuperar su crédito en Wall Street. Sus colegas volvieron a Nueva York y así fue como un viernes partieron. Durante este viaje, Bill enfrentaría, quizá, la más difícil y dura prueba de su vida...

### **LA HISTORIA DE BOB.**

El doctor Roberth Holbrook Smith nació el 8 de agosto de 1879, en St Johnsbury, Vermont, E.U.A, a unos 160 kilómetros del lugar natal de Bill Wilson, en East Dorset. Hijo único, de padres inteligentes, su padre fue un juez del tribunal de testamentaria del condado, miembro de la legislatura Vermont, y director y presidente de bancos locales; ambos padres partícipes de asuntos relacionados con cuestiones sociales y religiosas, por lo cual desde niño hasta la secundaria se le obligó a asistir a la iglesia, a la doctrina y a servicios dominicales nocturnos, entre otros.

En 1894, a la edad de 15 años, entro en la St. Johnsbury Academy, al terminar la secundaria estudió cuatro años en el Colegio Dartmouth graduándose en 1902, fue durante estos años de escuela cuando beber se volvió su principal actividad, Bob bebía alcohol en dosis enormes además participaba y se divertía sin sentirse física o económicamente mal.



Los tres años posteriores, los pasó en Boston, Chicago y Montreal como empleado en una manufacturera, vendiendo repuestos para ferrocarril, máquinas de gas y otros artículos de ferretería pesada. Durante estos años de vagabundeo se la pasó bebiendo alcohol, aún no sentía las consecuencias que le traería esto.

En 1905, a la edad de veintiséis años estudió un curso de medicina en la Universidad de Michigan aquí aceleró el paso en la bebida. En la primavera del segundo año de sus estudios, al darse cuenta que iba de mal en peor, después de un largo tiempo de estar bebiendo, decide no terminar el curso e irse al sur a pasar un mes en una hacienda de un amigo.

Una vez despejada su mente, regresa a la escuela a continuar sus estudios, presenta todos sus exámenes, le dieron sus créditos y se marchó a otra Universidad, logrando entrar en otoño como estudiante del penúltimo año.

De nada le sirvió la experiencia que había tenido en la anterior Universidad, su manera de beber fue creciendo más que en años anteriores. Pero esto no fue todo, al tener que presentar los exámenes finales, tuvo una borrachera bastante grande, los profesores se dieron cuenta y tuvo que repetir dos trimestres y abstenerse completamente de beber para poder recibirse como doctor. Y así lo hizo, en 1910, a los treinta y un años, recibió su diploma de médico, por fortuna el doctor Bob consiguió permanecer dos años como residente en el City Hospital de Akron, Ohio.

En 1915, en Chicago, el doctor Bob se casó con Anne Ripley, con el tiempo su alcoholismo seguía progresando. Bob regreso con su esposa a su casa de madera en Akron en la cual vivieron por el resto de sus vidas. En 1918 nace su hijo Bob.

El doctor Bob puso un consultorio en el centro de la ciudad, contaba con dinero y disponía de tiempo pero, padecía del estómago; pronto descubrió que un par de copas aliviaban sus dolores estomacales, volviendo a sus antiguos excesos de alcohol. Para entonces, empezaba a experimentar los primeros síntomas físicos y con la esperanza de encontrar alivio, se encerró voluntariamente en un sanatorio local muchas veces.

Después de tres años, fue a dar a un hospital donde trataron de ayudarlo, pero él mismo hacía que un amigo le surtiera alcohol a escondidas o se robaba el alcohol, empeorando cada vez más.

A pesar de que la ley seca estaba en su apogeo, el gobierno permitía a los médicos el consumo ilimitado alcohol etílico para los propósitos de su profesión; el doctor Bob durante aquellos días de prohibición prescribía una receta tomando al azar un nombre de la guía telefónica con el fin de conseguir alcohol.

Al pasar unos cuantos años, el doctor Bob empezó a experimentar el miedo a no dormir y miedo a quedarse sin licor, al respecto decía:

"No siendo un hombre de medios, sabía que si no estaba lo suficientemente sobrio para ganar dinero, se me acabaría el licor. Por eso no me tomaba ese trago que tanto ansiaba por las mañanas, pero en vez de esto tomaba grandes dosis de sedantes para aplacar los temblores que tanto me angustiaban. De vez en cuando me rendía al trago de la mañana, pero si lo hacía, a las pocas horas ya no estaba en condiciones de trabajar. Esto disminuía las probabilidades que tendría de meter a escondidas a la casa algo por la noche, lo que a la vez significaba una noche de insoportables temblores"<sup>24</sup>.

---

<sup>24</sup> Ibid. p. 141

Los quince años sucesivos el doctor Bob adoptó la costumbre de irse de vez en cuando a uno de los clubes a que pertenecía y hospedarse en algún hotel registrándose con un nombre que no era el suyo. Cuando su esposa salía por las tardes, el doctor Bob aprovechaba para comprar alcohol y esconderlo dentro de su casa, asimismo, se las ingeniaba para seguir bebiendo sin que se dieran cuenta.

Debido a su forma incontrolada de beber, sus amigos se fueron alejando de él y de su esposa; igual que Bill Wilson había hecho con su esposa, el doctor Bob prometió a su familia que no volvería a tomar ni una gota de alcohol.

Su esposa Anne convencía al doctor Bob a que la acompañara a las reuniones del grupo Oxford en Akron, Henrietta Seiberling fue una de las primeras participantes, no era alcohólica, pero participaba con entusiasmo en el grupo Oxford.

En una ocasión el doctor Bob asistió al grupo Oxford encontrándose con personas que le atraían por su aparente equilibrio, buena salud y felicidad; pudo percibir que este grupo de personas contaba con algo que el no tenía: espiritualidad.

Debido a que su esposa se interesó mucho en el grupo Oxford, fue lo que originó que el doctor Bob se interesara y dedicara a estudiar este asunto; a pesar de que todavía él no veía que esto le pudiera ayudar a solucionar su problema del alcohol pues, seguía bebiendo. Al respecto dijo:

"Nunca sabré cómo conservó mi esposa su fe y su valor durante todos estos años, pero lo hizo. Si no hubiera sido así sé que desde hace mucho estaría muerto. Quién sabe por qué, nosotros los alcohólicos parece que tenemos el don de escoger a las mujeres más excelentes del mundo.

¿Por qué han de ser sometidas a las torturas que les infringimos? Es algo que no puedo explicar" <sup>25</sup>.

Henrietta Seiberling se relacionaba amistosamente con los Smith, ella y Anne se telefoneaban mutuamente todos los días para hablar de sus problemas y de la ayuda que recibían en el Grupo Oxford. En una ocasión le habló a Anne para pedirle que llevara al doctor Bob a su casa para que hablara con un amigo que podría ayudarlo, pero fue imposible.

Al día siguiente, Henrietta volvió a llamar a Anne. Y a pesar de que el doctor se sentía mal accedió ir a visitar a la señora, condicionando a su esposa de no quedarse más de quince minutos.

Por estos momentos, Bill Wilson, quien había viajado para rehacer su carrera y rescatar su crédito en Wall Street, se enfrentaba a un fin de semana solo en Akron, lejos de su hogar y de su esposa.

### **3.2 EL ENCUENTRO**

Era un sábado 10 de mayo de 1935, Bill ansiaba un trago, se encontraba caminado apresuradamente de un lado para el otro en el corredor del hotel Mayflower en Akron luchando por un incontenible deseo de beber. Era un alcohólico recuperado. Bill escuchaba desde una de las esquinas del corredor las risas que provenían del bar, al respecto pensó:

"Voy a emborracharme. O no, tal vez no me emborrache. Solamente voy a entrar en el bar y a tomarme un ginger ale y tratar de buscar conversación con alguien. Entonces me entró el pánico (...) recordé que tratando de ayudar a otras personas, yo mismo había logrado mantenerme abstemio"<sup>26</sup>.

---

<sup>25</sup> Ibid. pp. 142

<sup>26</sup> Wilson, Bill. A.A. llega a la mayoría de edad. Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C. México, 1989, p. 65

Y así fue como Bill, huyendo del eco de las risas, en lugar de caer en la tentación se dirigió hasta el directorio eclesiástico colocado en el otro extremo del corredor y buscó algún sacerdote que pudiera encontrarse en el grupo Oxford, tomó el teléfono, le proporcionaron nombres y números de cerca de diez de ellos, pero cuando llamó todos tenían ya otros planes, sin duda, este fue el momento en que Bill Wilson "el borrachín de Nueva York" telefoneó a la señora Henrietta Seiberling para sobreponerse a un acceso de furia alcohólica; lo primero que dijo Bill al comunicarse con esta mujer, fue: *"soy del grupo Oxford, y soy un despreciable borracho que necesita ayudarle a otro alcohólico para permanecer sobrio"*.

Bill logró pasar la prueba más difícil de su vida. Y así fue como Henrietta después de haber contestado la llamada del neoyorquino, lo citó de inmediato en su casa, su idea era reunir a estos dos hombres.

Mientras tanto, el doctor Bob, y su esposa acompañados de su hijo Bob quien ya tenía 17 años, se dirigieron a la pequeña residencia de Henrietta Seiberling en el Estado de Akron, Ohio, en el viejo cadillac llegaron a su cita aquel sábado 10 de mayo de 1935 a las cinco y salieron a las once y cuarto. Ese día fue la fecha en que el doctor Bob se encontró con Bill Wilson quien había encontrado el modo de mantenerse sobrio.

Henrietta condujo a los dos hombres a su biblioteca para que conversaran tranquilamente. Su conversación en la biblioteca sentó las bases de Alcohólicos Anónimos y una amistad entre ambos hombres. Después de la visita, el doctor Bob tuvo dos conversaciones posteriormente más breves con Bill Wilson, y logró dejar de beber repentinamente durante tres semanas. El 10 de junio de 1935

fecha que significó la última copa para el doctor Bob. Ambos hombres se dieron a la tarea de recuperar a más alcohólicos.

Cabe mencionar que en un principio, el pequeño grupo de pioneros únicamente contaban con el apoyo y las ideas del Grupo Oxford, el cual los guiaba. A mitad de 1930 las reuniones de Oxford fueron los que dieron al pequeño grupo de alcohólicos en Akron y más tarde en Nueva York, un enfoque espiritual; es decir; los alcohólicos lo adaptaron a su movimiento, la voluntad humana a la voluntad de Dios, llevando a cabo un inventario moral particular, o sea compartir con otros miembros los daños realizados a otras personas durante su etapa de bebedores.

Este grupo de alcohólicos pronto tuvieron que separarse de los Grupos Oxford, de éstos aprendieron lo que debían hacer y lo que les convenía evitar. Durante cuatro años, el movimiento, que carecía de nombre y literatura, crecía lentamente; el primer grupo se estableció en Akron, sucesivamente en Nueva York y Cleveland.

Para el año de 1937 y 1938, la idea de un libro de texto para guiarse, comenzó a ser diariamente discutida en Nueva York y Akron. Bill comenzó a trabajar sobre el libro, ya para 1939 logró escribirlo, se discutió durante algún tiempo el nombre que llevaría este texto, finalmente decidieron que se llamaría "Alcohólicos Anónimos" (conocido actualmente como el Libro Grande), ningún de ello, se imaginó que el título elegido para este libro sería también el que daría el nombre a un pequeño grupo de borrachos recuperados. Este libro es el texto oficial de Alcohólicos Anónimos.

Asimismo, Bill escribió los Doce Pasos (programa de ayuda individual) y las Doce Tradiciones (una guía para la conducta grupal) que juntos formarían la

piedra angular de la filosofía de Alcohólicos Anónimos. Este movimiento continuó creciendo y ha ido aumentando con mucha fuerza, aún después de la muerte de ambos cofundadores. Bob murió de cáncer el 16 de noviembre de 1950 y fue enterrado en el Mount Peace Cemetery, en Akron y Bill Wilson murió de un enfisema el 24 de enero de 1971 y fue enterrado en su natal, East, Dorset, Vermont.<sup>(\*)</sup>

### **3.3 ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS.**

Alcohólicos Anónimos tuvo sus comienzos en Akron, Ohio, el 10 de junio de 1935 un hombre de negocios de Nueva York llamado William Wilson y un cirujano de Akron de nombre Roberth Holbrook Smith, fundaron la fraternidad de Alcohólicos Anónimos (A.A.) que llega a nuestro país (México) en el año de 1946 y en 1969 fue creada la Oficina de Servicios Generales para atender las necesidades de nuestro país; una vez que se establece funciona de manera autónoma y su filosofía se empieza a difundir a través del tiempo.

La agrupación de Alcohólicos Anónimos por mucho tiempo, y quizá, actualmente para algunas personas externas a la agrupación; tienen un concepto erróneo sobre el movimiento. Hay quienes creen que los métodos empleados para salvar a los alcohólicos son con base a la fuerza y agresiones, bien dicen los alcohólicos: *"si un alcohólico no admite que tiene un problema con el alcohol y no asiste a una sesión por voluntad propia no se puede hacer nada, es inútil"*.

---

<sup>(\*)</sup> Para una mayor claridad consúltese el texto de Wilson, Bill. A. A. llega a la mayoría de edad. Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., México, 1989, 316 pp. y Wilson, Bill. Alcohólicos Anónimos. Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., México, 1985, 148 pp.

Alcohólicos Anónimos no recluta ni intenta convencer a nadie para que sea miembro; "comparten su mutua experiencia" con relación al dolor vivido durante su carrera alcohólica, así como su fortaleza y esperanza la cual radica principalmente en la fe en poder seguir el ejemplo de los otros que han logrado dejar de beber, y en otros casos, la fe de encontrar la ayuda de un Poder superior.

Alcohólicos Anónimos no es exclusivo para hombres-teporochos; las juntas tradicionales son mixtas "de hombres y mujeres", porque el alcoholismo es una enfermedad que no respeta sexos ni condición social. Quizá muy pocas mujeres tienen la oportunidad de llegar a los grupos, debido a los prejuicios que hay en contra del alcoholismo.

Alcohólicos Anónimos no pide promesas ni juramentos, ya que en tiempos pasados juraron que no volverían a beber logrando quizá por esa ocasión mantenerse abstemios, pero tarde o temprano bebían de nuevo. En A.A. "el único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida" por lo cual los alcohólicos anónimos únicamente se preocupan por permanecer sobrios durante 24 horas.

Para ser miembro de Alcohólicos Anónimos tampoco se necesita "pagar honorarios ni cuotas", las contribuciones son voluntarias y son proporcionadas por los miembros del grupo. Estas aportaciones sirven para pagar la renta del local, la luz, el agua, comprar literatura, entre otras cosas.

"A.A. no esta afiliado a ninguna secta religiosa", ni tampoco es un programa religioso es un programa espiritual. Hay miembros de cualquier religión, otro son ateos; tal vez se tenga esta visión debido a que en los dos textos básicos de Alcohólicos Anónimos -los Doce pasos y las Doce tradiciones- se refieren o



implican a Dios, pero recordemos que ni Bill ni Bob eran religiosos en el sentido de la palabra.

En Alcohólicos Anónimos nadie está obligado en creer en ningún particular dogma religioso, cada miembro es libre de elegir su propia interpretación de la palabra "Dios", cada cual lo concibe como ellos lo entiendan, incluyendo el concepto que se tiene en el grupo de Alcohólicos Anónimos como un "Poder Superior".

A.A. no está afiliada a "ningún partido político, organización o institución alguna"; desean mantenerse lejos de cualquier ideología e influencia. El objetivo primordial de Alcohólicos Anónimos es mantenerse sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar su estado de sobriedad.

Y así, lo que fue o es considerado como una asociación exclusiva de teporochos religiosos con el tiempo ha logrado ser una agrupación aceptada y admirada por la sociedad. Para entender mejor el concepto de Alcohólicos Anónimos dejemos que este movimiento se describa por sí mismo tal como lo hace en su propio enunciado.

"Alcohólicos Anónimos es una agrupación de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo. El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. A.A. no está afiliada a ninguna secta religiosa, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias, no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial

es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad"<sup>27</sup>.

Este enunciado es leído por el coordinador -miembro de la agrupación que fue elegido por ese día para coordinar la junta- todos los días y en cada grupo al dar inicio una junta de Alcohólicos Anónimos.

### **3. 4 CÓMO FUNCIONAN LOS GRUPOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS**

Los grupos de Alcohólicos Anónimos (A.A.) funcionan mediante una filosofía expresada en sus tres legados: Recuperación, Unidad y Servicio. Estos tres legados son las experiencias heredadas por los primeros miembros de Alcohólicos Anónimos.

Los grupos de A.A. para lograr su recuperación se basan en los 12 Pasos; la Unidad que se mantiene dentro del grupo, con los otros grupos de A.A. y con el mundo esta plasmada en 12 Tradiciones, las cuales sirven para que el grupo mantenga un buen funcionamiento, armonía y supervivencia. El Servicio se rige a través de una guía de 12 conceptos básicos y son indicaciones para el funcionamiento de toma de decisiones en asambleas y en la organización de A.A.

Para iniciar un grupo de Alcohólicos Anónimos es necesario contar con un establecimiento, que funciona como punto de reunión donde los A.A. se juntan para intercambiar experiencias. Los establecimientos o locales pueden tener características físicas diferentes, hay establecimientos lujosos y otros modestos, algunos están alfombrados, cuentan con línea telefónica y otros apenas con unos cuantos muebles. Esto depende de la situación económica de los miembros que

---

<sup>27</sup> ¿Hay un alcohólico en su vida?. Central Mexicana de Servicios Generales A.A. A.C. México, 1989, p. 4.

integran los grupos. Su 7ª Tradición dice: "*Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo negándose a recibir contribuciones de afuera*".

Los grupos se sostienen únicamente con lo que sus miembros depositan cuando "pasan el sombrero" al finalizar la junta, este dinero recolectado es utilizado para las necesidades del grupo. Es importante subrayar que para ser miembro de A.A. no depende en nada su contribución económica.

Generalmente los alcohólicos buscan los locales en sitios donde casi no hay grupos, donde haya un gran índice de alcoholismo, puntos transitados y fáciles de localizar. Cada uno de los grupos existentes, tienen arriba del techo, prendido de alguna pared, pintado en la cortina de fierro o hacia la calle, eso si en un lugar visible, el símbolo que los caracteriza: un círculo que inscribe un triángulo, el círculo significa toda la comunidad A.A. y el triángulo, los tres legados de recuperación, unidad y servicio, éste emblema es acompañado por el nombre del grupo; aunque los individuos permanecen en el anonimato, los grupos procuran tener un nombre que los identifique.

En el interior de los locales, el mobiliario está compuesto por un número de sillas o asientos acomodadas una tras otras hasta formar varias filas, en forma de auditorio; cuentan con una mesa y una silla puesta de frente a las demás, una tribuna que sirve para que el alcohólico en turno al contar sus experiencias lo haga desde ésta, un WC, una cocina pequeña o una mesa donde pueda ponerse una cafetera y muchas tasas.

Asimismo, hay un aparador para guardar la literatura de Alcohólicos Anónimos y un pizarrón para escribir algunas notas o las actividades que tendrán que realizar en el transcurso de la semana.

En las paredes se encuentran colgadas las fotografías de los fundadores, "la Oración de la Serenidad", "Los doce Pasos" y "las 12 tradiciones", así como principios que dicen: "lo primero es lo primero", "vive y deja vivir", "poco a poco se va lejos", "yo soy responsable", "solo por hoy".

Algunos grupos cuentan con línea telefónica y hasta refrigerador; pero la realidad es que un grupo puede funcionar correctamente teniendo lo necesario, que son un grupo de individuos identificados por su deseo de dejar de beber, reunidos en cualquier lugar.

Otro aspecto importante es contar forzosamente con la participación de dos alcohólicos, como mínimo, o más, al decir mínimo, me refiero a que con sólo dos individuos que tengan el deseo de dejar de beber alcohol (3ª Tradición *"El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber"*) pueden empezar a formar un grupo o pertenecer como miembro de éste y su vez, llevar a cabo sus sesiones donde se reúnen a compartir sus experiencias con relación al sufrimiento que les ha causado el beber y lo que ahora están haciendo para permanecer sobrios.

La 1ª Tradición dice: *"Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A."*. La unidad es de suma importancia para estas agrupaciones ya que a través de ésta aprenden a vivir y trabajar uno con otros, como grupos. Todos ellos sin importar su clase socioeconómica y cultural, edad, raza, credo y sexo etc.; todos participan en un plano de igualdad.

A través del entusiasmo de comunicar sus experiencias vividas durante y después de su carrera alcohólica están llevando a cabo el objetivo principal de los

grupos de A.A. tal como dice la 5ª Tradición "*Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: Llevar el mensaje al alcohólico que aun está sufriendo*". Todo esto da como resultado que más alcohólicos se incrementen, sean motivados o invitados a integrarse al movimiento.

La 2ª tradición de A.A. dice: "*Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso que puede manifestarse en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza*".

Dentro de los grupos los líderes son servidores de confianza, no existen jefes ni autoridades que manden o gobiernen; los alcohólicos tienen muy presente que la única autoridad fundamental que los gobierna es un Poder Superior que se manifiesta en la conciencia del grupo.

Sin embargo; para que un grupo de A.A. funcione adecuadamente, es necesario llevar a cabo ciertas tareas: atender pedidos de ayuda, solucionar los problemas o necesidades del grupo, aseo del local, tener literatura disponible, entre otros. Debido a que nunca deben organizarse, crean juntas o Comités de Servicios tal como dice su 9ª. Tradición "*A.A. como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicios que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven*".

Desde luego, para realizar las tareas del grupo, se necesita de personas dispuestas a realizarlas. Es evidente que dentro de los grupos donde no hay autoridades ni gobernantes, sí hay ciertos trabajos que deben llevarse a cabo, por lo cual se debe contar con una mesa de servidores, con el fin de mantener un adecuado funcionamiento, ya que en ocasiones surgen dudas y actividades, los servidores son rotativos - pasa de miembro a miembro- y son aquéllos que

voluntariamente se ofrecen o son elegidos por el grupo debido a que poseen un juicio maduro por su experiencia convirtiéndose en firmes pilares para prestar sus servicios por un periodo limitado de 6 meses o un año, el ser elegidos no traen consigo autoridad sobre los demás ni sobre las decisiones del grupo, no gobiernan, son medios para llevar el "mensaje", y a su vez éstos fortalecen su propia recuperación.

La mesa de servidores está formada por un secretario que se encarga de las relaciones del grupo con los de afuera, elabora información relativa a las actividades importantes de A.A., realiza un archivo confidencial con los nombres, direcciones y números telefónicos de los miembros del grupo y está al tanto de quienes van a atender las peticiones de ayuda del Paso doce.

Asimismo, es necesario contar con un tesorero que se encarga de todo lo relacionado con las finanzas; la séptima que depositan los miembros del grupo al finalizar cada junta sirve para cubrir las necesidades del grupo. El tesorero elabora informes y mantiene informado al grupo de cuanto dinero se dispone y en que se ha gastado.

El encargado de la literatura está pendiente de que nunca falte la literatura oficial de la comunidad; por último, el encargado de la cafetería, quien abre y cierra todos los días el grupo, compra té, café, azúcar y refrescos, conecta la cafetera, lava las tazas, ceniceros. El realizar esta tarea no lo hace menos ante los demás servidores ni ante los otros miembros. Todos son iguales, lo importante es que cada miembro preste sus servicios a aquellos que sufren de alcoholismo. Ya que es la base misma de su recuperación.

El desempeñar esta función es vista por los alcohólicos como un servicio adecuado para aquellos miembros que necesitan o desean disminuir su soberbia, un paso hacia la humildad, para muchos de ellos constituye la esencia espiritual del anonimato. (*12ª Tradición "El anonimato es la base espiritual de nuestras tradiciones recordándoles siempre que debemos anteponer los principios a las personas*) Entre otras cosas, el anonimato en A.A. significa la renuncia al prestigio personal derivado de cualquier trabajo de A.A. que hagan para ayudar a otros alcohólicos.

Me gustaría aclarar que los servicios del Comité explicados anteriormente son realizados sin ninguna paga económica; por lo que no hay que confundir la tradición 2ª en lo que respecta a los servidores fieles con lo que dice la 8ª tradición *"A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales"*. Es decir; cuando los alcohólicos llevan a cabo su trabajo de Duodécimo Paso nunca reciben dinero; pero quienes prestan sus servicios profesionales a esta agrupación si se les paga por su trabajo, por ejemplo: si un alcohólico anónimo trabaja de electricista, éste puede prestar sus servicios para arreglar la luz o algún desperfecto que se tenga en el local; él decidirá si cobra o no por sus servicios; como quien dice es un electricista de profesión; pero no un A.A. profesional.

Ya que hemos tocado el tema del anonimato, éste es de suma importancia en las agrupaciones de A.A. ya que en ocasiones, los miembros que acuden por vez primera -en A.A. se les dice "recién llegado" experimentan vergüenza de compartir sus experiencias vividas durante su alcoholismo.

Como apunte anteriormente, entre los miembros de Alcohólicos Anónimos pueden encontrarse hombres y mujeres de diferentes edades, condición social, económica y cultural. Muchos de ellos bebieron durante muchos años antes de aceptar que no podían controlar su manera de beber; otros tuvieron la fortuna de darse cuenta a tiempo ya sea durante su juventud o al inicio de su carrera alcohólica, de que el alcohol era incontrolable; de igual forma las consecuencias y pensar alcohólico también varían.

Algunos miembros perdieron trabajo, familia, amigos condición social, otros estuvieron en prisión, robaron, golpearon a familiares, tuvieron problemas con la justicia; hubo quienes quizá corrieron con más suerte, aun conservan a su familia, gozan de un buen trabajo y condición socioeconómica.

Cada miembro está comprometido estrictamente a ocultar el anonimato que consiste en no revelar su identidad ni la de ninguno de sus compañeros frente al público. Los Alcohólicos Anónimos consideran que el hecho de que su nombre, foto y su historial sean impresos o difundidos por radio o televisión para beneficio personal, constituye una violación a la 11ª tradición que dice: *"Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine"*.

Debido a que los alcohólicos están comprometidos consigo mismos y con todas aquellas personas que desean tener una mejor forma de vida intentan llevar el mensaje por otras formas -método básico y muy bueno para estar alejados del primer trago-. El mensaje puede ser llevado también a muchos otros alcohólicos a



través de artículos en periódicos, revistas, programas de televisión, radio y por los Comités de A.A. de información pública e Instituciones.

Cuando hacen uso de los medios de comunicación (prensa, radio, televisión) o se presentan en alguna reunión donde asiste gente no alcohólica, nunca revelan sus apellidos. En los programas de televisión nunca muestran su cara; en las historias que son publicadas, únicamente ponen su nombre y la primera inicial de su apellido. En público permanecen en el anonimato -por respeto a los alcohólicos y a su familia- y por una razón espiritual contenida en la 12ª Tradición.

Ahora pasaré a explicar como funcionan los diferentes tipos de juntas que se llevan a cabo en los grupos de Alcohólicos Anónimos. La 4ª Tradición dice: *"Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Alcohólicos Anónimos, considerado como un todo"*. Cada grupo puede resolver sus problemas como mejor les convenga, cada grupo es capaz de dirigir sus acciones correctamente y tienen la libertad para decidir sus propias costumbres y manera de efectuar sus juntas, excepto en casos en que A.A. como un todo esté amenazado o se dañe a otros grupos.

Una junta CERRADA es únicamente para los miembros del grupo o para los visitantes de otros grupos de Alcohólicos Anónimos. Generalmente el propósito de esta junta es dar a los miembros la oportunidad de exponer fases particulares de su problema alcohólico que sólo otros alcohólicos pueden entender. Se discute sobre los problemas y preguntas de los miembros, sobre los doce pasos y las doce tradiciones.

Una junta ABIERTA de Alcohólicos Anónimos es una junta donde puede asistir cualquier miembro de la sociedad, sea o no alcohólico. Generalmente, para este

tipo de juntas se seleccionan de antemano algunos miembros del grupo quienes cuentan sus experiencias individuales con la bebida o también puede hablar del programa de recuperación.

Las juntas de INFORMACIÓN PÚBLICA su importancia radica en informar al público no alcohólico acerca de Alcohólicos Anónimos, a estas juntas se invitan a sacerdotes, médicos o funcionarios públicos. Su objetivo es "llevar el mensaje". Estas reuniones son apropiadas para festejar los aniversarios del grupo.

Todas las reuniones de los grupos de Alcohólicos Anónimos son parecidas, y cada una, es diferente, cada grupo establece la hora en que se abrirá el grupo para dar inicio a una sesión, generalmente la hora es la misma todos los días. La gente llega a la reunión, se sienta en el lugar que ellos deseen, y escuchan; poco antes de que de inicio la sesión una persona empieza a preparar el café, otros voluntariamente acomodan las sillas y otros cuantos ríen y platican afectuosamente; una vez que llega la hora de iniciar la junta todos se instalan en sus lugares; el coordinador que en esa ocasión llevará a cabo la junta llama a la orden y dice "buenas noches bienvenidos una vez más a una junta de Alcohólicos Anónimos mi nombre es "x" y soy alcohólico. El coordinador lee el "Preámbulo" de A.A. y pide un momento de silencio (meditan sobre el problema que ahí los reúne), al finalizar pregunta si hay alguna persona que venga por primera vez, en caso de que haya alguien, se le da la bienvenida y una correcta información.

Si ya se ha elegido un tema parten a hablar de éste, sino hablan de sus miedos y experiencias. Hay grupos que invitan a algunas personas interesadas en el tema del alcoholismo (médicos, escritores, funcionarios públicos) ya que pueden

proporcionar nuevos conocimientos y puntos de vista. Otros grupos prefieren pasar filmes con temáticas sobre alcoholismo.

Una vez que la junta termina, todos los alcohólicos se ponen de pie y se toman de las manos para decir la Oración de la Serenidad. Esta oración está escrita con letra grande y colgada en una pared de cada uno de los grupos.

*"Dios nos conceda Serenidad, Para aceptar las cosas que no podemos cambiar. Valor para cambiar las que si podemos y Sabiduría para discernir la diferencia"*

En Alcohólicos Anónimos no se obliga a nadie a asistir a un número de juntas durante un periodo determinado; es decisión de cada miembro según su preferencia y necesidad. Sin embargo, casi todos los miembros tratan de asistir diariamente para seguir obteniendo su sobriedad, igualmente la persona es libre de elegir al grupo que desea ingresar.

El efecto de las juntas no se puede explicar sino a través de la asistencia a varias de ellas. Las juntas duran generalmente hora y media, son llevadas a cabo diariamente. Una vez terminada la junta, el grupo continúa existiendo, dispuesto a ofrecer ayuda cuando ésta sea necesaria. Esto es, atender los avisos de Paso Doce, asistir a Instituciones o realizar información pública.

La 6ª tradición dice: *"Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial"*. Cuando el grupo tiene que asistir a una institución para realizar información pública, únicamente coopera, de ningún modo está afiliada a la institución, ya que su fin es únicamente trabajar con otras organizaciones en el

campo del alcoholismo, no quieren ser identificados en ellas en la mente del público.

Finalmente la 10ª tradición dice: "A.A. *no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas*". En esta tradición igualmente que en la 6ª los alcohólicos llevan acabo sus propias cosas, sin desviarse de su objetivo primordial; no son terciarios en controversias, además refuerzan la unidad de su fraternidad.

A través del desarrollo de este capítulo el lector se habrá dado cuenta cómo funciona cada una de las tradiciones; al respecto me gustaría remarcar que éstas fueron hechas para asegurar el funcionamiento y supervivencia de los grupos. La mayoría de los grupos tienen en las paredes colgadas, en un cuadro, las tradiciones. Para tener un mejor concepto de las tradiciones me apoyaré en la definición que los grupos tienen escrita en su literatura oficial:

"Las "doce Tradiciones" de A.A. son principios sugeridos para asegurar la supervivencia y el crecimiento de los miles de grupos que constituyen la Fraternidad; están basadas en las experiencias durante los primeros años del movimiento. Las tradiciones son importantes tanto para los veteranos como para los recién llegados, como recordatorio de los verdaderos fundamentos de A.A., como una sociedad de hombres y mujeres cuyo interés primario es conservar la sobriedad y ayudar a otros a lograrla"<sup>28</sup>.

Estas tradiciones fueron publicadas por vez primera en 1945 y posteriormente en la primera convención de Cleveland celebrada en 1950, fueron confirmadas.

---

<sup>28</sup> 44 preguntas y respuestas..., Op. cit. p.24

## **CAPÍTULO 4**

### **LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y SUS ALCANCES PARA LA RECUPERACIÓN EN LA AGRUPACIÓN DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS**

Las buenas comunicaciones, tanto internas como externas, constituyen las verdaderas arterias por las cuales circula la sangre vital de Alcohólicos Anónimos.

Bill. W

#### **4.1 UNA ALTERNATIVA DE VIDA**

Hemos llegado al último capítulo de esta investigación; por lo que es necesario mencionar que después de haber asistido a diferentes grupos de Alcohólicos Anónimos ubicados en el Distrito Federal los cuales me brindaron su apoyo desinteresado y suficiente cantidad de información con respecto al alcoholismo y al funcionamiento de dicha agrupación; finalmente decidí seleccionar y enfocarme únicamente a un grupo en específico; ya que a pesar de que generalmente todos tienen el mismo objetivo y filosofía; pude observar a través de las visitas realizadas en cada uno de ellos que lo único que los diferencia unos de otros es su autonomía; por lo que sin quitarle mérito a ninguno de los grupos que visité en el que más cómoda me sentí y en el que mejor atmósfera y compañerismo observé fue en el grupo Educación 93', ubicado en Cerro del Sombrero # 121-B, Colonia Campestre Churubusco C.P. 04200. Del. Coyoacán

Por lo que tomé la decisión de apoyarme en este grupo para llevar a cabo mi investigación. Este es un grupo tradicional en donde cada junta tiene una duración de hora y media; sesionan de lunes a sábados de 20:00 a 21:30 horas y los domingos de 19: 00 a 20:30 horas.

Aquí pretendo demostrar la importancia del papel que juega la comunicación interpersonal que se da entre los miembros de la agrupación de Alcohólicos Anónimos como medio para ayudar a contrarrestar la enfermedad del alcoholismo. Dicha comunicación es un medio extraordinario para alcanzar una vida plena, por lo que a lo largo de este capítulo profundizaré sobre el tema con el fin de ofrecer al lector una gama de herramientas utilizadas por los alcohólicos anónimos para permanecer alejados del alcohol.

Antes de proseguir con la descripción del grupo Educación 93' es indispensable tener una idea clara de lo que es un grupo; para ello me apoyaré en distintos enfoques, cada uno considera aspectos diferentes del mismo, por ejemplo: hay autores que definen a un grupo con una o varias de las siguientes características: 1) las percepciones, 2) la motivación, 3) los objetivos del grupo, 4) la organización del grupo, 5) la interdependencia de los miembros; y 6) la interacción.

Las definiciones de grupo desde el punto de vista de las percepciones de los miembros son definidas por M. Smith y de Bales de la siguiente forma:

"Podemos definir un grupo social como una unidad consistente en un cierto número de organismos separados (agentes) que tienen una percepción colectiva de su unidad y que poseen capacidad para actuar y/o que actúan, efectivamente de un modo unitario frente a su medio ambiente (M. Smith 1945)" <sup>29</sup>.

"El pequeño grupo se define como un cierto número de personas que interactúan en una sola reunión cara a cara o en una serie de tales reuniones, en las que cada miembro recibe una impresión o percepción de cada uno de los demás miembros lo suficientemente distinta para

---

<sup>29</sup> Citado en: Shaw, E, Marvin, Dinámica de grupo. Psicología de la conducta de los pequeños grupos, Edit. Barcelona, Herdez, 1983, p.21.

que pueda, en aquel mismo momento o al ser interrogado más tarde, presentar una reacción a cada uno de los otros miembros en tanto que personas individuales, aunque solamente sea recordando que estaba el otro presente (Bales 1950)"<sup>30</sup>.

En el Educación 93' los miembros se consideran como grupo, es decir; éstos tienen una conciencia de grupo (percepciones de los miembros) en donde pueden actuar como uno solo, existe una unidad colectiva, sin olvidarse de su relación e identificación con los demás.

Las siguientes definiciones son basadas en la motivación para el funcionamiento del grupo.

"La definición que parece más esencial es la de un grupo, es un conjunto de organismos en el que la existencia de todos (en sus determinadas relaciones) es necesaria para la satisfacción de ciertas necesidades individuales de cada uno (Cattell 1951)"<sup>31</sup>.

"Definimos el grupo como un conjunto de individuos cuya existencia como conjunto es gratificadora para los individuos (Bass 1960)"<sup>32</sup>.

Generalmente un grupo se forma para satisfacer algunas necesidades, este grupo fue formado porque un par de alcohólicos deseaban reunirse para seguir alejados de la bebida; es decir; querían satisfacer unas necesidades (motivos) que sería satisfecha a través del grupo. Los Alcohólicos Anónimos necesitan ayudarse mutuamente principalmente asistiendo a sus juntas, abordando la tribuna, por medio de su padrino y principalmente practicando los 12 pasos para lograr su

---

<sup>30</sup> Ibid. p.21

<sup>31</sup> Ibid. p.21

<sup>32</sup> Ibid. p.21

propósito fundamental que es dejar de beber; la existencia de todos es necesaria y gratificadora para estos individuos. Las definiciones desde el punto de vista de los objetivos grupales son definidas de la siguiente manera:

"(...) Son unidades compuestas por dos o más personas que entran en contacto para lograr un objetivo, y que consideran que dicho contacto es significativo (Mills 1967)"<sup>33</sup>

Todos los miembros de este grupo cuentan con un sentido de participación (objetivos) en los mismos propósitos, los miembros tienen la misma meta - mantenerse alejados del alcohol- posteriormente cambiar de juicios y actitudes y ayudar a otros a alcanzar el estado de sobriedad; por ello, se reúnen voluntariamente todas las noches, ya que no están obligados por ningún motivo a formar parte de la asociación.

La organización es definida por Mc David y Harari en la forma siguiente:

"Un grupo sociopsicológico es un sistema organizado compuesto por dos o más individuos que se interrelacionan de modo que el sistema lleve a cabo una función, tenga un conjunto determinado de relaciones de rol entre los miembros, y posea un sistema de normas que regulen la función del grupo y de cada uno de sus miembros (Mc David y Harari 1968)"<sup>34</sup>.

"El grupo es una unidad social consistente en un cierto número de individuos que se encuentran en un status y que desempeñan unas relaciones de rol más o menos definidas, y que poseen un sistema propio de valores y normas que regulan la conducta de los individuos miembros, por lo menos en los asuntos que tienen consecuencias para el grupo (Sherif y Sherif 1956)"<sup>35</sup>.

---

<sup>33</sup> Ibid. p.22

<sup>34</sup> Ibid. p.22

<sup>35</sup> Ibid. p.23



En este grupo la habilidad para actuar en forma unitaria (organización) consiste en que cada miembro funge un rol. Recordemos que A.A. como tal nunca debe ser organizada ni existen reglas o normas a seguir, se puede decir que los 12 Pasos y las 12 Tradiciones que componen el programa espiritual son las "normas" a seguir, pero tomando en cuenta que el programa es sugerido, ya que a nadie se puede obligar a que se ajuste a estos principios espirituales, por ello, en este grupo se cuenta con una división de trabajo entre los miembros y la ejecución de las funciones esenciales. En este grupo se cuenta con una mesa de servidores los cuales son los encargados de mantener el buen funcionamiento del grupo.

La definición de grupo con base en la interdependencia es descrita por Lewis y Cartwright y Zander de la siguiente manera:

"La concepción de grupo como un todo dinámico debe incluir una definición de grupo basada en la interdependencia de los miembros (o, mejor dicho, de las subpartes del grupo). Parece bastante importante destacar este punto debido a que muchas definiciones de grupo apelan más a la semejanza de los miembros que a su interdependencia dinámica como factor constituyente del grupo (...) debe reconocerse que incluso una definición de la vinculación al grupo que haga referencia a la comunidad de objetivos o de enemigos es también una definición por semejanza (Lewis 1951)"<sup>36</sup>.

"Por esta noción (grupo) entendemos generalmente un conjunto de individuos que comparten un destino común, es decir; que son interdependientes en el sentido de que un hecho que afecta a uno de los miembros es probable que afecte a todos (Fiedler 1967)"<sup>37</sup>.

"Un grupo es un conjunto de individuos que tienen relaciones mutuas que les vuelven interdependientes en un grado significativo. Definido en esta forma, el termino

---

<sup>36</sup> Ibid. p.23

<sup>37</sup> Ibid. p.23

<grupo> se refiere a una clase de entidades sociales que tienen en común la propiedad de interdependencia entre sus miembros constituyentes" (Cartwright y Zander 1968)"<sup>38</sup>.

El grupo Educación 93' denota una dependencia recíproca (interdependencia) entre los miembros quienes comparten un problema semejante: el alcoholismo. La membresía juega un papel muy importante ya que por si sola hace que el individuo dependa del grupo en muchas de las cosas que necesita, es decir; se busca un beneficio dentro de este grupo, los resultados son: la sobriedad, la constancia de la misma, la elevación de la autoestima que trae consigo la auto-superación a través de la comprensión de los miembros del grupo, así como el apoyo moral de los mismos.

Basándonos en la interacción la definición de grupo es la siguiente:

"Entendemos por un grupo un cierto número de personas que se comunican a menudo entre sí durante un periodo de tiempo, y que son lo bastante pocas como para que cada persona pueda comunicarse con todas las demás no indirectamente, mediante intermediarios, sino cara a cara (Homans 1950)" <sup>39</sup>.

"Un grupo es un conjunto de personas en interacción recíproca, y es este proceso de interacción lo que distingue a un grupo de un agregado (Bonner, 1959)" <sup>40</sup>.

"Puede considerarse al grupo como un sistema abierto de interacción en el que las acciones determinan la estructura del sistema, y las sucesivas interacciones ejercen iguales efectos sobre la identidad del sistema (Stogdill 1959)"<sup>41</sup>.

---

<sup>38</sup> Ibid. p.23

<sup>39</sup> Ibid. p.24

<sup>40</sup> Ibid. p.24

<sup>41</sup> Ibid. p.24

Todos los miembros de esta agrupación dependen unos de otros ya que al platicar sus experiencias a otro alcohólico se da lo que comúnmente llaman "puente de comprensión"; a su vez existe una acción recíproca (interacción) ya que los miembros se comunican entre sí.

Como podrá haber visto el lector dentro de las tradiciones de A.A. (las cuales fueron explicadas en el capítulo anterior) se pueden encontrar algunas características descritas. Las definiciones señalan sólo algunos de los elementos básicos pero no suficientes del concepto de grupo; utilizaré algunos elementos para el análisis del grupo de Alcohólicos Anónimos Educación 93', para llevar a cabo esta tarea es indispensable primero dar a conocer al lector como es el entorno físico del grupo a analizar.

El grupo educación 93' fue fundado el 20 de diciembre de 1993 se encuentra ubicado al sur de la ciudad de México, es heterogéneo y al mismo tiempo homogéneo, desde el punto de vista heterogéneo porque está formado por hombres y mujeres de distintas edades, estatus socioeconómicos, razas y credos; y es homogéneo porque todos padecen la misma enfermedad; es un local rentado y pequeño - lo que permite que el olor a cigarro sea más concentrado- con lugar aproximado para 20 personas sentadas; al fondo se puede ver los retratos del Doctor Bob y Bill, en el lado izquierdo se encuentran colgados los 12 Pasos y las 12 Tradiciones, en el lado contrario hay una vitrina donde guardan su literatura, en esa misma pared está colgado un pizarrón con el temario y las actividades que deberán realizar los alcohólicos a lo largo de la semana. En su puerta principal está pintado claramente el logotipo que los caracteriza, y en una esquina del techo se encuentra el nombre del grupo.

Las sillas están acomodadas una tras otra, en total son cuatro filas ordenadas en forma de auditorio separadas por una mesita muy pequeña que sirve para colocar las tazas de café y un cenicero, de frente se encuentra una mesa que sirve para que el coordinador lleve a cabo la junta, a su espalda se ubica el WC, cuentan con un pequeño cuarto que sirve como cocina; hay una tribuna que es utilizada para que los alcohólicos platiquen sus experiencias; en las cuatro paredes se encuentran distribuidos "la Oración de la Serenidad", "Yo soy responsable" y varios axiomas. Por último, cuentan con una televisión y una videocasetera las cuáles utilizan para proyectar películas con temática sobre alcoholismo. Espero que esta breve descripción del grupo sea de ayuda para que el lector pueda familiarizarse con el ambiente que ahí se desarrolla.

Finalmente concluyo diciendo que el grupo Educación 93' de A.A. es un conjunto de individuos que tienen un objetivo en común, que aprenden y se recuperan de los demás mediante el compartimiento de sus experiencias, pensamientos y sentimientos con sus compañeros alcohólicos, esto les sirve para reflexionar o reafirmar en lo que están mal. Además conocen diferentes puntos de vista, este proceso interpersonal influye en su propia recuperación y desarrollo al expresar algo de sí mismo; a través de otros, ellos se pueden identificar y conocer distintas formas de enfrentar la vida y la enfermedad.

Es importante nombrar que seleccioné el tema de la comunicación interpersonal dentro de la agrupación de A.A. porque considero que ésta es indispensable para que los integrantes de la asociación puedan ayudarse para obtener una recuperación y establecer una relación entre los miembros del grupo,

además de lograr una convivencia que trae consigo un desarrollo personal y social gratificante.

El ser humano desde que nace tiene el impulso de comunicar a los demás sus deseos, inquietudes y necesidades utilizando diversas formas, por ello cuando aparece el hombre primitivo, inventa inmediatamente una forma para comunicar sus necesidades, la comunicación es de suma importancia ya que a través de ésta nos podemos comunicar con otros dándose una socialización entre los individuos basada en intercambio de ideas, sentimientos, experiencias.

A través del desarrollo de toda esta investigación me he preguntado insistentemente ¿Qué hubiera pasado si no existiera la comunicación entre los seres humanos? ¿Qué hubiera pasado si Bill Wilson no hubiera compartido su experiencia con el Doctor Bob? ¿Qué fue lo que le hizo o dijo Bill al Doctor Bob para que éste dejara de tomar tan repentinamente? De no haber platicado estos dos hombres ¿Existiría la agrupación de Alcohólicos Anónimos?

Recordemos que Bill, después de lograr por un tiempo estar lejos de la bebida y al sufrir nuevamente un fracaso en sus negocios recordó que no había tenido el deseo de ingerir alcohol durante los meses anteriores mientras trabajaba con otros alcohólicos, por lo que sintió la necesidad de comunicarse con otros enfermos que entendieran lo que le estaba pasando para que de esta forma no recayera; fue entonces cuando conoció al Doctor Bob.

Una de las formas para ejemplificar la medida en que la comunicación interpersonal funciona en estas agrupaciones es, remontándonos a sus orígenes, o bien, al encuentro que sostuvieron estos dos alcohólicos: Bill (emisor) tiene la necesidad de hablar con otra persona; doctor Bob (receptor) quien está conciente

y tiene la disposición de escuchar el mensaje emitido por el receptor; al escuchar decodifica y reflexiona el mensaje para responderlo; al responder dicho mensaje el receptor cambia de rol, convirtiéndose ahora en emisor y a si sucesivamente interactúa recíprocamente, originando un diálogo, con el único propósito de que esta comunicación que sostienen cumpla con un fin “mantenerse sobrios” mediante la retroalimentación que determina hasta que punto está teniendo éxito en el cumplimiento de sus propósitos.

Un hecho muy importante fue que estos dos hombres descubrieron que su sobriedad se fortalecía cuando la compartían con otros, al existir una empatía ya que se comprenden al otro en sus propios términos, desde su propia realidad, entender sus experiencias como él las ve y las vive, sin perder su identidad, le ofrece a cada momento la seguridad de que no esta solo. Al respecto opinó el doctor Bob:

"Debe recordarse que yo había leído y hablado con todo aquel que sabía o creía saber algo acerca del alcoholismo. Pero éste era un hombre que había pasado por años de beber espantosamente, que había tenido la mayoría de las experiencias de borracho que conoce el hombre, pero que se había recuperado por los mismos medios que había yo estado tratando de emplear, o sea; el enfoque espiritual. Me dio información sobre el tema del alcoholismo que indudablemente era de gran ayuda. Sumamente más importante fue el hecho de que fuera de él, el primer ser humano con quien hablara yo, que supiera por experiencia real, de lo que estaba hablando cuando se refería al alcoholismo. En otras palabras, hablaba mi propio idioma. Sabía todas las repuestas y ciertamente, no porque las hubiera sacado de sus lecturas"<sup>42</sup>.

---

<sup>42</sup> Wilson, Bill, Alcohólicos Anónimos. Op. Cit. p.143

Ahora bien, al darse cuenta estos dos hombres que el hecho de platicar sus experiencias a otros les servía para permanecer lejos del alcohol, emprendieron la tarea de salvar otras vidas. Hay que enfatizar la necesidad que tienen los alcohólicos de relacionarse con otros, sobre todo cuando su experiencia en la interacción ha sido gratificante. Es decir; al hablar o interactuar recíprocamente un alcohólico con otro alcohólico, con el propósito de modificar su forma de pensar respecto al alcohol, se da un puente a través de la relación interpersonal comprensiva.

A lo largo de la historia el hombre ha intentado diversos métodos para liberarse de la enfermedad del alcoholismo; algunos alcohólicos pueden dejar de beber sin tratamiento, otros requieren de un mínimo de tratamiento y otro sector necesita de una hospitalización, unos cuantos van a hacerse una limpia y quizá otros hasta hacen un juramento para no seguir bebiendo; sin embargo, considero que las diversas formas con que actualmente se ataca el problema del alcoholismo, la que ha logrado mayores resultados positivos y éxito, es aquella en que la sociedad misma a través del mecanismo de solidaridad logran una recuperación: Alcohólicos Anónimos.

Para esto, los miembros siguen un programa de recuperación conocido como los 12 Pasos que son la aceptación de una vida ingobernable y la voluntad para cambiar a través de la aceptación de un Poder Superior por medio de un despertar espiritual; muchos hombres y mujeres han logrado la sobriedad en Alcohólicos Anónimos.

Antes de proseguir con el desarrollo de este capítulo permitiré que la agrupación dé el concepto de los 12 Pasos:

"Los "Doce pasos" son la médula del programa de recuperación de A.A. y no son teorías abstractas, sino que están basados en la experiencia de la prueba y el error de los primeros miembros de A.A. describen la actitud y actividades que éstos creyeron importante para ayudarlos a lograr la sobriedad. La aceptación de los 12 Pasos no es obligatoria en ningún sentido. Sin embargo, la experiencia sugiere que los miembros que hacen un sincero esfuerzo para seguir estos Pasos y aplicarlos en la vida diaria parecen obtener más de A.A. que aquellos que sólo de una manera accidental prestan atención a los pasos"<sup>43</sup>.

A continuación explicaré muy brevemente el programa de recuperación utilizado por las agrupaciones de A.A. (12 Pasos), y sólo en caso de que alguno de estos pasos sirvan o sean necesarios para nuestro estudio, en lo que se refiere a este capítulo, partiré a explicarlos más detalladamente.

Los tres primeros pasos se refieren a que el individuo acepta que es alcohólico, reconoce su derrota ante el alcohol, y se da cuenta que no pueden gobernar su propia vida ya que está gobernada por sus males emocionales que le impiden seguir el camino correcto y actuar objetivamente. A través de estos pasos el alcohólico debe convencerse de que sólo no es posible recuperar el buen juicio para dejar de beber, sino que requiere de un "Poder superior" para ello.

Dentro de las agrupaciones de A.A. cada miembro puede concebir ese Poder superior" como él lo desee, hay para quien el grupo es su "Poder Superior"; aunque la mayoría lo conciben como Dios.

Los pasos cuatro y cinco sirven para que el alcohólico realice un auto-análisis de sus defectos de carácter y admitir ante Dios -como se le conciba- y ante otra

---

<sup>43</sup> 44 preguntas y respuestas acerca del programa de A.A. de recuperación del alcoholismo, Op.Cit p.22.



persona sus defectos. Esto se logra a través de un inventario moral de uno mismos, algunos alcohólicos dicen: "el realizar el inventario moral del que habla el cuarto paso, es para nosotros como "limpiar nuestra casa".

A través de este inventario los alcohólicos emplean primeramente la comunicación intrapersonal ya que ellos mismos analizan con honradez todos sus defectos de carácter, luchan contra los resentimientos; escriben los nombres de todas aquellas personas por las que sentían rechazo o resentimientos. El alcohólico empieza a conocerse a sí mismo. Para que una persona pueda comunicarse con los demás debe primero encontrarse consigo mismo, para lograrlo necesita realizar cosas que únicamente él puede hacer, que reflejan lo que es solamente suyo.

Una vez que realizan su inventario lo platican con otra persona (comunicación interpersonal). Esto nos demuestra que la comunicación se vuelve un proceso imprescindible tanto en su forma interior como en la exterior.

En los pasos seis y siete el alcohólico le pide con humildad a su Poder Superior que intervenga y le ayude a eliminar sus defectos de carácter.

En los pasos ocho y nueve el alcohólico una vez en recuperación y además de sentirse contento y vivir en armonía consigo mismo, debe hacerlo de igual forma con el resto de la gente. Estos pasos se refieren a la reconstrucción de las relaciones interpersonales, se hace una lista de todas las personas a quien lastimó durante su carrera alcohólica y reparar los daños causados. Estos pasos demuestran que la comunicación es de mucha ayuda ya que el alcohólico al platicar el resultado de su inventario personal -ya sea con otro alcohólico, con algún familiar o incluso con algún sacerdote- poco a poco va recuperado.

Luego de haber practicado los nueve primeros pasos, en el décimo, el alcohólico continúa haciendo su inventario personal y cuando se equivoca lo admite inmediatamente.

El onceavo paso se refiere a que por medio de la meditación y la oración los alcohólicos tratan de tener una relación más consiente con su Poder Superior. Cuando el alcohólico lleva a la práctica esos principios experimenta un despertar espiritual, es decir; el alcohólico ya puede hacer, sentir y creer aquello que antes sin ayuda no podía, se tiene una nueva forma de vida; a partir de esto se procede a la práctica del paso doce.

El final del proceso de rehabilitación del alcohólico es el paso doce, una vez que el alcohólico lleva a la práctica los principios anteriores en todos los actos de su vida, es como aprende a vivir con amor.

Para que el alcohólico crezca emocionalmente y vaya adquiriendo seguridad en sí mismo debe "dar sin esperar nada a cambio". Una vez que el alcohólico llega a la agrupación y sigue el programa, salva su vida sin que por ello se le pida nada a cambio. El alcohólico debe de estar consciente que su mayor tesoro es su experiencia, la cual obtiene en A.A. sin pedirle recompensa o algo a cambio.

A través del desarrollo de los 12 pasos se podrá observar que todos son necesarios para la recuperación, sin embargo; para el desarrollo y fin de este capítulo me apoyaré e ilustraré principalmente su 5º paso (*Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos*), su 12º paso (*habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y practicar estos*

*principios en todos nuestros asuntos) y por último su 5º tradición (cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún esta sufriendo)*

Lo anterior se refiere a la necesidad de interactuar con otra persona para seguir sobrio o lograr su recuperación, ya sea para exteriorizar sus problemas o para emitir el mensaje a otro alcohólico y es quizá aquí en donde podemos apoyarnos para demostrar que la comunicación interpersonal es efectiva ya que muchos alcohólicos han logrado permanecer sobrios gracias a que otro alcohólico se dio a la tarea de interactuar verbalmente y no verbalmente, cara a cara, dándose entre ellos comprensión; por lo que más adelante ejemplificaré estos puntos.

Cabe mencionar que cada uno de estos pasos puede interpretarlos y utilizarlos individualmente, ningún miembro está obligado a aceptarlos, estos 12 pasos han sido reducidos a cinco principios:

1. - Admisión del alcoholismo
2. - Análisis de la personalidad y catarsis
3. - Reajuste de relaciones personales
4. - Dependencia de un Poder Superior
5. - Trabajar con otros alcohólicos

Expuesto ya el contenido de los 12 pasos y el funcionamiento de la agrupación de Alcohólicos Anónimos; la siguiente tarea que pretendo realizar es demostrar que el programa y los métodos que siguen los miembros de la agrupación para lograr una completa recuperación son apoyados por la comunicación interpersonal; esta realidad deberá constituir la base y punto de partida de este trabajo de investigación.

Cabe mencionar que el historial de los alcohólicos que será expuesta en los siguientes apartados son únicamente fragmentos que considero relevantes ya que hacen hincapié en las herramientas que ellos han utilizado para permanecer alejados del alcohol, éstas muestran la importancia de la comunicación entre ellos y como grupo.

Empezaré por explicar las juntas a las que fui invitada por los miembros del grupo Educación 93'. Estas juntas fueron abiertas y de información por lo que cualquier miembro alcohólico o persona no alcohólica puede asistir, en estas juntas los oradores contaron una pequeña parte de su historial alcohólico y dieron una interpretación del programa de recuperación. Todos los puntos de vista que se expresan son personales.

Es importante remarcar que antes de asistir a estas juntas, tuve que explicarle a los miembros de dicho grupo en que consistía mi investigación, asimismo les sugerí que era necesario que cuando abordaran la tribuna y contaran su historial hicieran hincapié en los métodos que se apoyan para obtener su recuperación, entre los que destacan: los 12 Pasos, donde esta contenido todo el programa de recuperación que incluye, por citar algunas: el paso a tribuna, la terapia de grupo, el apadrinamiento, el duodécimo paso, el plan de las 24 horas, entre otros.

Eran cuarto para las seis cuando llegamos al grupo Educación 93' el miembro de A.A. que me invitó y yo. Al llegar únicamente se encontraba una mujer muy joven, la cual me recibió con una sonrisa; al parecer estaba lavando unas tazas y ceniceros; el A.A. que me invitó rápidamente conectó la cafetera y me ayudó a instalar mi equipo de trabajo -una grabadora y un micrófono-. Conforme pasaban los minutos iban llegando los demás miembros; algunos sabían ya del por qué

estaba yo ahí, otros hacían cara de asombro ya que generalmente los miembros de este grupo utilizan esta hora y media para llevar a cabo una junta de estudio.

En lo que empezaba la junta se notaba una inmensa alegría y compañerismo, era un ambiente tranquilo, la mayoría se encontraban platicando con algún otro compañero de a lado. Finalmente el reloj que colgaba de una de las paredes sonó indicando que eran las 18:00, hora de iniciar la junta, de pronto se escuchó una voz indicando el comienzo de la junta, suena una campana, por lo que los miembros se acomodaron en algún asiento vacío.

El encargado de conducir la junta ese día era una señorita quien con voz dulce dijo: *buenas noches vamos a dar inicio a una junta más de este su grupo Educación 93' compañeros un momento de meditación para meditar lo que aquí nos reúne que en mi caso personal es la enfermedad del alcoholismo, se toca la campana, pasando unos minutos dice: Si alguna persona viene por vez primera por favor levántese, al no ver respuesta prosigue a leer el enunciado de A.A., al terminar pidió a los compañeros que la acompañaran a decir la "oración de la serenidad", al finalizar preguntó si alguno deseaba tomar la palabra.*

Un integrante con la mano arriba y semitemblorosa pidió pasar, caminando encorvadamente y con paso semilento llegó a la tribuna dejando algunos momentos de silencio *"Compañeros buenas noches mi nombre es Miguel Ángel y soy un alcohólico. (...) antes de bajar de tribuna yo quisiera hablar sobre el 5º paso que es contarle a otra persona mis defectos, resentimientos, frustraciones, todo aquello que nos lastima, aún recuerdo la ocasión en la que hablé con mi padrino sobre el resultado de mi inventario, con los ojos vidriosos le pedí que me guiara, que me ayudara a sanar todas mis heridas, que me iba a poner las pilas para*

*hacer todo lo que fuera necesario para cambiar mi vida. Hoy y siempre estaré agradecido con él, porque gracias a su tiempo, esfuerzo, comprensión y sobre todo a que por primera vez sentía que alguien me ponía atención, que sabía de lo que estaba hablando sigo recuperándome y también gracias a ustedes compañeros porque noche a noche puedo compartir con ustedes mis alegrías y tristezas. Hoy tengo que hacer lo mismo para benéfico propio y mantenerme sobrio, eso es todo compañeros felices 24 horas".*

Al bajar se mostraba más seguro, su paso ahora era firme, llegó a su lugar y se sentó tranquilamente, los aplausos no se hicieron esperar, pasados unos instantes, el encargado de dirigir esa junta le dio el paso a una mujer quien tenía poco tiempo de haber llegado al grupo, lo que la desconcertó ya que ha subido muy pocas veces a tribuna, la timidez para expresarse es notoria, su mirada siempre choca contra el suelo, sus palabras se daban en pausas y suspiro:

*"Buenas noches mi nombre es Patricia y soy una enferma alcohólica, tengo muy poco tiempo dentro de la agrupación por lo que apenas estoy llevando a cabo el 5º paso que consiste en hablar de mis problemas y defectos con otra persona, siempre fui una persona insegura que me daba temor que los demás descubrieran quien era verdaderamente. (...) Yo elegí a un miembro del grupo para revelar mi inventario personal y en verdad compañeros después de hablar con él sentí una inmensa tranquilidad, me di cuenta que con quien estaba hablando me comprendía, como dicen aquí, hablaba mi mismo lenguaje ya que por experiencia propia sabía y quizá recordaba los momentos en que él bebía. El llevar a cabo mi quinto paso y mostrarme ante otra persona tal como soy me sirvió para quitarme culpas y experimentar un enorme alivio. Hoy cumplo cuatro meses de no beber y*

*me siento feliz por que nunca imaginé que gracias al grupo, a mis compañeros y a un Poder Superior lograra mantenerme sobria. Hoy me doy cuenta que ser una mujer alcohólica en recuperación no tiene nada de vergonzoso. Felices 24 horas".*

Al bajar de tribuna reflejaba en su rostro una gran estabilidad emocional, se sentó y mirando a su alrededor le dio un trago a su taza de café.

Hasta este momento únicamente se han dado a conocer al lector dos opiniones por lo que es necesario resaltar el interés que le dan estos alcohólicos al trabajar en su 5º paso.

Este paso nos señala la importancia del inventario personal para empezar a enfrentar el problema, lo primero que debe hacer el alcohólico es dialogar con otra persona -ésta puede ser un familiar, un sacerdote o un miembro de la agrupación- la mayoría de los alcohólicos prefieren a un miembro de la agrupación para darle los resultados de su inventario, lo que les ha pasado, sus pecados y lo más doloroso de su vida alcohólica.

El lector podrá observar que la comunicación interpersonal es de suma importancia para llevar a cabo este quinto paso; para que el alcohólico realice este paso tendrá que iniciar una relación comunicativa, para ello es necesario que exista una interacción recíproca entre los interlocutores, esto es, que toda fuente pueda ser emisor, y todo emisor pueda ser fuente, en donde cada interlocutor hable (emita mensajes) y sea escuchado (reciba mensajes) dándose un mutuo entendimiento.

Un alcohólico (fuente) al enviar su mensaje a otro alcohólico (receptor), éste último, debe de tener experiencia, sobriedad y conocimiento sobre lo que representa la enfermedad del alcoholismo para que a su vez al enviarle su

respuesta (retroalimentación) le diga a dicho alcohólico como madurar en sus problemas.

Es importante que ambos -fuente y receptor- cuenten con los mismos elementos para interpretar adecuadamente el mensaje, en este caso sus experiencias alcohólicas servirán de mucha ayuda para descifrarlos correctamente, dándose un proceso circular ya que a través de las respuestas obtenidas por cada uno de los mensajes conocerán el efecto que tuvieron éstos en ambos; los interlocutores al tener conocimiento del problema del alcoholismo se sentirán identificados, de esta forma la comunicación es más efectiva.

Esta comunicación que se da entre estos dos alcohólicos debe de ser con entera sinceridad y mutuo acuerdo, solo así, mediante esta práctica el alcohólico es capaz de perdonarse a sí mismo y a luego a los demás.

Es importante mencionar como el hecho de relacionarse comunicativamente con otro ser humano, hace que el alcohólico se sienta comprendido, tranquilo y amado por otros; es común que los alcohólicos exageren y dramaticen sus faltas o que el enojo o su orgullo lastimado lo lleven a ocultar algunas faltas debido a que tienen un sentimiento de culpabilidad y remordimiento por ello es importante y necesario la comunicación con otra persona, ya que la persona con la que está hablando le hará ver de una forma objetiva si esta evadiendo algunos pecados o exagerando otros.

Continuando con la junta, se paró un hombre, tallándose la cara -tal vez recordando ciertos momentos que pasó durante su alcoholismo- y recargando sobre la tribuna uno de sus pies empezó diciendo: "Buenas noches soy Raúl y soy un enfermo alcohólico (...) *sobre el 12º paso la persona que sale del hospital o a*



*los encamados por problemas de alcoholismo una persona del grupo tiene que hacerse cargo del enfermo, llevarlo al grupo durante un tiempo prudente. Se nos solicita que asistamos a las clínicas, hospitales, centros de salud, de tratamientos y reclusorios a transmitir el mensaje; el grupo es el que tiene la responsabilidad en ese sentido, de ahí la importancia del duodécimo; hay mucha gente que se niega a ir a un grupo y a través de este medio de información transmitimos la importancia de decirle a otros que hay una solución y un lugar en donde pueden salvarse y que estamos en la mejor disposición de ayudarlos pasándoles la experiencia de lo que es A.A. Y bueno, esto así me ha funcionado hasta la fecha. Gracias compañeros y que tengan felices 24 horas”.*

De este modo vemos que la comunicación interpersonal funciona dentro de la agrupación, entre sus miembros; pero también la llevan fuera con el único propósito de que su mensaje siga salvando vidas.

La señorita que en esa ocasión coordinaba la junta, tomó una pluma y entre mirando a los presentes preguntó si alguien más deseaba abordar la tribuna.

Se paró un hombre delgado, con ojos grandes y mirando fijamente hacia el suelo empezó diciendo " *Buenas noches mi nombre es Francisco y soy un enfermo alcohólico. (...) Es importante el duodécimo paso, llevar el mensaje, el cual lo llevo a la práctica cuando alguna persona está sufriendo ya sea que esté hospitalizada o encamada, como hace 68 años lo hicieron nuestros fundadores al acercarse a personas encamadas en donde un grupo con sillas, tribuna y todo no puede ir, pero si pueden acercarse dos sillas a la cama y hablar con él de todas las experiencias, de todos los desastres que le ocasionó sus beber excesivo y ahí ponerse a disposición de él. Buenas noches y felices 24 horas.*

De pronto se escucharon aplausos hacia el hombre que bajaba de la tribuna, tomó su lugar y se sentó cómodamente. El coordinador hizo una pausa para prender un cigarro y sacando el humo pidió a otro miembro que pasara a la tribuna.

Otra de las herramientas en las que los alcohólicos se apoyan para mantenerse en la línea de inmunidad hacia la primera copa es practicando el 12º paso, para llevar a cabo esto, se recomienda que el alcohólico anónimo encargado de hacer la visita sea del mismo sexo y más o menos de la misma edad, esto ayudará a que el nivel de comunicación sea profundo y mutuo; a través de que ambos son interdependientes; se da una relación de igualdad, en donde se da un proceso de intercambio de intimidades, vivencias, sentimientos y valores; los dos alcohólicos están logrando la posibilidad de una autoidentificación y a la vez una recuperación; uno porque está emitiendo un mensaje, le ésta transmitiendo su experiencia vivida durante y después de su alcoholismo, cómo es que ha dejado de beber y le dice cómo funciona, y el otro porque al escucharlo, al descifrar el mensaje recibido le sirve para comprender que hay otra persona que se preocupa por él, se siente identificado, estableciendo y conservándose una relación recíproca, ya que las reacciones o respuestas dadas por cada uno de los interlocutores les servirán para darse cuenta si su propósito se esta cumpliendo debido a las gratificaciones que se obtienen de la comunicación interpersonal.

Una vez que el alcohólico buscó o recibió ayuda lo siguiente es que se encuentre en un ambiente cálido donde exista comunicación con su padrino o con algún miembro del grupo y esté lleno de confianza, a través del cariño y

comprensión de sus compañeros le ayudan aceptar y a enfrentar sus resentimientos y su enfermedad.

El enfermo alcohólico que recibe el mensaje puede no estar de acuerdo con el programa aunque quizá gracias a la comunicación y al "puente de comprensión" que se da entre los dos alcohólicos logre su recuperación, finalmente ésta no dependerá de quien lleve el mensaje, ya que la propia salvación es una cuestión individual y de voluntad.

Antes de proseguir es menester que A.A. explique en que consiste el duodécimo paso:

"El duodécimo paso nos alienta a llevar este mensaje a otros alcohólicos. En virtud de este paso uno puede ser útil en los momentos en que nadie más puede serlo. (...). Trabajando de esta manera, la vida cobra nuevos matices y ofrece un nuevo significado. La contemplación del cuadro prodigioso de la recuperación de otros alcohólicos, verlos cooperar, también con la misma causa, ver cómo se desvanece su abatimiento y desolación; contemplarlos felices con nosotros en el seno del grupo de compañeros y todos poder contar con ese núcleo de amigos, constituye una experiencia extraordinaria que no debemos menospreciar. (...) Cuando nos enteramos de que hay alguien que necesita la ayuda de Alcohólicos Anónimos,

(...) Conviene que nos formemos una idea de la conducta del sujeto, de sus problemas, de sus antecedentes, y de la mayor o menor gravedad de su condición, así como de sus inclinaciones religiosas. Necesitamos esta información para poder colocarnos en su lugar, y ver en qué forma nos hubiera gustado que él se acercara a nosotros para plantearnos el asunto si los papeles estuvieran invertidos.

(...) Abordemos al sujeto a solas, siempre que sea posible. Al comienzo entremos en una conversación general. Al cabo de un rato, llevemos la charla hacia alguna de las fases de la bebida. Contémosle bastantes cosas de nuestras costumbres como bebedores, de los síntomas y experiencias que tuvimos, estimulándolo de este modo a que hable de su persona. Si desea conversar, dejémoslo que hable. De esta manera

podremos formarnos una idea de cómo debemos proceder en nuestro razonamiento (...) Cuando él vea que uno conoce todas las agudezas y peripecias del juego de la bebida, pasemos a presentarnos como un individuo alcohólico. Digámosle cuán perplejos quedamos cuando finalmente nos enteramos que estábamos enfermos. (...) Prosigamos hablándole del alcoholismo como un mal o enfermedad fatal. Hagamos que enfoque su atención principalmente en nuestra experiencia personal. (...) Muy pronto veremos cómo nuestro amigo estará admitiendo que tiene muchas, si no todas, las trazas del alcohólico. (...) Es importante hacerle notar que nuestro anhelo de que acepte esta solución juega un papel importante en nuestra propia recuperación; que entienda que en realidad él nos está ayudando a nosotros y que sólo deseamos que más adelante, él a su vez, trate de ayudar a otros alcohólicos cuando salga de sus propias dificultades"<sup>44</sup>.

Apoyándome en los testimonios y la cita anterior podríamos darnos cuenta que cuando los alcohólicos transmiten el mensaje de su experiencia con el alcohol a otros, están cumpliendo con el objetivo de mantenerse sobrios e intentar que el prójimo lo logre también.

Para que el lector tenga una mayor claridad en lo que respecta el duodécimo paso y a su 5º tradición partiré a ejemplificarlo, no sin antes hacer la aclaración de que a pesar de que los dos hacen referencia a pasar el mensaje, el primero se hace de forma individual, es un poco más personal, mientras que la práctica de la 5º tradición, el mensaje es dado por el grupo.

Desafortunadamente me fue imposible asistir a una cárcel para ver como pasaban el mensaje a los internos, pero si pude presenciar como a través de la práctica del 12º paso ayudaban a un hombre que estaba en un hospital encamado debido a su alcoholismo.

---

<sup>44</sup> Wilson, Bill. Alcohólicos Anónimos, Op.Cit. pp. 81-87 y 92

Un grito de angustia se escuchaba al fondo de un pasillo, era un hombre de tan solo 29 años de edad, con mirada perdida, cabello despeinado y sus brazos al parecer ya acostumbrados al acero de las agujas, se encontraba amarrado a la cama debido a que varias veces intentó quitarse las mangueras con suero, al mismo tiempo que pedía un trago de alcohol intentaba zafarse de la cama, la enfermera al verlo quejarse se acercó y le dijo: *“Otra vez usted don José, es la quinta vez que lo internan no entiende que se va a morir si sigue bebiendo”*, el encamado, apenas si se le entendía y le contestó: *“No puedo vivir sin alcohol porque yo nací para beber alcohol y así me he de morir”*.

Mientras, a lo lejos, un hombre con barba y con un libro azul que decía A.A. se encontraba observando la plática por lo que decidió acercarse y con una señal le indicó a la enfermera que era A.A. que lo dejara solo con el enfermo.

El A.A. (fuente) tomó una silla y cuidadosamente jaló la cortina que lo separaba de los demás internos, con voz firme dijo al enfermo: *“Buenas tardes amigo, me gustaría compartir con usted mi experiencia, quizá no lo crea pero yo también estuve internado muchas veces, perdí a mi familia (...) pero gracias a que un A.A. me pasó el mensaje asistí a un grupo, actualmente cuento con ocho años de sobriedad, desee una oportunidad”*. Don José (receptor) con una mirada de incredulidad dijo: *“Mire, si en realidad me quiere ayudar tráigame una botellita de alcohol y le juro por mi madre santa que saliendo de aquí voy a un grupo”*. El miembro de A.A. sacó una tarjeta de su chamarra y algunos folletos y dejándolos sobre el cuerpo del enfermo le dijo: *“Si alguna vez decide dejar el alcohol acuda a esta dirección, ahí lo estaremos esperando,”*. El A.A. se retiró y con pasos marcados se dirigió hacia la salida, mientras tanto el enfermo miraba de reojo los

folletos que le habían regalado y con un gesto de asombro y en voz alta dijo: *¿En verdad podré dejar de beber?*

Asimismo tuve la oportunidad de asistir a una junta de información llevada a cabo en la sala de espera de un hospital, en donde pude observar como llevan a la práctica su 5º tradición. El mensaje fue dirigido al público en general: a personas que se encontraban esperando algún familiar o la hora de su consulta; los alcohólicos desconocían si entre el auditorio se encontraba alguna persona que tuviera el problema del alcoholismo, durante la explicación del tema y apoyándose en un rotafolio ilustrado vi que había gente que se acercaba, había quienes el tema les incomodaba y preferían pararse de su asiento, otros seguían platicando y unos cuantos ponían atención; esto me sirvió para darme cuenta que la comunicación existente con las personas que se encontraban en la sala de espera del hospital, es de algún modo menos interpersonal que el diálogo entre el alcohólico y el encamado quizá esto se debió a que no toda la gente que se encontraba en ese lugar le interesaba el tema, establecer contacto o simplemente no necesitaban la ayuda; a diferencia del otro ejemplo en donde la importancia de este tipo de comunicación cara a cara creó una relación de reciprocidad más estrecha, es decir; en el caso del alcohólico (fuente) que pasó el mensaje transmitió estímulos para modificar la conducta del encamado (receptor), el mensaje fue dirigido a una persona en específico que tenía problemas con el alcohol, y a pesar de que al principio el enfermo se mostró desinteresado, el miembro de A.A. que realizó el duodécimo paso me informó que don José -el ex camado- actualmente asiste a un grupo para seguir con su recuperación.

De cualquier modo, el alcohólico que aparentemente envió el mensaje a todas las personas que se encontraban en la sala de espera, asimismo envió mensajes planeados para esa parte de auditorio que prestaba atención a lo que estaban diciendo o que les interesaba el tema, por lo que la comunicación para estas últimas fue más eficaz.

Durante su estancia emitieron mensajes sobre la historia de A.A. y su funcionamiento. Al paso de unos minutos únicamente quedaban 10 personas escuchando, una de ellas acaparo mi atención, era una mujer canosa que se tronaba constantemente los dedos -quizá se sentía identificada y comprendida- y afirmaba con su cabeza todo los comentarios que decían los alcohólicos; hubo un señor que les agradeció porque gracias a su agrupación conserva a su hijo, otros se acercaron a ellos para pedir más datos y entablar una comunicación más estrecha y personal.

Es asombroso ver la humildad de los alcohólicos, quienes al sentir la indiferencia de algunas personas no se inmutaron y siguieron transmitiendo el mensaje, esperando que algunos de los presentes que empiezan con las primeras fases del alcoholismo pudieran ahorrarse muchos sufrimientos en su vida. Esta labor les sirve para permanecer sobrios ya que es probable que el acordarse de sus propias experiencias con el alcohol, les ayude a evitar el exceso de confianza que podría llevarles a una recaída.

Hasta el momento solamente se ha hablado de lo esencial que es para los alcohólicos poner en práctica su quinto y doceavo paso los cuales para ser realizados hacen uso de la comunicación intrapersonal, interpersonal y grupal. La

siguiente labor será explicar el efecto que se consigue al hablar desde la tribuna y el que se da en las sillas.

En una de las juntas un hombre que reflejaba seguridad y confianza en su rostro pidió subir a tribuna y dirigiéndose a los presentes dijo: *"Compañeros, compañeras mi nombre es Adrián y soy alcohólico (...) Al entrar a la agrupación me invitan a subir a tribuna para empezarles a hablarles de mí, me invitan a hacer esta catarsis de platicar sobre las cosas que me duelen, me invitan a creer en algo superior a mi para poder superar mi problemática y de alguna forma se da esa relación especial con los alcohólicos, esa relación que me habla de un "puente de comprensión", una relación en la que estando aquí personas con diferentes profesiones y actividades laborales, me hacen sentir en un plano de igualdad, me hacen sentir que estoy entre un grupo de personas y me empiezo a dar cuenta que la comunicación si puede existir, que soy capaz de liberar mis emociones con ellos, (...) aquí empiezo a aprender que el darle algo a los demás siempre se va a reeditar en ganancias para mi; el trabajar con otros, el empezar a regalarles la experiencia de lo que es A.A. de lo que yo he vivido como bebedor activo y como miembro,. me da la oportunidad de reforzarme más en mi idea de no beber, en mi idea de no aceptar esa primera copa y me va llevando de la mano para seguir hacia delante (...) yo estoy muy agradecido con A.A., la vez que llegué es la mejor decisión que he tomado en mi vida y por eso yo agradezco que se me de esta oportunidad noche a noche de poder hablar de las cosa que son mi vida y mi persona y de lo que puede cambiar un alcohólico gracias y felices 24 horas"*

Mientras el señor relataba su experiencia, había una persona sirviendo café, té o refrescos a los demás miembros, todos parecían atentos a lo que decía quien se



encontraba en la tribuna. De igual forma que las anteriores, al bajar la persona de la tribuna se escucharon aplausos sólo que en esta ocasión no fue necesario que el coordinador motivara o preguntara si alguien quería pasar ya que se encontraban varios miembros con la mano arriba, lo que significaba que querían abordar la tribuna.

En una segunda intervención el A.A. Raúl dijo: *“Ya dentro del grupo, al igual que mis compañeros, comparto la idea respecto a que la comunicación es muy importante entre nosotros porque a partir de que yo les escucho cuando vengo con ustedes me estoy recuperando; recuerdo que cuando llegue al grupo me sentaba en la silla y agazapado decía yo no voy a pasar a tribuna porque tenía miedo de hablar, de pasar aquí, de que me escucharan, de hecho, creo que la primera vez que pase no fueron ni cinco minutos los que aguante y me baje, pero al ver que no había ningún tipo de crítica, me dieron más confianza y también me impulsaron a pasar a tribuna; ahora se para que sirve estar aquí arriba, para expulsar todo aquello que vengo arrastrando y que me produce malestar, yo siempre decía que las cosas que me hubieran pasado jamás se las iba a contar a nadie y mucho menos a una bola de desconocidos porque se iban a burlar de mi o iba a ser criticado y creo que es algo de lo cual me da la confianza para aquí con ustedes, (...) y perdón por canalizar pero es que así es, a través de ellos, de esa unidad y en la cual pues nos comunicamos todo y advertir que aquí se queda todo lo que decimos ”.*

En los testimonios anteriores los miembros de la agrupación hacen hincapié en la importancia de la comunicación intrapersonal, interpersonal y grupal; ya que gracias a la agrupación logran conocerse así mismo aprenden a quererse con

defectos y virtudes y sobre todo a perdonarse el daño que posiblemente causaron como alcohólicos activos.

El paso a tribuna le permite al alcohólico en recuperación desbordar todos estos sentimientos que han guardado durante mucho tiempo, es el medio por el cual se desahogan y el lugar donde se da la catarsis; de este modo los mensajes enviados y las emociones expresadas sirven de experiencia a los otros miembros que ahí se encuentra, motivándose así a mantenerse sobrios por medio de la comprensión mutua que se da en cada junta. Es así como, los alcohólicos expresan toda una gama de emociones que comunican a sus compañeros mediante el habla; ellos escuchan atentamente, entrando en la interacción de la comunicación.

En estas agrupaciones es tan importante el que habla como el que escucha (fuente-receptor); pues este es el medio preciso por el cual se mantienen sobrios; estableciendo lo que ellos llaman “puente de comprensión”. Es ahí, en la tribuna, donde se lleva a cabo ese proceso liberador de tensiones emocionales y manifestaciones de sus más sinceros y profundos sentimientos. El alcohólico usa regularmente las palabras acompañado de elementos comunicativos que en ocasiones se traducen en llanto, risa, gestos y/o movimientos corporales que pueden ser realizados consciente o inconscientemente por la fuente.

Abordando la interacción -el esquema de participación- en las juntas de A.A, ésta va a depender de la necesidad de la reunión, ya que en ocasiones llevan a cabo juntas de estudio, de preguntas y respuestas o de tema libre en donde la participación puede ser con el coordinador dirigiéndose a los miembros y éstos le

responden o puede ser multidireccional si todos los miembros se dirigen unos a los otros y el grupo considerándolo como una unidad.

En este grupo existe una amplia participación entre los miembros ya que levantan la mano para poder abordar la tribuna y continuar, esto quizá por el ambiente de respeto, cordialidad y confianza que existe para exponer sus ideas, comentarios y experiencias propias. Por lo que considero que mientras más amplia es la participación entre ellos más profunda será el interés, la comunicación y el grado en que se comprometen.

A las juntas que asistí el tipo de comunicación que se utiliza es cara a cara, el coordinador del grupo hace pasar a un miembro (fuente) a tribuna para contar de forma individual su experiencia, mientras el resto de los compañeros (receptores) se encuentran sentados escuchando varias y diferentes historias reales; esto es, al escuchar al alcohólico que está en la tribuna se está dando una retroalimentación porque lo que está diciendo es escuchado por otro, el cual decodifica el mensaje y reflexiona, permitiéndole verse reflejado e identificado con su compañero.

Asimismo, observé que cuando el alcohólico está en tribuna, los demás miembros utilizan ciertos elementos sin hacer uso de palabras, es decir; había quienes afirmaban con la cabeza estar de acuerdo con lo que se dice, otros esperan a que el miembro baje de la tribuna para demostrarle a través de una caricia en su hombro, un abrazo o un apretón de manos que habían captado el verdadero contenido de su mensaje, otros brindan su apoyo con frases de aliento; por lo que puede considerarse que la comunicación es completa, clara y eficaz.

Algo que acaparó mi atención en las juntas es que al subir el siguiente alcohólico a la tribuna, si desea puede aconsejar o sugerir a su antecesor ya que nadie le puede exigir a otro de que hablar; esto va a depender del tipo de junta que se lleve a cabo.

En cuanto al espacio personal que se refiere al cuerpo del individuo y sus interacciones con los demás y contacto interpersonal es positivo ya que se encuentran a una distancia física correcta que da como resultado una comunicación eficiente que permite el libre flujo de ideas.

Otro alcohólico opina al respecto: *"Entre la botella y yo está el grupo y si quito el grupo estoy totalmente al alcance del alcohol, estoy totalmente indefenso ante la primera copa, por eso es mi relación con el grupo, mi relación de asistir regularmente a las juntas, si no es que diariamente, por una necesidad vital de no llevarme ese trago en 24 horas y reafirmar mi condición de alcohólico"*.

Con respecto a lo anterior; el alcohólico va obteniendo su sobriedad gracias a la combinación de distintos factores que en conjunto forman lo que es la terapia de grupo; comienzan por aceptar que son alcohólicos, que necesitan ayuda de otros alcohólicos que están logrando el mismo propósito "dejar de beber", para alcanzarlo asisten a sus juntas en donde día a día trabajan sus problemática interna; es así como en conjunto trabajando con otros alcohólicos y con la ayuda de un Poder Superior se da la terapia grupal, ya sea haciendo uso de la tribuna o no, ya que tanto el que habla como el que escucha se esta recuperando, es aquí donde aprenden más sobre esta enfermedad y de la manera de manejar sus problemas. Lo anterior podemos verlo ejemplificado en el siguiente testimonio:

En una de las juntas un hombre quien cubría su mirada con lentes oscuros, con 18 años de sobriedad y apegado a la literatura de A.A. pidió subir a tribuna. *"Buenas noches mi nombre es Mario y soy un enfermo alcohólico. (...) acerca de las cuestiones de como compartimos nuestras experiencias, por ahí leíamos en otra ocasión que desde el principio era muy difícil que los alcohólicos se quedaran, aún fueron casos muy desesperados, resulta que algunos se agarraron de ahí y empezaron a trabajar todas estas cosas de la catarsis, de intercambiar experiencias, pero obviamente se tienen que valerse de uno que hable y otro que escuche y los dos estarán haciendo la función importante darle vida a la intercomunicación, después de poder platicar entre nosotros viene ese aliviane de saber que hay una comprensión entre los alcohólicos entre los cuales no se va a criticar ni juzgar ni tampoco se tiene porque aceptar regaños o exigencias de ningún índole, como decía mi compañero, algunas cuestiones le servirán a unos a otros no pero es la variedad lo que va a haciendo que el alcohólico vaya concientizando acerca del problema que nos está ocurriendo, mediante abrir mi mente y empezar a analizar mi propio historial, mi propio fondo en el cual yo bebí alcohol y viví, es como voy a entrar en conciencia y darme cuenta de que mi problema es de muerte si sigo bebiendo. Felices 24 horas".*

Cabe mencionar que fue imposible que pudiera asistir a una junta cerrada, los A.A. me explicaron que por autonomía del grupo y respeto a sus compañeros no podía asistir; ya que estas juntas están limitada para los miembros alcohólicos, debido a que el propósito de la junta cerrada es que los miembros que asisten puedan sentirse en libertad de expresar etapas particulares de su enfermedad con mayor intimidad por lo que sólo otros alcohólicos pueden entender mejor y el

hecho de que una persona no alcohólica estuviera presente podría generar que los miembros no pudieran expresarse abiertamente por lo que la comunicación no sería efectiva.

Sin embargo me explicaron que en estas juntas se discute amistosamente sobre el programa de recuperación, las tradiciones y otros temas, además de que se motiva a todos los miembros a participar. Asimismo me informaron que no es obligatorio que los miembros asistan a un cierto número de juntas obligatorias, ya que esto depende de la preferencia y necesidad de cada uno de los integrantes.

Todos ellos están conscientes de que si asisten con regularidad a sus sesiones, no tienen dificultad en permanecer sobrios, el ir a las juntas, oír a otros A.A. cuya experiencia con la bebida es similar a la suya les ayuda a comprender el programa y su enfermedad. En general, los testimonios obtenidos por los Alcohólicos Anónimos del grupo Educación 93' resaltan lo importante que es para ellos ayudar e interactuar con otros alcohólicos para lograr su sobriedad y bienestar.

Asimismo la mayoría de ellos deben su sobriedad al hecho de que otros se interesaron especialmente en ellos para compartirles sus experiencias, por lo que el apadrinamiento es una forma más de demostrar su interés por ayudar a otros, esto fue lo que hizo Bill cuando se encontraba de viaje y sintió la necesidad de hablar con otro alcohólico para calmar su ansia de ingerir alcohol, fue entonces cuando llevó el mensaje al doctor Bob, quien a su vez protegió su propia sobriedad apadrinando a más alcohólicos.

Por último prestemos atención al apadrinamiento, otra herramienta donde se ve marcada el uso de la comunicación interpersonal para obtener su recuperación.

Para el tiempo de Bill y Bob la palabra "padrino" no se utilizaba, sin embargo los fundadores se dieron cuenta que mediante el compartimiento podían salvar sus propias vidas, así, la de otros alcohólicos.

En unas de las juntas rápidamente se levantó un joven, aparentemente de 33 años quien jugando con el cenicero dijo: *"Buenas noches mi nombre es Jorge y soy un enfermo alcohólico. (...)No hay mejor comunicación que de alcohólico a alcohólico, o sea el puente es genuino, diferenciándose por ejemplo de lo que sería una entidad medica: el médico también sabe cuales son los estragos y causas del alcoholismo, sin embargo, para la naturaleza rebelde del alcohólico el hecho de que esté platicando con un médico lo sitúa en un escalafón distinto, o arriba o debajo de su interlocutor, caso contrario cuando se trata de un alcohólico, o sea que se está hablando con conocimiento de causa porque ya se vivió; en lo referente al apadrinamiento, cuando se viene con la inercia de no hablar de nada, de nunca abordar un tema de forma seria o siempre querer tener la razón es muy difícil tener un acercamiento con una persona; los temas especiales, importantes de cada persona se hablan con el padrino, en mi caso, de las primeras cosa que platicué con mi padrino era cómo podía acercarme a mi familia, otro fue mi sexualidad, o sea dependiendo del tema y de la compatibilidad entre padrino y ahijado o al revés, se puede crear esa comunicación íntima que quizá también ocurra en este momento; como decíamos anteriormente, hay un emisor y un receptor, el que está hablando y el que está escuchando, obviamente las experiencias van siendo variopintas dependiendo de cada quien, de lo que tengan que platicar y de la disposición que yo tenga también para escuchar que es quizá*

*la parte mas importante. Pues por mi parte es todo, les agradezco su tolerancia y que tengan felices 24 horas".*

*Otro miembro al respecto opina: "Bueno, creo que el padrino juega un papel muy importante dentro de esta situación porque hay cosas que no me atrevo a sacar en tribuna y bueno para eso está él, para decírselas en cortito, él sabe perfectamente cuando uno anda mal, creo que es algo de lo cual si estoy convencido, de las ideas que me da, porque son cuestiones que ya trascendieron de alguna manera dentro del programa de recuperación de A.A., esas personas que van delante de nosotros que de alguna manera han trabajado esto; decía mi compañero, sincero con el padrino y con uno mismo, porque esa sinceridad nunca la tuve con nadie, siempre fui mentiroso, esa fue la bandera con la que navegué, y bueno creo que aquí es el lugar donde me empiezan a subir la estima, el darme un lugar donde si valgo, me escuchan, a diferencia de otros lugares en donde dicen: a él ni te le acerques, y bueno sentirme chiquito; gracias al programa que existe de A.A., a esos principios, a Dios principalmente -como yo lo concibo- quien me sacó de todo eso y hasta la fecha me sigue ayudando es como logro salir adelante. El trabajar con otros es algo que nunca me agradó, inclusive en la entrada de A.A cuando llegué y veía a un nuevo me decía a mi mismo para que le ayudo, si ya estoy aquí, que me van importar los demás; pero aparte de que los compañeros lo dicen, la literatura dice que Bill tuvo que trabajar con otro para darse cuenta que a través de él se iba a salvar y solamente viendo la gravedad reflejada en otro hermano que está sufriendo es la única forma en que no se me olvide lo que yo sufrí, y exactamente eso es lo que nos va a mantener a salvo e inmunes del alcohol".*



La relación padrino-ahijado (fuente-receptor) ilustra la importancia de la comunicación interpersonal. Dicha relación da pauta a una mutua comprensión, es decir; ambos alcohólicos se encuentran frente a frente, se comprenden en sus propios términos mostrándose espontáneamente sin necesidad de utilizar máscaras; la confianza es indispensable para que puedan expresarse tal como es contando con la discreción de su padrino.

Una vez que se ha formado una línea de comunicación íntima entre el padrino y el ahijado, en la cual ambos reciben y emiten mensajes, entrando en la dinámica de la comunicación interpersonal; el intercambio de sus experiencias de padrino a ahijado y viceversa es indispensable dentro del proceso comunicativo, ya que a través de la reciprocidad entre fuente y receptor se da una relación simétrica, en donde ambos se escuchan con mutua voluntad de entenderse dándose una comunicación eficaz, basada en la sinceridad.

Es decir, tanto el padrino (fuente) como el ahijado (receptor) deben de contar con un adecuado vocabulario para cifrar y descifrar el mensaje, encontrar el modo correcto de pronunciar las palabras, la manera de gesticular e interpretar los mensajes que se reciben de quien lo escucha y cómo adaptarlo a sus mensajes a medida que hablan. Así como estar seguro de lo que quieren decir, lo principal es la seguridad que proyecta a los demás.

Es importante mencionar que el padrino únicamente es un alcohólico que ayuda a otro alcohólico a permanecer sin beber, es aquella persona que brinda seguridad, una atención especial, es aquel que motiva a que permanezca sobrio por medio del programa de los 12 pasos.

Alcohólicos Anónimos define el proceso del apadrinamiento de la siguiente forma:

"Un alcohólico que ha tenido algún progreso en el Programa de recuperación comparte esa experiencia sobre una base continua de individual, con otro alcohólico que está intentando conseguir o mantener la sobriedad por medio de A.A. cuando empezamos a asistir a las juntas de A.A., nos podemos sentir confusos, incómodos y recelosos, y aunque las personas que están en las juntas respondan con buena voluntad a nuestras preguntas, eso no es suficiente, ya que entre una y otra junta se nos ocurren muchas preguntas más; nos damos cuenta de que necesitamos un apoyo constante y cercano conforme empezamos a aprender cómo "vivir sobrios". Así que seleccionamos un miembro de A.A. con el que nos sentimos cómodos, alguien con quien podamos hablar con libertad y confidencialmente, y le pedimos que sea nuestro padrino"<sup>45</sup>.

El apadrinamiento puede iniciarse mediante una visita de Paso doce, esto dependerá de la persona que esta dispuesta a ser ayudada. La forma para elegir a su padrino es libre, aunque la mayoría opina que con frecuencia se inclinan por el miembro que tiene más experiencia o con alguno que le sea afín; lo importante es que su padrino les sea útil para su crecimiento dentro el grupo.

De este modo compruebo que en el apadrinamiento también resulta vital la comunicación interpersonal; ya que el ahijado es capaz de desahogarse con su padrino, quien a su vez con el sólo hecho de escucharlo se está recuperando; sin embargo, este tipo de relación se caracteriza porque siempre va acompañada de mensajes emitidos por ambos; los cuales sirven para entenderse, para llegar a un

---

<sup>45</sup> Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C. Preguntas y respuestas sobre el apadrinamiento, México, 2001, p. 6

mutuo acuerdo; ejerciéndose así, el proceso comunicativo y de retroalimentación del que tanto se habla en la agrupación.

En los grupos de Alcohólicos Anónimos al terminar la junta los miembros repiten en voz alta la "Oración de la Serenidad" y finalmente se pasa un sombrero donde cada miembro deposita una moneda que no afecte en su economía. Una vez más se toca la campana indicando que la junta a terminado, algunos alcohólicos se dan las manos y otros cuantos se dan un abrazo. Una vez que el grupo se cierra, algunos miembros deciden ir a jugar billar o irse a cenar, otros cuantos se van a su casa a descansar.

A lo largo de este capítulo mi labor consistió en demostrar de qué manera los alcohólicos utilizan la comunicación interpersonal para su recuperación; es necesario recordar que los alcohólicos se apegan a un programa basado principalmente en los doce pasos; si bien, no se estudiaron a fondo, éstos me dieron la pauta para desgajar ciertos elementos que fueron expuestos en páginas anteriores donde se ve los alcances de la comunicación interpersonal.

Ahora partiré a explicar otros puntos del programa de recuperación:

El Plan de las 24 horas es definido de la siguiente forma:

"Es una frase que se emplea para describir el enfoque básico de A.A. al problema de permanecer sin beber. Los A.As nunca juran no volver a alcohol durante toda la vida, ni hacen promesas solemnes de no tomar un trago "mañana"(...) el miembro de A.A. reconoce que el mayor problema es permanecer sin beber ¡ahora! Las 24 horas actuales son el único periodo en el que el A.A. puede hacer algo acerca de lo referente a la bebida; el ayer ya se fue y el mañana nunca llega, "pero hoy", dice el A.A. "hoy, no me tomaré un solo trago. Puedo estar tentado a beber mañana... y quizá lo haré, pero el mañana es algo

de lo que me preocupare cuando llegue. Mi gran problema es no beber un trago durante estas 24 horas"<sup>46</sup>.

Un miembro de la agrupación opinó al respecto:

*"Al ver a otras personas regalarme su historia de lo que habían pasado y sufrido me comienzan a refrescar la memoria de todas las cosa que yo había hecho, encuentro ese lenguaje al que me voy adaptando por una necesidad vital de quedarme y conservarme vivo, porque me dicen que nada más vengo a detener la enfermedad y me ofrecen un "plan de 24 horas" ya que todos las promesas que hice no funcionaron, todos los juramentos nunca los cumplí, entonces me dicen confórmate con 24 horas, me funciona y me adapto"*

Otro aspecto es el de seguir el ejemplo de los veteranos que han tenido éxito ya que generalmente han asistido con regularidad a las reuniones de A.A., o bien guiarse por la experiencia de algunos alcohólicos que han utilizado para su vida diaria algunos axiomas: "primero es lo primero", "poco a poco se va lejos", "vive y deja vivir".

No podemos dejar de lado los libros y folletos de A.A., son un elemento importante que contribuye a la sobriedad personal de los individuos. Dentro de la agrupación de Alcohólicos Anónimos se cuenta con cuatro libros fundamentales que son aceptados como "libros de texto". El primero es "Alcohólicos Anónimos" conocido también como el "Libro azul" publicado 1939, el segundo libro es Doce Pasos y Doce Tradiciones" publicado en 1953, es una interpretación del cofundador Bill W. de los principios que hasta ahora han asegurado la continuidad

---

<sup>46</sup> 44 preguntas y respuestas acerca del programa de A.A. de recuperación del alcoholismo, Op. Cit. p. 28.

y la supervivencia de los individuos y los grupos dentro de AA. Un tercer libro, "Alcohólicos Anónimos llega a la mayoría de edad" publicado en 1957, relata la historia de los 20 primeros años de la fraternidad. Y por último un cuarto libro titulado "Tal como lo ve Bill" contiene algunos escritos del fundador.

En fin, éstos son otros de los elementos que compaginados con los anteriores utilizan los Alcohólicos Anónimos para poder vivir sin la necesidad de beber; el lector podrá darse cuenta que estos componentes se encuentran inmersos en el programa de recuperación -las herramientas están conjugadas- el cual es llevado a cabo por cada uno de los miembros de la agrupación.

Partiendo de los testimonios obtenidos por los A.A., la asistencia a diversas juntas, así como el desarrollo de dicha investigación, corroboro la hipótesis de que la comunicación interpersonal que se da entre ellos y como grupo sí funciona y ayuda a contrarrestar la enfermedad del alcoholismo.

En la comunicación está el poder mágico, que les permite una cercanía privada en la que les es posible comunicarse desde lo más profundo de lo que son, de manera abierta y comprometida, sin reservas, ya que el hecho de que un enfermo alcohólico establezca una relación de reciprocidad a través de la interacción comunicativa con otro alcohólico que le comprende, que se identifica y que se interesa por su bienestar; se obtiene un resultado positivo debido a que siempre sus canales de comunicación han estado cargados de amor, comprensión, de voluntad de entenderse y respeto.

"Por la boca enfermé y por la boca voy a sanar" es un dicho muy común entre ellos y que nos da a entender el poder curativo de la catarsis; la comunicación, elemento que usamos y compartimos los comunicadores y los alcohólicos tiene

ese poder, tal vez algunos debamos aprender a emplearlo de una manera positiva, propositiva y que nos lleve a un lugar donde la luz se haga presente.

## CONCLUSIÓN

Muchas veces he pensado que lo más difícil de un trabajo de investigación son las conclusiones, ya que siempre nos quedará poco qué decir ante un tema que hemos venido desarrollando y que a pesar de tener un conocimiento fresco respecto al material, siempre surgen nuevas dudas o preguntas, las cuales servirán para nuevas líneas de investigación.

En el contexto histórico en el que vivimos, los medios tecnológicos nos han distanciado como seres humanos, han vuelto frías nuestras relaciones afectivas y personales; han transformado vertiginosamente el estilo de la comunicación humana. Si por un lado, éstos nos permiten comunicarnos a grandes distancias y con muchas personas, por otro, no podemos concebir toda la riqueza y posibilidades que derivan de la comunicación interpersonal. El estudio de dicha comunicación es el que el presente libro trata de aportar como contribución de reflexión acerca de lo importante que es la comunicación en nuestra vida diaria.

El hombre desea modificar su propio desarrollo, influir en la conducta de los demás y en el medio que lo rodea, por ello ha inventado grandes maravillas en el mundo, descubierto cuestiones que lo llevaron a la cúspide en otras; la mayoría para satisfacer sus necesidades; quizá, su principal invento es el lenguaje, la capacidad de comunicarse con otros, pues ¿Qué sería de la comunicación si no hubiera un lenguaje? Simplemente no existiría.

A través del lenguaje podemos comunicarnos con los demás, expresar con palabras acompañadas de movimientos corporales nuestras alegrías, tristezas, sentimientos, triunfos y por qué no hasta nuestras frustraciones. En fin, sea

cual sea la forma en que nos comuniquemos el lenguaje ha sido siempre aquello tan peculiar que nos ha identificado.

A lo largo de este trabajo de investigación, se mencionó que el alcoholismo es una enfermedad multifactorial que afecta a hombres y mujeres sin importar sexo, edad, nacionalidad o condición social. El alcohol es la droga más antigua, más universal, más difundida y aceptada al grado de ser permitido por las leyes como un patrón cultural determinado por grandes intereses económicos de empresas transnacionales. Es un problema social que para ser controlado necesita, en uno de las vertientes de la recuperación de la ayuda mutua.

Si bien, actualmente existen diversos métodos para liberarse de la enfermedad del alcoholismo, ya sea por medio de la religión, de la medicina, la psiquiatría o por medio de juramentos, entre otras; me parece que, de las diversas formas con que actualmente se ataca el alcoholismo, la que ha logrado considerables resultados reales es aquella en que la sociedad misma a través de la comunicación interpersonal logran una recuperación: "Alcohólicos Anónimos".

Los alcohólicos Anónimos comparten la idea de que la comunicación en A.A. es extraordinaria y especial, ya que no sólo se transmiten ideas, pensamientos, consejos o actitudes; es singular y de necesidad primordial. Es mucho más: una comunicación de corazón a corazón, de alcohólico a alcohólico, por que existe una semejanza profunda por su sufrimiento común en donde después de haber experimentado infinidad de métodos se dan cuenta que el medio para liberarse de ese sufrimiento es a través de la comprensión constante con otros alcohólicos, la práctica del programa de A.A. y la existencia de un Poder Superior.



¿Nos hemos dado cuenta que ciertos valores con los que convivimos y nos encontramos cotidianamente, cobran especial importancia dentro de la agrupación de Alcohólicos Anónimos? -amor, comprensión, espiritualidad, libertad, verdad,- ya que ciertos aspectos de este conjunto de valores pueden llevarnos a considerarlos un elemento fundamental de todo proceso comunicativo. Sin embargo, es peculiar que, cada uno de ellos tiene ese matiz particular, un lenguaje con cierta dimensión y sentido fundamentado en esos valores tan cercanos a nosotros pero tan diferentemente vividos por ellos.

Es un aspecto que, desde cierto punto de vista es incomprensible, pero que desde otro, desde ese lenguaje naciente y floreciente al cual han dado el nombre de "lenguaje del corazón"; es tan claro como el haz de luz que llega a nuestros ojos.

"El lenguaje del corazón" -como ellos lo nombran, nosotros comunicación- puede sonar a muchos como cursilería, sin embargo, hoy he aprendido a respetarlo pues no cabe duda que gracias a él muchas vidas se han salvado, muchas familias han encontrado una nueva forma de enfrentarse al mundo y más que nada han devuelto la humanidad y la esperanza a quienes ya la habían perdido. ¿Qué más podemos pedir? Tal vez nada, únicamente aprender y observar como algo tan incomprensible para muchos se ha vuelto una fuente de vida.

En la agrupación de Alcohólicos Anónimos la comunicación interpersonal es vital y necesaria; la esencia de la recuperación está en la forma en que el alcohólico aplique el programa de los doce pasos a través de la comunicación que logra desarrollar en el grupo, hablando a su compañeros desde la tribuna,

así como escuchándolos, la asistencia a las juntas, la relación que lleva con su padrino y en la práctica del doceavo paso.

Sea cual sea la herramienta que utiliza, se necesita siempre de la presencia de una fuente (alguien que hable) y de un receptor (otro que escuche), dándose un entendimiento mutuo entre los interlocutores, ya que a través de las reacciones o respuestas dadas por cada uno de los implicados en el proceso de comunicación es lo que hace que el alcohólico comprenda que hay alguien que lo entiende y lo escucha; el empezar a hablar de las cosas que le lastiman, se experimenta una catarsis dándose de alguna forma, esa relación especial de alcohólico a alcohólico, ellos le llaman "puente de comprensión" porque se identifican con un problema en común que es el alcoholismo, en nuestra área lo llamamos comunicación interpersonal.

Este dar sin recibir nada a cambio es un refrendo de la nueva constitución y posibilidad que se le presenta a su vida. En la práctica de estos métodos y en cada uno de esos momentos es como el alcohólico afirmar al otro y es al mismo tiempo la propia afirmación y la continua recuperación.

Alcohólicos Anónimos más allá de ser una agrupación para alcohólicos es una alternativa de vida, de salvación, de ayuda y entendimiento; en donde su principal objetivo es tener una vida mejor ya que generalmente cuando el alcohólico llega al límite de su capacidad para soportar la bebida, ya no quiere vivir; se siente pisoteado, dejado e incomprendido; en esta agrupación encuentran cobijo, risas, caricias, amigos de verdad, una segunda oportunidad para vivir, un lenguaje distinto, una comprensión que antes no había, la interpelación y reconocimiento donde no lo hubo antes.

Sin embargo, A.A no soluciona los conflictos de un individuo en particular si éste no esta consciente que tiene problemas con su forma de beber, nunca se ha dicho que su terapia en forma alguna constituye o puede constituir una clase de cura para el alcoholismo; por el contrario, casi en cada una de sus juntas se afirma que el alcoholismo es una enfermedad incurable y progresiva, pero al mismo tiempo sostienen que su progresividad se puede detener si el enfermo deja de ingerir bebidas alcohólicas y esto se logra a través de la comunicación interpersonal que se da entre ellos.

La fuente es muy importante dentro del proceso de comunicación, es quien establece la relación, por ello el alcohólico recuperado quien en un principio funge como fuente deberá utilizar un lenguaje adecuado y seguro, poseer conocimiento acerca del tema, tener resuelto la problemática de su vida por conducto de Alcohólicos Anónimos para que a través del mensaje emitido genere una respuesta en el otro alcohólico activo o en recuperación (receptor) y con esto acepte la ayuda que se le brinda para su recuperación.

Entre la fuente y el receptor hay un intercambio de mensajes que definirá la relación que los une, así mismo, permitirá que la fuente pueda ser receptor y el receptor pueda ser fuente dándose una reciprocidad entre los interlocutores.

En este sentido, como estudiante de comunicación, me parecería importante darnos a la tarea de tratar de comprender esta forma de recuperación, que basado en el simple y sencillo esquema de la comunicación, sirve para salvar vidas.

La comunicación en la recuperación de un alcohólico es imprescindible, de lo contrario, regresarían al mismo punto de partida, el alcohólico al ingresar al grupo comprende la necesidad que tiene de interactuar con los demás

miembros; de esta forma, se empieza a manifestar la comunicación a través de un puente de comprensión que los hace relacionarse simétricamente, en una igualdad de posiciones entre fuente y receptor, con el fin de oírse y entenderse.

Durante el proceso comunicativo el alcohólico envía mensajes cargados de acontecimientos desagradables de su pasado, su propia experiencia, comprensión y sentimientos profundos, que en ocasiones no se pueden expresar con palabras, pero que al ser decodificados por el receptor, es como el alcohólico se ve reflejado e identificado con su interlocutor, lo cual ayudará a que la comunicación entre éstos sea más eficaz.

Asimismo, se da cuenta que el asistir a las juntas, aunque no suba a la tribuna, va obteniendo su recuperación, ya que a través de los mensajes que recibe evita que se le olvide lo desastroso que fue su vida cuando bebía; abre su mente y empieza a analizar su propio historial en el cual bebió alcohol, esto lo llevará a perdonarse asimismo, a recuperar su autoestima y a buscar su libertad.

Este valor de libertad es ya diferente, tocado por el agrado hacia su nueva vida, la opción de saberse un ser diferente y con posibilidades de una nueva construcción, una nueva formación; lo sorprendente es, que a su vez, éste le envían mensajes al alcohólico que está en tribuna, utilizando ciertos elementos sin hacer uso de palabras en donde una afirmación con la cabeza le demuestra que ha captado el verdadero contenido de su mensaje.

Por lo anterior, corroboro una vez más que los alcohólicos dependen mucho unos de otros, son interdependientes, ya sea como grupo, o de compañero a compañero. El reflejo de su sufrimiento hace posible que nazca en ellos el principio de humildad y con él la esperanza y después la fe.

El resultado obtenido en esta investigación servirá a todos aquellos que estén interesados en saber más acerca de Alcohólicos Anónimos, ya sea como agrupación o como posible solución al problema del alcoholismo; al decir como posible solución me refiero a que los miembros de Alcohólicos Anónimos siempre están en la mayor disposición de ayudar a quien lo solicite, pero si la otra persona no está de acuerdo o simplemente no pone de su parte, no se podrá hacer nada.

Para que la recuperación sea eficaz, no únicamente la comunicación es necesaria, si no también la acción y la práctica de los doce pasos, pero regresando siempre a la retroalimentación que se obtiene tanto al hablar en tribuna con honradez como escuchando, así como interactuando con los demás miembros dándose un efectivo canal de comunicación con el grupo que es el que los mantiene sobrios por conducto de un Poder Superior. Por ello, cuando los alcohólicos mencionan que su Poder Superior se manifiesta a través del grupo y el grupo a través de sus compañeros, se demuestra realmente la eficacia de la comunicación.

Después de haber asistido a muchas juntas puedo afirmar la hipótesis respecto a que la comunicación interpersonal utilizada en las agrupaciones de Alcohólicos Anónimos, es uno de los principales elementos que sirve para la recuperación de los enfermos, es efectiva, podemos afirmarlo y demostrarlo a través del gran número de individuos que actualmente asisten a estas agrupaciones en busca de su recuperación y que lo logran.

Es necesario que el lector sepa que durante el tiempo que estuve realizando esta investigación en el grupo Educación 93', ningún miembro ha vuelto a tomar; además llegaron cinco personas nuevas, dos de ellas mujeres y tres

hombres a pedir ayuda para dejar de beber, los cuales actualmente siguen acudiendo a la agrupación para seguir con su recuperación.

A fin de cuentas y como cierre ¿Qué podemos decir de la comunicación de alcohólico a alcohólico? Es algo sorprendente de lo cual la medicina, la religión, la lógica cotidiana en la que vivimos no nos ha podido dar razón. ¿No es de esos fenómenos que se escapan de nuestras manos, de ese poder definirlo pero que siguen sorprendiéndonos por sus alcances? La comunicación que se da entre estos individuos es algo especial y particular que toca a los alcohólicos en recuperación, es la piedra en la cual se apoyan para poder enfrentar de nuevo, a una vida que daban por pérdida; es un renacer. ¿Por qué un renacer? Porque les es devuelta una oportunidad, una oportunidad (y permítaseme la analogía) con la cual la luz ilumina la oscuridad del periodo anterior.

De ahora en adelante, el enfermo alcohólico puede enfrentarse a un mundo que, indiscutiblemente sigue siendo incierto, duro y hasta penoso; pero ahora sabe que dentro de su vida existe un lugar donde acudirá para encontrar consuelo, alegrías, tristezas y el puente que le ate y le dé sentido a su vida. El alcohol fue una mala experiencia de la cual tuvo la oportunidad de salir para experimentar en el alma propia lo que es el valor de la vida, una nueva vida que por medio de esta comunicación vale la pena ser vivida.

## ANEXO

Habiendo ya descrito las fases de la enfermedad del alcoholismo, los síntomas y signos más representativos de esta enfermedad, concluiré con un cuestionario que se titula ¿Es Alcohólicos Anónimos para usted?, doce preguntas que sólo usted puede contestar.

Dicho cuestionario es utilizado por las agrupaciones de Alcohólicos Anónimo y es obsequiado a todas aquellas personas que asisten por primera vez a la agrupación y que creen tener un problema con el alcohol. Para que este cuestionario-autodiagnóstico funcione correctamente es necesario que sea contestado francamente.

### **¿Es A.A. para usted?**

1. ¿Ha tratado alguna vez de dejar de beber por una semana o más sin haber logrado cumplir un plazo? **SI NO**

(La mayor parte de los de los miembros de A.A. nos hicimos toda clase de promesas al igual que a nuestra familia y no pudimos cumplirlas...)

2. ¿Le gustaría que con respecto a su bebida, la gente no se metiera, dejando de decirle qué tiene que hacer? **SI NO**

(En A.A. no le decimos a nadie qué debe hacer, hablamos acerca de nuestra propia manera de beber, de los problemas que nos ocasionamos y de cómo dejar de beber...)

3. ¿Ha llegado a cambiar de una bebida a otra con la esperanza de que eso le ayudaría a no emborracharse? **SI NO**

(Nosotros intentamos toda clase de métodos: no tomábamos bebidas fuertes o solo lo hacíamos los fines de semana (...) por lo general terminábamos borrachos.)

4. Durante el último año ¿han tomado un trago por la mañana?

**SI NO**

((...) es una señal muy segura de que no está bebiendo "socialmente")

5. ¿Envidia a la gente que puede beber sin meterse en dificultades?

**SI NO**

(Muchos nos hemos preguntado algunas veces porque no somos como la mayor parte de la gente, que realmente puede tomar o dejar de hacerlo)

6. Durante el último año ¿ha tenido problemas que estén relacionados con la bebida

**SI NO**

(¡Sea honesto! Los doctores dicen que si tiene un problema con el alcohol y si sigue bebiendo, éste empeorará, nunca mejorará (...) la única esperanza es dejar de beber)

7. ¿Ha causado su manera de beber dificultades en el hogar?

**SI NO**

(Antes de llegar a A.A., la mayor parte decíamos que lo que nos hacia beber era la gente o los problemas en el hogar, no podíamos ver que la bebida empeoraba todo...)

8. ¿Ha intentado obtener tragos "adicionales" en una fiesta debido a que no obtuvo los suficientes?

**SI NO**



(La mayoría acostumbrábamos tomar unos tragos antes de llegar (...) y si los tragos no se servían con la rapidez suficiente, nos íbamos a algún otro lado para conseguir más

9. ¿Se dice a sí mismo que puede dejar de beber en el momento que quiera, aunque continúe emborrachándose sin tener la intención de hacerlo?

**SI NO**

(Muchos nos engañábamos, al pensar que nos emborrachábamos porque queríamos hacerlo (...) pero una vez que empezábamos a beber, no podíamos parar)

10. ¿Ha faltado algunos días a su trabajo a causa de la bebida?

**SI NO**

(Un porcentaje de nosotros admitimos ahora que muchas de las veces en que nos "reportábamos enfermos" la verdad era que estábamos crudos o borrachos)

11. ¿Ha tenido "Lagunas Mentales"?

**SI NO**

(Una laguna mental consiste en horas o días en que estuvimos bebiendo y no podíamos recordar nada (...), señal muy segura de beber alcohólicamente)

12. ¿Ha llegado a sentir que su vida sería mejor si no bebiera?

**SI NO**

( Fuimos muchos los que empezamos a beber porque al hacerlo, la vida parecía ser mejor cuando menos durante un rato (...) recuerda no es vergonzoso enfrentar el hecho de que tengas un problema)

¿Cuáles fueron sus respuestas? Si respondió **SÍ** a cuatro o más preguntas, existen dificultades serias con su manera de beber (Cuestionario impreso y distribuido por la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C)

## **LAS 12 TRADICIONES DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS**

*1ª Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A.*

*2ª Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un dios amoroso que puede manifestarse en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza.*

*3ª El único requisito para ser miembro de A.A. Es querer dejar de beber.*

*4ª Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Alcohólicos Anónimos, considerado como un todo.*

*5ª Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: Llevar el mensaje al alcohólico que aun está sufriendo.*

*6ª Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial*

*7ª Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo negándose a recibir contribuciones de afuera.*

*8ª A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales*

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

10ª Tradición dice: *A.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.*

11ª Tradición que dice: *Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine*

12ª Tradición *El anonimato es la base espiritual de nuestras tradiciones, recordándoles siempre que debemos anteponer los principios a las personalidades.* (Versión condensada de la forma original que se publicó por vez primera en 1945)

## **LOS 12 PASOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS**

1.- *Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.*

2.- *Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría devolvernos el sano juicio.*

3.- *Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.*

4.- *Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.*

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

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

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

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

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

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

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

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

## BIBLIOGRAFÍA

- Anónimo. ***Yo soy alcohólico***. México, El Nacional, 1992. 284 pp.
- Berlo K. David. ***El proceso de la comunicación. Introducción a la teoría y a la práctica***. México, El ateneo, 1989. 239 pp.
- Cartwright, Dorwin y Zander, Alvin. ***Dinámica de grupos: investigación y teoría***. México, Trillas, 1979, 624 pp.
- Davis Flora. ***La comunicación no verbal***. Madrid, Alianza Editorial, 2003, 270 pp.
- Diccionario de uso del Español de América y España, Vox, 2000
- Escotto Velázquez, Jorge. ***El alcoholismo y sus enfermedades***. México, Editores JGH, 1999, 453 pp.
- Fernández Collado, Carlos. ***La comunicación en las organizaciones***. México, Trillas, 1991, 368 pp.
- Fernández Collado, Carlos. ***La comunicación humana en el mundo contemporáneo***. México, Mc Graw Hill, 2001, 411 pp.
- Gallardo Cano, Alejandro. ***Curso de Teorías de la comunicación***. México, UNAM, 2000, 1990, 169 pp.
- Garza Cuellar, Eduardo. ***Comunicación en los valores***. México, Ediciones Coyoacán, 1999, 120 pp.
- González García, Carmen. ***La comunicación efectiva: Cómo lograr una adecuada comunicación en los campos empresarial, social y familiar***. México, Grupo editorial ISEF, 1997, 216 pp.
- Gorski, D.P. ***Pensamiento y Lenguaje***. México, Grijalbo, 1966, 365 pp.
- Kessel, Neil y Walton, Henry. ***Alcoholismo cómo prevenirlo para evitar sus Consecuencias***. México, Paidós, 1991, 200 pp.
- Lazar, Judith. ***La Ciencia de la Comunicación***. México, Publicaciones Cruz O, 1996, 117 pp.
- Loreto García, Muriel. ***La comunicación una experiencia de vida: manual de trabajo en grupos***. México, Plaza y Valdés, 1996, 170 pp.
- Marroquín Pérez, Manuel y Villa Sánchez, Aurelio. ***La comunicación interpersonal: medición y estrategia para su desarrollo***. Bilbao, España, Ediciones Mensajero, 1995, 159 pp.

- Merrill, John Calhoun, Lee John, et. al. **Medios de comunicación social.** Madrid, Salamanca, Fundación Germán Sánchez Ruipérez, 1992, 566 pp.
- Molina Pineiro, Valentín, Roman Celis Carlos, et. al. **El alcoholismo en México III Memorias del Seminario de Análisis.** México, Fundación de Investigadores Sociales, A.C, 1983, 331 pp.
- Muñoz, Lander. **Cómo salí del abismo del alcohol (confesiones de un alcohólico.)** México, Alco, 1982, 90 pp.
- Pio E. Ricci Bitti. **Comportamiento no verbal y comunicación.** Barcelona, España, Gustavo Gili, 1980, 204 pp.
- Pio E. Ricci Bitti. **La comunicación como proceso social.** México, DF, Grijalbo, 1990, 290 pp.
- Prieto Francisco. **La comunicación Interpersonal.** México, Ediciones Coyoacán, 2001, 110 pp.
- Robertson, Nan. **Alcohólicos Anónimos.** Buenos Aires, Argentina, Javier Vergara, 1991, 351 pp.
- Shaw E., Marvin. **Dinámica de grupo: psicología de la conducta de los pequeños grupos.** Barcelona, Herdez, 1983, 517 pp.
- Wallase, John. **El alcoholismo como enfermedad: nuevos enfoques.** México, Trillas, 1990, 182 pp.
- Watzlawick Paul, Beavin Bavelas Janet. **Teoría de la comunicación humana: interacciones, patologías y paradojas.** Barcelona, España, Herder, 1983, 260 pp.

#### **BIBLIOGRAFÍA DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS.**

- **A.A. El Grupo.** México, Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., 1985, 52 pp.
- **Cómo cooperan los miembros de A. A.** México, Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., 1989, 24 pp.
- **Comprendiendo el anonimato.** México, Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., 1989, 6 pp.
- **El artículo de Jack Alexander sobre Alcohólicos Anónimos.** México, Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., 1989, 22 pp.
- **El representante del Comité de información pública.** México, Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., 1989, 16 pp.

- **Esto es A.A.** México, Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., 1989, 12 pp.
- **Hablando en reuniones de no-alcohólicos.** México, Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., 1989, 11 pp.
- **¿Hay un alcohólico en su vida?** México, Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., 1989, 20 pp.
- Jellinek Morton, Elvin. **Tabla de la alcoholomanía.** México, Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., 2001, 48 pp.
- **Preguntas y respuestas sobre el apadrinamiento.** México, Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., 2001, 33 pp.
- **Si usted es un profesional. A.A. quiere trabajar con usted.** México, Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., 1989, 12 pp.
- **Un Ministro religioso pregunta acerca de Alcohólicos Anónimos.** México, Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., 1989, 21 pp.
- **Una breve guía de Alcohólicos Anónimos.** México, Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., 1989, 12 pp.
- **Viviendo sobrio.** México, Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., 1998, 128 pp.
- **44 Preguntas y Respuestas acerca del Programa de A.A. de recuperación del Alcoholismo.** México, Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., México, 1989, 36 pp.
- Wilson, Bill. **A. A. llega a la mayoría de edad.** México, Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., 1989, 316 pp.
- Wilson, Bill. **Alcohólicos Anónimos.** México, Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., 1985, 148 pp.
- Wilson, Bill. **Doce pasos y Doce tradiciones.** México, Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., 1988, 234 pp.
- Wilson, Bill. **Tres Charlas de Sociedades Médicas.** México, Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C., 1989, 36 pp.

## VIDEOS CONSULTADOS.

- ***Adicciones en adolescentes: como educar hijos felices y responsables*** producida por LAIF Productions, realizado por Guillermo Montemayor Gómez, Enrique Quinteto Marmol, Victor J. Vallejo, Jaime E. y Alejandro Barcenas Pérez, guión de Susana Jalife Daher.
- ***Bioquímica del Alcoholismo***
- ***Denos la oportunidad*** realizado por G. V. Producciones dirigido por Guillermo Vázquez M. México, DF, 1995. Videocasete distribuido por la Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C.
- ***En fuga*** guión y dirección de Gustavo Montiel Pagés, bajo la producción de Fundación Mexicana para la Planeación Familiar, A.C. México D.F. 1987.
- ***Esperanza*** dirigida por Karen y David Crommie producida por la Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C.
- ***Gracias A.A.*** dirigida por Guillermo Vázquez M., bajo la producción de Guadalupe Aguilar de V. realizado por G.V. Producciones, distribuida por Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C.
- ***La alegría de vivir*** realizado por G.V. Producciones para Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C. bajo la supervisión del Comité de información Pública de A.A. de la junta de custodios.