

ENUNCIADO

«Alcohólicos Anónimos, es una Comunidad 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 AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. AA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias, no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado

COPYRIGHT © POR THE A.A. GRAPEVINE, INC.
REIMPRESO CON PERMISO

PUBLICACIÓN DE LA JUNTA DEL SERVICIO GENERAL DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS EN ESPAÑA.
NÚMERO DE REGISTRO: 1.207.822

AKRON-1935, presenta las experiencias y opiniones de los aa y de otras personas interesadas en el alcoholismo. Las opiniones expresadas aquí no se deben atribuir a Alcohólicos Anónimos como un todo, ni la publicación de ningún artículo implica una sustentación por parte de AA.

Se solicita la colaboración, aunque no se ofrece ningún pago, ni se garantiza la publicación o la devolución de los originales.

AKRON-1935 SE PUBLICA CADA DOS MESES
DERECHOS RESERVADOS

SUMARIO

Enunciado	3
Índice	4
Editorial	5
El nuevo inquilino	6
Una experiencia gratificante	9
Amigo, yo soy el maldito alcohol	10
Aquella estancia en Sevilla	11
¿Cuál fue la primera señal?	13
Mi Poder Superior	15
Alcohólicos Anónimos cumple 85 años de lucha contra la adicción a la bebida: «Aprendemos a vivir sin beber»	18
Los Tres Legados	20
Amor y gratitud	22
Alcohólicos Anónimos: Doce Pasos hacia la sobriedad	24
La depresión y el alcoholismo	27
Alcoholismo en Sevilla: «El achaque del alma»	29
Ayúdanos a mejorar el Akron	34
Pautas para escribir artículos	35
Yo soy responsable... Akron-1935 también...	36
¿Dónde encontrar A.A.?	37
Boletín de suscripción a Akron	38

Editorial

Muchos de los testimonios publicados en Akron últimamente recogen la preocupación e inquietud de los miembros de Alcohólicos Anónimos ante los acontecimientos vividos.

La ausencia de reuniones presenciales provocaba una cierta sensación de orfandad: el grupo, núcleo que vincula al miembro con Alcohólicos Anónimos como un todo, cerraba sus puertas por cuestiones imponderables.

Al fin, y con todas las prevenciones que las circunstancias aconsejan, muchas puertas empiezan a abrirse: estamos **listos para compartir...**

Para la adquisición de la literatura de Alcohólicos Anónimos, hay que dirigirse a **Oficina del servicio general en España. Apartado 170. 33400 Avilés-Asturias. Tfno. 985566345 - 985566543.**

Y también a través del correo electrónico:
osg@alcoholicos-anonimos.org.

Agradecemos a todos los suscriptores su compromiso con esta publicación y la voluntad de transmitir nuestro mensaje de esperanza a todos aquellos que puedan necesitarlo.

José Luis F.
Responsable de Publicaciones y literatura.
Comité de Publicaciones. O.S.G.

El nuevo inquilino

«Advertencia: Sabiendo con toda certeza que padezco la enfermedad del alcoholismo, tengo que estar siempre muy alerta, porque aún a día de hoy, después de llevar un año en abstinencia, el viejo inquilino se asoma de vez en cuando por una ventana y me dice: "Oye, pero si yo no soy alcohólico"...»

Hola, me llamo Miguel y soy alcohólico. Estoy a punto de cumplir los 60 años y llevo una carrera alcohólica de más de 40 en los que me han pasado casi todas las cosas que lleva consigo esta enfermedad.

Llevo, más o menos, un año y medio acudiendo a unas cinco reuniones semanales, compartiendo en dos grupos de A.A., que han sido cruciales en mi recuperación, son los grupos Esperanza y Tinerfe, sin ellos esto no hubiera sido posible.

Me ha costado bastante dejar el alcohol, y al pasar un año en la más estricta abstinencia, estoy empezando a notar los cambios que experimenta mi cuerpo (tenían razón los compañeros cuando me decían que se iban a producir algunos cambios en mi persona...)

Escribir esta experiencia me ha llevado algún tiempo, y confieso que me he ayudado de la literatura de A.A.: Viviendo Sobrio y Doce Pasos y Doce tradiciones.

Si tienen a bien publicármelo en la revista Akron les estaré muy agradecido, porque esto da mucha fuerza para seguir adelante y además creo que también le dará mucha fuerza a los nuevos compañeros que aún no llevan un año de recuperación de esta tremenda enfermedad que se llama alcoholismo.

Cuando una persona alcohólica deja de consumir alcohol durante un año, manteniendo una abstinencia total, su cuerpo experimenta una transformación. La persona empieza a disfrutar de la nueva experiencia que supone el no beber, y al mismo tiempo, se encuentra extraño.

Es como si en su cuerpo hubiera entrado otra persona, a la que no conoce y que además no bebe alcohol. Hay que aceptar a esa persona nueva con total normalidad. Eso nos pone algo nerviosos ya que no va a ser fácil admitirla.

A esta persona nueva, que se va a instalar en nuestro cuerpo, la vamos a llamar el nuevo inquilino. Nuestro cuerpo se va a negar a aceptarlo, ya que el viejo inquilino lleva mucho tiempo ocupándolo y va a oponer gran resistencia para abandonarlo.

Ese viejo inquilino, que queremos que se marche para siempre, es: Irresponsable en todos sus actos, no se respeta así mismo, no se tiene ninguna autoestima, es atrevido, arrogante y egocéntrico, se ha acostumbrado a sufrir, no tiene nada que perder, porque no es feliz, y además vive siempre atormentado por el miedo, los remordimientos, la ira, los celos, la envidia y su falso orgullo. (Sexto Paso, del libro Doce Pasos y Doce Tradiciones, pág.64)

Cabe destacar que ese viejo inquilino, con una copa en la mano, en ocasiones se convertía en la alegría de todas las fiestas, era muy simpático y divertido, incluso era el más listo. Pero tenemos que ser conscientes de que todo aquello se producía a causa del uso de una droga llamada alcohol.

Viviendo con el viejo inquilino dentro, nuestro cuerpo se ha acostumbrado a esta forma de vida y ha perdido todo el control sobre sí mismo. Pero al someter al viejo inquilino a un año de abstinencia se presenta como por arte de magia un nuevo inquilino que se instala dentro.

Este nuevo inquilino se encargará de expulsar al viejo, que siempre se va a resistir a irse y siempre va estar merodeando por los alrededores para intentar volver a ocupar su lugar.

Este nuevo inquilino no tiene nada que ver con el viejo, ya que es un individuo que: está seguro de sí mismo, tiene una mente abierta, se muestra espontáneo y jovial en sus asuntos, va aceptando las cosas según vayan viniendo y las afronta, goza de una gran integridad moral y espiritual, en definitiva, es un individuo apartado del alcohol y de otras sustancias y totalmente responsable en todos sus asuntos.

Debemos permanecer muy alerta porque el viejo inquilino va a estar muy resentido y se mantendrá por los alrededores, resistiéndose a irse. El nuevo inquilino tendrá que mantenerse siempre firme y equilibrado en su principal objetivo de permanecer en nuestro cuerpo, no podrá dar ni un paso atrás, ha de seguir avanzando y así lograr la libertad para disfrutar de la vida.

A medida que el tiempo pase, el nuevo inquilino se irá afianzando y conseguirá algunos cambios bastante notables en nuestro cuerpo, de esta manera el viejo inquilino irá cediendo y acabará por irse definitivamente. Algunos de estos cambios son: Su rostro presentará una nueva sensación de estar vivo, será capaz de hablar abiertamente de sus defectos e imperfecciones, estará más abierto a la crítica porque sabrá que nunca conseguirá la perfección, no tendrá que estar en guerra consigo mismo, irá descubriendo las nuevas posibilidades que le ofrece la vida, confiará más en su mente y no verá la vida como una derrota, su vida se convertirá en una nueva aventura.

Nos daremos cuenta que con el nuevo inquilino habremos recuperado nuestra autoestima y ya no tendremos que estar en guerra con nosotros mismos. Realmente valdrá la pena ir aumentando nuestro tiempo de abstinencia para, de esta manera, lograr la sobriedad.

Advertencia: Sabiendo con toda certeza que padezco la enfermedad del alcoholismo, tengo que estar siempre muy alerta, porque aún a día de hoy, después de llevar un año en abstinencia, el viejo inquilino se asoma de vez en cuando por una ventana y me dice: "Oye, pero si yo no soy alcohólico".

Felices 24 horas.

Miguel. Área 12

Una experiencia gratificante

«Lo que me ha movido a escribir estas líneas es lo que me ha sucedido al llegar a casa. No había nadie en ese momento y comencé a leer algunas páginas del Libro Grande. Al poco tiempo he cerrado el libro y, como si lo hubiera hecho durante toda mi vida, crucé las manos, cerré los ojos y empecé a hablar con Dios.»

Uola, compañeras y compañeros, mi nombre es Cirilo, soy alcohólico y hoy no he bebido.

Quiero escribir esta carta para explicarme a mí mismo lo que me ha sucedido hoy. Me llamó mi padrino para hacer un trabajo de paso doce, cosa que acepté con gusto. No voy a relatar ahora la maravillosa experiencia que sentí al pasar el mensaje a un alcohólico que está sufriendo, muchos de vosotros y vosotras ya lo conocéis.

Lo que me ha movido a escribir estas líneas es lo que me ha sucedido al llegar a casa. No había nadie en ese momento y comencé a leer algunas páginas del Libro Grande. Al poco tiempo he cerrado el libro y, como si lo hubiera hecho durante toda mi vida, crucé las manos, cerré los ojos y empecé a hablar con Dios.

Le di las gracias por darme este tiempo de abstinencia, la oportunidad de pasar el mensaje y también que ahora sé que tiene un plan para mí y quizá que siempre lo ha tenido.

He sentido tanta alegría y paz interior que he pensado que debería escribirlo pero, como siempre hago, lo dejaré para mañana. Ya empiezo a cansarme de dejarlo todo para más adelante y me puse en acción. Cogí libreta y bolígrafo y aquí me tenéis, contando esta experiencia que es nueva y extraña para mí, pero tan gratificante que voy a buscar unos minutos cada día para repetirla.

Felices 24 horas.

Cirilo P. Área 21

Amigo, yo soy el maldito alcohol

«Una vez que eres mi amigo nunca tendrás felicidad. Soy tu amo y tú mi esclavo. Te hago caminar como un muñeco y mía es tu voluntad. Amigo, yo soy el alcohol, destruyo tu vida física, moral, espiritual. Yo soy el que ha destruido tu hogar, el que robó el amor de tu familia.»

“**A**migo, soy el alcohol. El que ha venido destruyendo la vida de muchos hombres y mujeres, jóvenes y adultos. Yo soy quien se introduce en el ser humano y te hago vivir fuera de este mundo. Te lleno de problemas, y conforme va pasando el tiempo, comienzo a hacerte falta. Amigo, yo soy el alcohol, el que ha venido a destruir tu mundo, familia, esposa. Te dejo tan herido que ningún médico es capaz de conseguir que te olvides de mí.

Amigo, yo soy el alcohol. Te dejo sucio, hago que te sientas como un vagabundo y una vez que me pruebas ya eres mío. Amigo, yo soy el alcohol y te tentaré de mil maneras. Te hago ponerte triste, que te sientas solo y te saco de este mundo.

Una vez que eres mi amigo nunca tendrás felicidad. Soy tu amo y tú mi esclavo. Te hago caminar como un muñeco y mía es tu voluntad. Amigo, yo soy el alcohol, destruyo tu vida física, moral, espiritual. Yo soy el que ha destruido tu hogar, el que robó el amor de tu familia.

Yo he sido el que ha hecho que te enamorarás de mí. Ese soy yo. Tu amigo el alcohol, el que te ha traído a prisión... Ahora que me has olvidado ya no soy tu amigo; ahora estoy celoso porque gracias a A.A., a sus reuniones, a tu propia voluntad, humildad, serenidad, aún estando en prisión, tu vida está levantando el vuelo.”

Le doy las gracias a A.A. por su labor en todo el mundo. A Dios por ponerlo en mi camino. A todos mis compañeros aquí presentes. Que Dios cuide a todos aquellos a.as. que estén sufriendo en todo el mundo.

A ti, alcohol, te digo que nadie bajo tus efectos se comporta sabiamente.

Oscar. Módulo 2

Aquella estancia en Sevilla

«No he vuelto a Sevilla, pero siempre guardaré en mi corazón y en mi memoria a su gente y a aquellos miembros de Alcohólicos Anónimos que me ayudaron a salvar mi vida.»

Este año cumpla 46 en sobriedad, pero el mérito no es mío: es de todos vosotros que desde el principio me habéis ayudado a conseguirlo. Digo esto por las muchas cosas que me han ocurrido en estos años. Os contaré algunas de las que recuerdo.

Al poco de llegar a Alcohólicos Anónimos, habían transcurrido pocos meses, mi jefe se dio cuenta de mi cambio y un día me dijo: “Como veo que has cambiado te voy a enviar a unos cursos que se imparten en Sevilla y son importantes para los trabajadores y para la empresa”.

Yo me eché las manos a la cabeza y me dije: “¡Ay, pobre de mí, con los buenos vinos que allí tienen!” Quise que enviara a otro, pero él insistió, de forma que no me quedó más remedio que asistir. Hay que tener en cuenta que en aquellos tiempos no había apenas literatura y no se sabía bien dónde localizar los grupos de A.A. Solo tenía un papel donde me habían apuntado unos teléfonos.

Llego a Sevilla y una vez alojado decido llamar a uno de aquellos números de teléfono que me habían facilitado. Me acuerdo que el teléfono era fijo, anclado en la pared: no había móviles como ahora. Sin ninguna esperanza esperé varios tonos, y cuando iba a colgar, sonó la

voz más maravillosa que he escuchado nunca. Dijo: "Yo soy la esposa de alguien que tú buscas. Dime dónde estás que yo le aviso".

No habían pasado ni cinco minutos cuando apareció un miembro de A.A. para ofrecerme su ayuda y decirme: "Yo voy al trabajo ahora, pero puedes venir conmigo, ya que soy revisor de autobús".

Allí fui y estuve toda la tarde en su compañía, en la parte de atrás del autobús, mientras circulábamos por Sevilla. Cuando terminó su turno nos despedimos y me comentó si me gustaría acompañarlo al hospital psiquiátrico al día siguiente.

Así lo hice, y pude comprobar, asombrado, como todos los internos le conocían y le apreciaban. Al siguiente día me invitó a una reunión del grupo al que pertenecía y aquello para mí fue una satisfacción. Me saludaron como si me conocieran de siempre. Durante la reunión todos hablaron de sus problemas y como habían salido adelante. Yo también hablé... Pero no me acuerdo de lo que dije.

Al acabar nos fuimos a tomar un café. Uno de los miembros del grupo me preguntó: "¿Te gustó la reunión?" Yo le contesté: "Sí, sí, mucho. Pero hablaste algo tan profundo sobre Dios que, la verdad, me extrañó". Y entonces él me respondió: "Es que yo, además de alcohólico, también soy cura".

Pasaron los días y mi estancia en la capital hispalense iba llegando a su fin. Recuerdo que después de todo lo acontecido, me invadió la fe y la creencia de que yo también podía tener lo que aquellos amigos tenían. Eso me llenó de gozo y en la habitación de aquel hotel lloré largo rato...

No he vuelto a Sevilla, pero siempre guardaré en mi corazón y en mi memoria a su gente y a aquellos miembros de Alcohólicos Anónimos que me ayudaron a salvar mi vida.

Gracias por todo. Vuestro amigo de Tenerife:

Francisco. Área 12.

¿Cuál fue la primera señal?

«Para mí aprender a vivir en abstinencia es decir no al primer trago, y la asistencia continuada a las reuniones de recuperación, y un continuo crecimiento emocional que permita alcanzar la madurez. En otras palabras: la suma de la abstinencia y la madurez es el resultado de la sobriedad.»

Es difícil decir exactamente cuál fue la primera vez que me doy cuenta de que algo andaba mal en mi vida, si soy honesto puedo decir que desde el primer momento en que empecé a beber, buscando el efecto, para llenar un vacío emocional que no tenía fondo, sino que cada vez se hacía más profundo.

Con sinceridad digo que soy uno de los alcohólicos que tuvieron la suficiente fortuna de entrar en Alcohólicos Anónimos sin que nadie me lo impusiera, o me lo exigieran, yo pedí ayuda.

Mis comienzos en Alcohólicos Anónimos fueron de película, me sentía tan feliz que me parecía mentira todo aquello que me estaba sucediendo, pero claro, no hay felicidad que cien años dure ni cuerpo que lo resista, yo no sabía que estaba viviendo en una nube rosa, es decir, en el paraíso mental, pero, cuando se esfuma toda aquella euforia de felicidad, es cuando no comprendí nada de nada.

Al principio, era muy importante para mí mantenerme alejado de lugares donde acostumbraba a beber, en mis primeras reuniones

comienzo a recibir apoyo de mis compañeros más cercanos, y más adelante, cuando una vez que he reconocido mi propio alcoholismo y ya tenía unas cuantas 24 horas, empecé a hacer algún servicio en el grupo, gracias a mis compañeros que siempre confiaron en mí a pesar de mi rebeldía, las cosas fueron poniéndose en su sitio.

Y así, poco a poco, voy integrándome en la comunidad. Con el tiempo y algunas 24 horas me voy dando cuenta de que la sobriedad significa para mí aprender a vivir en abstinencia, y alguna cosilla más... Ya me entendéis.

Para mí aprender a vivir en abstinencia es decir no al primer trago, y la asistencia continuada a las reuniones de recuperación, y un continuo crecimiento emocional que permita alcanzar la madurez. En otras palabras: la suma de la abstinencia y la madurez es el resultado de la sobriedad.

Para mí el verdadero camino hacia mi recuperación comienza en el momento en el que acepto, sin ninguna reserva, que el alcoholismo es una enfermedad y que yo la padezco.

Por otro lado, en Alcohólicos Anónimos el número 12 es muy especial. Tenemos los 12 pasos, las 12 tradiciones, las 12 promesas, los 12 conceptos para el servicio mundial, las 12 cosas que no hace Alcohólicos Anónimos, y las reuniones diarias.

La honestidad es un gran antídoto para mi enfermedad, y viviendo de frente, puede ser un buen camino hacia la sobriedad para una vida feliz y plena. A través de ser consciente de mi enfermedad y del compromiso por recuperarme, tengo en mi vida algo en lo que puedo apoyarme.

Alcohólicos Anónimos me ayuda a definir quién soy, y a descubrir qué me ha pasado en la vida y qué necesito hacer en el presente.

Soy un alcohólico en recuperación y necesito mantenerme alejado de la primera copa.

Sin vosotros no sería posible. Gracias.

Damián. Área 14

Mi Poder Superior

«Alcohólicos Anónimos sirve para todo, me ayuda a vivir y me ayuda a morir. No creo que sea ahora ese momento, pero cuando llegue, quiero que sea en sobriedad. Eso sí lo pensé cuando empecé con la quimioterapia, pensé que había merecido la pena dejar de beber. Alcohólicos Anónimos forma parte de mí y yo formo parte de Alcohólicos Anónimos.»

Me llamo Yolanda y soy alcohólica. Llevo 26 años en la comunidad; cada vez que digo esto sonrío porque ni yo misma me lo creo. Llegué con 26 años, la vida rota y el alma hundida, me quería morir... nunca he olvidado esa sensación que para mi recuperación es buena.

Tener reciente todo aquello hace que me dé más cuenta de que tan solo una copa me volvería a llevar a esa vida, a esa soledad, a ese infierno. Podría contaros mil y una historias, a cada cual más sórdida y vergonzosa. Mi alcoholismo fue un alcoholismo de de calle, de barrio, de olor a humo, de olvidar.

No sé realmente qué hice para dejar de beber, bueno sí, sí lo sé: ir a los grupos. Asistía hasta a tres reuniones al día, tenía tiempo: el alcohol me quitó también el trabajo. Lo cierto es que no me enteraba de mucho, llegaba, me sentaba y allí, rodeada de alcohólicos, mi dolor

se hacía más pequeño, yo sentía que ese era mi sitio, donde nadie me juzgaba, donde aún sin hablar sabía que me entendían.

Tuve un hijo, por aquella época él tenía 6 años y yo no quería que aquella criatura me viera borracha, como yo vi tantas veces a mi padre. Ahora es un hombre de 33 años con una vida útil y feliz; se crió entre alcohólicos, nada se le hace raro, sabe de la lucha de su madre, de los peligros del alcohol y del sufrimiento de la gente. Siendo bien pequeño, cada vez que veíamos a un hombre o a una mujer durmiendo entre cartones, yo le decía: "Hijo, esa persona está enferma, nunca te rías, a mí sólo me separa de ella una copa".

Él entendía y entiende perfectamente los desastres que causa el alcohol, la cantidad de vidas que destroza. Mi padrino ejerció muchas veces de padre de él e incluso de padre mío. Él perdió su tiempo, su cariño y hasta su dinero conmigo. Yo no entendía tanta bondad, no estaba acostumbrada; tampoco entendía tantas llamadas, ¿qué quería ese hombre de mí? Me preguntaba yo en aquellos días. Ahora sé lo que quería. Ahora sé que no perdió nada. Él quería verme así, sobria, en paz. Él me hizo trabajar la base sólida donde están los cimientos de mi recuperación.

¡Tengo tantas frases de él que durante años me han ayudado tanto! Algunas de aquellas frases eran graciosas, otras no tanto, otras propias de A.A.: "Primero los principios, luego las personas". Me enseñó a ser íntegra, a meter el programa de A.A. en mi corazón: "Juega limpio que te interesa". Y sonreía. "Cuando un alcohólico deja de beber, jamás vuelve a agachar la cabeza".

Yo tenía 26 años, ahora tengo 53, y jamás he vuelto a agacharla; he tenido fallos, he cometido errores, salidas de tono, enredos emocionales... Pero jamás he vuelto a beber. He aprendido a disculparme, a no ser el centro del universo, a no volver a repetir historias. He aprendido a intentar ser mejor persona, a luchar contra mis defectos de carácter. He aprendido a vivir sin el alcohol y, sobre todo, he aprendido y estoy aprendiendo (este camino es muy largo) a ser una A.A., con esa filosofía de vida que nos enseña el programa, tan fácil y tan complicada a la vez: "Hágalo fácil que difícil ya lo es".

El día 24 de enero me diagnosticaron cáncer de mama; el día 24

de febrero me operaron; un mes después comencé mi tratamiento de quimioterapia: en tres meses toda mi vida, todo mi esquema de hacer y deshacer se ha ido al garete. Ahora, más que nunca, sé lo que es el solo por hoy.

Tumbada en aquella camilla, cuando la doctora me dijo que sí, que era cáncer, mi primer pensamiento fue “esto pasará”. En estos meses no he pensado en beber, ¡vamos, ni por asomo! Hace años que no pienso en beber. Ese es el milagro de A.A., con el tiempo, pase lo que pase, el alcohol no es algo que esté ahí como socorro, como solución, no es una opción más, todo lo contrario: es lo último, porque aprendes que todo empeoraría.

Me quedan meses durillos, lo sé, hoy en día mi cáncer es curable, pero los efectos de la quimioterapia son desagradables, no me queda otra: “Dios concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar”. No puedo cambiar ninguna de mis enfermedades, pero sí puedo llevarlas con dignidad, esperanza y entereza, dejando mi vida al cuidado de un Poder Superior, como dice el tercer paso.

Alcohólicos Anónimos sirve para todo, me ayuda a vivir y me ayuda a morir. No creo que sea ahora ese momento, pero cuando llegue, quiero que sea en sobriedad. Eso sí lo pensé cuando empecé con la quimioterapia, pensé que había merecido la pena dejar de beber. Alcohólicos Anónimos forma parte de mí y yo formo parte de Alcohólicos Anónimos.

Me queda mucho, mucho por aprender y vivir... Pero en sobriedad todo es más fácil.

Yolanda. Área 6

Alcohólicos Anónimos cumple 85 años de lucha contra la adicción a la bebida: "Aprendemos a vivir sin beber"

«La comunidad constituye la gran esperanza de vida en sobriedad para millones de alcohólicos..»

20MINUTOS 10.06.2020

Alcohólicos Anónimos celebra este miércoles el 85 Aniversario desde su primera reunión en la ciudad de Akron, en Estados Unidos. Aquel día se reunieron los dos primeros miembros de esta comunidad que **hoy en día se extiende por unos 180 países** y constituye la gran esperanza de vida en sobriedad para millones de alcohólicos.

En un acto celebrado en Madrid, en la calle Ronda de Segovia, número 50, esta comunidad ha puesto de manifiesto su determinación a seguir ayudando a personas que han visto destrozada su vida por culpa de su adicción a la bebida. "**Aprendemos a vivir sin beber**", ha sentenciado Juan, miembro de la asociación y encargado de presentar un acto en el que ha participado de forma telemática, entre otros, el padre Ángel.

"A todos nos enorgullece conocer a personas que han luchado por tener una mejor vida", ha sentenciado el sacerdote y fundador de



Una reunión de Alcohólicos Anónimos en La Palma CABILDO DE LA PALMA

la ONG Mensajeros de la Paz, que ha calificado como "campeones" a los miembros de Alcohólicos Anónimos.

La ayuda ha seguido en el confinamiento

Durante el confinamiento por la pandemia del coronavirus, los grupos de Alcohólicos Anónimos han seguido funcionando **a través del contacto telefónico** entre sus miembros y manteniendo sus reuniones habituales usando diversas plataformas online. Ahora, poco a poco, y siempre de acuerdo a las recomendaciones de las autoridades sanitarias, las reuniones volverán a ser presenciales dada la importancia del encuentro interpersonal en nuestra recuperación.

Alcohólicos Anónimos es una Comunidad de mujeres y hombres, que, "compartiendo su experiencia, su fortaleza y su **deseo de recuperar una vida digna**" resuelven su problema común y se entregan a la labor de ayudar al alcohólico que aún sufre las consecuencias de esta cruel adicción.

Hoy en España, miles de alcohólicos anónimos en recuperación celebran haber llegado un día a las **puertas de cualquiera de los cientos de grupos**, extendiendo su mano al alcohólico que pide ayuda.

Los Tres Legados

«Gracias al servicio me siento útil y dichoso, tengo amigos dentro y fuera de la comunidad, he visitado a profesionales de la medicina, centros cívicos y de asistencia primaria, colegios y otros grupos, también he compartido en comités, asambleas, foros de servicio y jornadas diversas dentro de nuestra comunidad. Esta es mi vida, ya no elige por mí el alcohol, solo Dios dirige mi vida.!»

Recuperación

Tener un programa como este de A.A. es jugar con ventaja, eso creo. Toda mi familia está trágicamente marcada por el alcoholismo: mi padre y dos hermanos mayores padecieron la enfermedad, por desgracia ya no están entre nosotros. Explico esto porque joven me di cuenta de mi problema, dejando de beber durante 15 años, para después volver a coger el tren en la misma estación que lo había dejado, de poco habían servido esos años de abstinencia, mi cabeza era la misma alcohólica, seguí consumiendo durante 5 años más, hasta llegar a Alcohólicos Anónimos.

Desde mi entrada en la comunidad hasta la fecha de hoy no he bebido, pero de esto yo ya sabía, estuve 15 años sin beber, ¿a día de hoy qué es lo que había cambiado? El programa que encontré, gracias a una nueva forma de ver la vida, a través de los 12 pasos. También porque el resto de herramientas son de gran importancia: padrino, reuniones, llamar por teléfono... Pero es a través de los pasos donde se encuentra mi recuperación, cada paso es una etapa diaria hacia la salud mental, el amor al prójimo y a mi poder superior, aquí radica mi recuperación y por suerte mi cabeza empieza

a entender que es por 24 horas, **porque sin beber ya estuve y de nada sirvió.**

Unidad

El estudio de nuestras tradiciones requiere atención y mucha paciencia, al menos a mí me pasa, que siempre encuentro muchas gemas y eso que ya había escarbado allí, pero hay algo intangible que flota en las tradiciones, **es el sentido de pertenencia**, ojalá lo encuentres, porque a raíz de este sentimiento se construye nuestra comunidad, es programa de vida, que te permite dar la mano y el amor al que tienes a tu lado,

A nosotros los alcohólicos nos une la enfermedad, a través de ella hemos sido capaces de construir una sociedad que nació de una afección, he aquí un ejemplo de como de un hecho negativo, se forma algo tan positivo como A.A. donde el único requisito es querer deja la bebida, esta sencilla tradición aporta tanto que nuestros ojos no ven, si analizamos palpamos el amor sin condiciones, y nos dice que somos de A.A. solo con el deseo. Esto si es amor, un amor sin reglas, nadie determina mi entrada, solo yo con la ayuda de Dios doy el paso para pertenecer y sentirme un A.A.

Servicio

Pienso que quitar importancia al servicio que realizo en este instante dentro de la comunidad, es no querer admitir (hablo por mí) que lo necesito, me hace falta para recuperarme porque dando me dan, se me entrega más amor que el que entrego, porque se trata de eso. Si no hiciera servicios dentro de A.A. creo que mi desenlace sería fatal: **volvería al antiguo pasado tan presente cada día.** Soy consciente de dónde vengo.

Gracias al servicio me siento útil y dichoso, tengo amigos dentro y fuera de la comunidad, he visitado a profesionales de la medicina, centros cívicos y de asistencia primaria, colegios y otros grupos, también he compartido en comités, asambleas, foros de servicio y jornadas diversas dentro de nuestra comunidad. Esta es mi vida, ya no elige por mí el alcohol, solo Dios dirige mi vida.

Felices 24 horas

Jesús. Área 6

Amor y Gratitude

«Amar ha despertado en mí sentimientos que antes no tenía; ser más sensible con ciertas cosas, más considerado, y lo más importante: ayudar al que viene pidiendo ayuda.»

Hola, me llamo Roberto y soy un enfermo alcohólico. Comenzaré diciendo que cuando yo llegué a Alcohólicos Anónimos estas dos palabras, amor y gratitud, no existían en mi vocabulario. No tenía ni amor ni menos aún gratitud, todo lo que me importaba era inflar mi ego con la bebida, no quería saber nada de nadie, sólo la botella era mi amiga; existía todo lo contrario al amor: había odio y malicia aunque fuera noble, pero el vicio me hacía actuar con maldad y sin escrúpulos para posibilitar poder beber y alguna que otra sustancia. Llevo 13 años sin probar sustancias adictivas y cuatro sin alcohol; es verdad que estuve un tiempo en Narcóticos Anónimos pero fue fugaz.

Es cuando entro en la Comunidad de A.A. donde empiezo a forjarme otro carácter, renazco de nuevo, me convierto en otra persona y aprendo de lo espiritual más que de lo material. Dos de esos principios que han vuelto a renacer son el amor a mí mismo, aprender a quererme, y luego aprender a querer a los demás: desde un familiar hasta un vecino. El amor a una Comunidad llamada Alcohólicos Anónimos que está haciendo que no beba cada 24 horas, no tiene precio. Soy muy consciente de lo que están haciendo por mí, por eso estaré eternamente agradecido al trabajo que ha hecho por mí la comunidad. Yo me debo a ella y por eso personalmente practico el tercer legado, el servicio por mí y por la comunidad, para el buen funcionamiento del grupo; agradecido a los compañeros en general, porque compartimos nuestras experiencias con el corazón, con nuestra fortaleza y esperanza, agradecido por llevar el mensaje al que aún está sufriendo.

En esta vida dentro de Alcohólicos Anónimos he aprendido a agradecer desde el regalo de un libro hasta la confesión de un compañero. Amar

y practicar el programa es parte de mi vida: cuanto más lo practico más me enriquece y mejor lo entiendo. Vas amando a la comunidad como a tu familia y otras personas de mi vida. Creo que hace falta más amor en general, nos amamos poco y eso se nota al visitar otros grupos: en ocasiones impera más el ego de las personas que los principios; pasan los años y le damos demasiada importancia al ego. Deberíamos pensar en los demás. No nos preocupamos por lo que siente el de al lado. Tengo que estar agradecido por llevar el mensaje. Por confiar. Todo es grato. ¿Qué más puedo pedir? Se me ha quitado el deseo de beber. Estoy sobrio, mil gracias, a veces no me fijo en los milagros que hace A.A. Gracias a Alcohólicos Anónimos he aprendido a amar esperando con paciencia a apreciar las pequeñas cosas, los detalles, y darles su valor; a ver la vida con otros ojos, con otra mirada, con otra perspectiva. Amar ha despertado en mí sentimientos que antes no tenía; ser más sensible con ciertas cosas, más considerado, y lo más importante: ayudar al que viene pidiendo ayuda.

No tengo que olvidarme del amor que siento a Dios tal como lo concibo, ese es el que ha hecho todo lo posible para que yo ahora esté aquí escribiendo en mi casa; amar me ha dado muchos momentos de felicidad puntuales, amar me ha dado un sentir especial por las personas, amar me ha hecho acercarme más a Dios por medio de la oración; amar me ha enseñado a perdonar a los demás y olvidar, amar es darle gracias a Dios por un nuevo día en sobriedad al levantarte. Amar es ser constante en la asistencia a las reuniones y compartir con tus compañeros y ver las caras de radiante felicidad que brillan en la sala. Donde hay amor allí está Dios.

Amor y gratitud, dos principios espirituales fundamentales dentro del programa que no se conciben de la noche a la mañana; lo primero es querer dejar la bebida y luego con el tiempo vas, según como yo lo he sentido, conociendo esos principios que tenías olvidados. El amor lo puede todo, el amar te da una energía incombustible que hace que no te rindas ante la adversidad. Amar es símbolo de vida, es alianza de eternidad; lo mismo que la gratitud es símbolo de humildad, consideración y respeto hacia los demás.

No puedo darle más que gracias a la comunidad de Alcohólicos Anónimos y a Dios, tal como yo lo concibo, por todo el amor y la gratitud que me han transmitido en este tiempo.

Saludos y felices 24 horas.

Roberto. Área 11

Alcohólicos Anónimos: Doce Pasos hacia la sobriedad



- *Su presidente en España, Luis Villota, pide mejorar los programas de intervención y prevención.*
- *Amador suma 36 años de lucha contra el consumo dentro de esta comunidad.*
- *Eva es usuaria de Al-Anon, un recurso paralelo de ayuda a familiares de adictos.*

«Dos millones de miembros, repartidos en 115.000 grupos locales de más de 180 países en todo el mundo, dan vida hoy a Alcohólicos Anónimos, una comunidad impulsada por dos adictos, Bill Wilson y Bob Smith, el 10 de junio de 1935 (EE.UU) que, lamentablemente, sigue siendo necesaria más que nunca. Porque, según la Organización Mundial de la Salud, el alcoholismo mata a tres millones de personas cada año, 40.000 de ellas en nuestro país.»

Dos millones de miembros, repartidos en 115.000 grupos locales de más de 180 países en todo el mundo, dan vida hoy a Alcohólicos Anónimos, una comunidad impulsada por dos adictos, Bill Wilson y Bob Smith, el 10 de junio de 1935 (EE.UU) que, lamentablemente, sigue siendo necesaria más que nunca. Porque, según la Organización Mundial de la Salud, el alcoholismo mata a tres millones de personas cada año, 40.000 de ellas en nuestro país.

De ello hablamos en este Memoria de delfín, acompañados de Luis María Villota, psicólogo clínico y presidente de Alcohólicos Anónimos en España desde hace dos años. “Hay un estancamiento del consumo de alcohol, y eso es bueno. Pero, ahora bien, todos los intentos de creación de programas, tanto de intervención como de prevención, no están bajando los consumos (...) Creo que no se ha incidido bien en los factores sociales”, opina el experto.



LUIS MARÍA VILLOTA, EN SU DESPACHO

Programas que conoce de cerca nuestro segundo invitado, Amador, que, a sus 62 años, lucha contra su adicción desde los 16. “Cuando mi hijo cumplió un año, empecé a tener problemas en el trabajo, y acabaron despidiéndome por el consumo excesivo de alcohol, con 26 años, un crío de 14 meses y una vivienda sin pagar (...) Decido ir a un médico de atención primaria, y éste me sugirió acudir a un grupo de Alcohólicos Anónimos”, recuerda. “Cuando salí de la primera sesión, mi mujer estaba en la calle, esperándome, y le dije, he encontrado mi sitio”, añade, con una sonrisa.

Por último, Arturo Martín nos presenta a Eva, hija adulta de padres alcohólicos. “He vivido el alcoholismo desde la infancia (...) Somos los únicos que no nos podemos librar de la enfermedad. Si eres adulto, te puedes apartar, si eres niño, te pilla de pleno (...) Durante mucho tiempo me he dedicado a ser la cabeza de familia. He vivido la vida de mis enfermos, no la mía propia”, confiesa esta usuaria de Al-Anon, una asociación nacida también en EEUU en los años 50, como una necesidad para los familiares, con presencia en España desde 1963, y con una red de 300 grupos en la actualidad.



Además, con Patricia Costa, Toño, Pilar y Estrella, asistimos a las reuniones vía Skype convocadas por Alcohólicos Anónimos para sobrellevar los últimos meses de confinamiento, debido a la alerta sanitaria que ha impedido los habituales encuentros de los grupos.

Programa “Memoria de Delfín”

Por PATRICIA COSTA/MEMORIA DE DELFÍN
13.06.2020 | 07:00 horas

La depresión y el alcoholismo

«Pues de esas emociones nos habla nuestro programa de AA, la emoción de percibir el amor, la emoción de sentirse engañado, la emoción de la angustia económica. Todo esto lo expreso bajo mi punto de vista (quiero dejar claro que cuando escribo lo hago a título personal).»

Compañeros, llevo muchos años oyendo hablar de la depresión, pero por suerte nunca he pasado por una: hasta hace unos meses, que la padecí acompañada de un cuadro de ansiedad, y claro, como es normal, fui a mi médico de familia; él sabe que yo estoy en AA.

Me recetó un ansiolítico y yo le pregunté si también me haría falta visitar a un psiquiatra. Él me contestó lo siguiente: “No, no hace falta, compartiendo en las reuniones con tus compañeros despejarás la mente y te vendrá bien”.

Aquella misma tarde había reunión en mi querido grupo de San Fernando, y conté esto que ahora estoy escribiendo: yo no sé, si a veces, es mejor no compartir estas cosas en el grupo y comentarlo únicamente (como así lo hice con posterioridad) con mi padrino, ya que el tema suscitó todo tipo de opiniones.

Un compañero me dijo que los médicos “no están para recetarme a mí ansiolíticos”, otro compañero que también pasó por una depresión, pero por causas distintas a las mías, también me dio su punto de vista y yo, pues nada, seguí el tratamiento médico, asistí a mis reuniones -faltaría a un par de ellas- y saqué una conclusión: si con mis 24 horas en Alcohólicos Anónimos no soy capaz de sacar adelante la depresión, ya me diréis para qué uso el programa.

Y eso fue lo que hice, y me ha ayudado a liberarme de la depresión. Y de haber salido de esto se alegra mi esposa. La depresión me atacó emocionalmente, me hizo llorar, yo estaba mal, no quería salir de casa... Pero a las cuatro de la tarde ya me estaba duchando y junto con mi esposa, que es la que conduce, salíamos a centros comerciales, al cine, etc.

En estos días aciagos, la casualidad hace que caiga en mis manos una revista, en la que leo un artículo sobre la depresión; de ella extraco algunas dudas que yo tenía: "La depresión aún se percibe como una debilidad cuando se trata de una emoción universal".

Pues de esas emociones nos habla nuestro programa de AA, la emoción de percibir el amor, la emoción de sentirse engañado, la emoción de la angustia económica. Todo esto lo expreso bajo mi punto de vista (quiero dejar claro que cuando escribo lo hago a título personal).

Como os iba diciendo, no sé cómo caí en esa depresión, que gracias a mi Poder Superior he ido superando. Supongo que, de alguna manera, y al igual que con el alcoholismo, es muy importante la aceptación, y luego el trabajar el programa: la sobriedad emocional, revisar el inventario diario, utilizar los pasos. Todo esto es esencial para mí, tal y como yo lo veo.

Algo así le puede ocurrir a cualquiera. Después de haber sufrido este trastorno, lo tengo claro: nadie está libre de pasar por esto. Muchas veces oímos a alguien que dice: "Esto a mí no me puede ocurrir, pues tengo casa, amigos y una situación económica estable...".

En mi caso no tuvo nada que ver: ni afectivamente ni económicamente, vino y ya está; y al igual que la depresión el alcoholismo también tiene solución, ¿que cuál es?, pues, según mi punto de vista, un alcohólico ha de tener en cuenta esto: las 24 horas, la aceptación de su realidad, el acudir a las reuniones y la práctica del programa en su integridad: los doce Pasos, las doce Tradiciones y, muy importante, el servicio.

De esto, del servicio, tratan habitualmente mis escritos. Yo tengo que estar dispuesto a servir a la comunidad. Si decimos: "Alcohólicos Anónimos me salvó la vida", también hemos de reflexionar y preguntarnos: "¿Qué puedo hacer yo para agradecérselo?" Quizá la respuesta sea... "servir"

Compañeros de otras áreas y de esta, os deseo a todos felices 24 horas.

Miguel S. Área 11

Alcoholismo en Sevilla: «El achaque del alma»



Alrededor de 800 personas comienzan al año un tratamiento por alcoholismo en la provincia de Cádiz

- *Brad Pitt habla abiertamente de sus problemas con el alcohol*
- *«Sin consumo de alcohol el 40-50% de la violencia familiar no existiría»*

«El 10 de junio Alcohólicos Anónimos celebra su 85 aniversario. Más de 1.000 personas participan al mes en esta comunidad en la provincia de Sevilla»

El próximo miércoles, día 10 de junio, la comunidad de **Alcohólicos Anónimos celebra el 85º aniversario de su fundación con presencia en más de 180 países.** En España, Esperanza es la portavoz del Área 9, que incluye las provincias de Sevilla, Córdoba y Huelva, en la que están activos 24 grupos. «Hay 23 grupos en Sevilla y provincia y un grupo en Córdoba y acude a la comunidad el que crea que pueda tener problemas, ya cada uno decide si es alcohólico o no», afirma. **«El alcoholismo es una enfermedad del alma porque algo está como roto dentro de ti,** te ha activado los miedos a enfrentarte a la vida real: el miedo a la soledad, a tu vida,...», añade. Alcohólicos Anónimos tuvo su comienzo en Akron, en Estados Unidos, en 1935, cuando un hombre de negocios de Nueva York, —**Bill W.**— que había conseguido permanecer sin beber tras haberlo intentado durante años, buscó a otro alcohólico para compartir con él sus experiencias. La primera noticia desde España fue la solicitud de información que realizó a la comunidad en 1955 un médico desde Madrid.

El alcoholismo «es una enfermedad que **salpica a todo el mundo,** hijos, padres,... ves como está destrozándote la vida y no pueden ayudarte. Hasta que no tocas fondo, sigues así. Nosotros nunca nos curamos. Es como una enfermedad crónica. Sabemos que está ahí y no podemos reactivarla. Salir del alcoholismo no es posible nunca, recuperarte sí», añade. «Cuando uno cruza la línea de ser bebedor social a alcohólico ya eres alcohólico para toda la vida, es una enfermedad, mental, crónica, progresiva y mortal. Si no lo paras te llevará al cementerio o a un psiquiátrico».

Esperanza afirma que durante el confinamiento «han aumentado las llamadas de auxilio a través del teléfono provincial más de un 40 por ciento, aparte desgraciadamente de la pérdidas compañeros, debido que al ser una enfermedad tan emocional, al encontrarse encerrados y no poder ir a los grupos, sin poder moverse o contactar con alguien, ha podido provocar la recaída de compañeros que al salir a adquirir alguna bebida para su consumo ha podido contagiarse», dice. También afirma que «muchos de los problemas que han venido por la violencia de género durante este periodo tienen su causa en la dependencia».

Más de mil personas

La mayoría de las llamadas que se reciben son siempre para pedir ayuda y **la suelen realizar los familiares del enfermo**. Nosotros intentamos animarlos para que los traigan a una primera reunión para que comprendan qué es lo que están pasando en su vida. El grupo más numeroso de la ciudad se reúne en la Gran Plaza y convoca encuentros los 365 días al año. «Por sus reuniones pasaban más de 500 personas al mes antes del coronavirus. En total en la provincia de Sevilla participan más de 1.000 personas en nuestras reuniones. Ahora no, porque con las restricciones de Sanidad se ha limitado mucho la participación presencial en los grupos, aunque algunos se han conectado a través de videoconferencia. «En el momento en el que un alcohólico toma el primer trago, no tiene posibilidad de parar. En las comunidades encuentran apoyo porque están hablando entre iguales, porque somos los que conocemos nuestra propia debilidad», añade.

A dichas reuniones asisten un **70 un por ciento de hombres**, «aunque gracias a Dios cada vez acuden más mujeres. Al ser siempre bebedoras en casa no han sido conscientes del problema casi nunca. No hacen daño a nadie pero dejan de ejercer su responsabilidad como madre y persona.

El que decide recuperarse lo hace por sí mismo, pero hay muchos factores. No tenemos horarios, no tenemos entrada, el quiera puede frenarlo». «La primera vez que fui a una reunión y escuché los testimonios parecía que conocían mi vida, porque tenemos tantos puntos en común. No somos nadie para decirle a nadie lo que debe hacer. Con nuestro testimonio sabemos que hay una forma de recuperarse de esta enfermedad. Mi primer año y medio fui todos los días a una reunión de dos horas», dice.

«El alcohol **no distingue de edades, sexo o situación económica**, tenemos una compañera que se incorporó con 16 años y hay muchos compañeros de 21 a 30 años. La media de edad en la provincia de Sevilla estará en torno a los 40 años, aunque se está incorporando muchísima gente joven. «Alcohólicos anónimos no están reñidos con la medicina», recuerda Esperanza, que lleva ya 6 de sus 50

años sin beber. «Los alcohólicos somos personas muy emocionales y de un gran corazón, y eso lo recuperamos cuando empezamos a salir. Es un programa de vida para autoconocerte, ser mejor persona y conocer tus fallos».

María es la alcohólica más veterana de la comunidad de Sevilla y lleva más de treinta años asistiendo a las reuniones. «Aquí hablamos de 24 horas. Lo que estoy viviendo es el día de hoy. Desde entonces vivo las 24 horas en el día de hoy. Es aprender a vivir el presente. Cuando llegas a Alcohólicos Anónimos te preguntan ¿tú no puedes dejar de beber 24 horas y decir no a esa primera copa? porque la mala es la primera, porque se te enciende un piloto y ya no puedes parar de beber. Lo importante es saber vivir las 24 horas. Alcohólicos anónimos te ofrece la posibilidad de vivir las 24 horas, salir de la botella y ser una ciudadana del mundo. Para un alcohólico lo principal es dejar de beber», reconoce.

«El alcohol te domina»

«Hay también reuniones de familiares, porque mientras el alcohólico se está matando sin darse cuenta, el familiar enferma más que el propio alcohólico». «Con el alcohol tienes que beber para vivir ¿por qué tengo que seguir bebiendo si no quiero beber? y el cuerpo me pedía alcohol. Tienes que tocar fondo para darte cuenta de que el alcohol te ha dominado. Tuve la suerte de que mis hijas eran muy pequeñas cuando dejé de beber y pude criarlas. Cuando se está en activo se vive un auténtico infierno», añade. Para salir son fundamentales las reuniones, el único lugar en el que puedo decir cual es mi nombre y decir que soy alcohólica. Me lo digo yo a mí. He tenido una forma de pensar alcohólica y tengo que aprender a pensar en sobriedad. Y eso me lo da el programa de Alcohólicos Anónimos», dice María, quien lleva «treinta y tantos años» sin beber.

Gabriel hace casi cuatro años que acude a las reuniones. Toqué fondo y me di cuenta de lo que me estaba perdiendo. Podía haber hecho algo más bonito con todo el tiempo que he perdido. Al verme tan mal toqué fondo. Conocí a la delegada y me habló de lo que hacían y me presentó el programa. Desde aquel día para mí fue como un milagro. No he vuelto a beber, no me ha hecho falta. Desde

entonces ha sido todo muy bonito y se te quitan las ganas de hacer tonterías. Yo no tenía vida, no era nadie», recuerda. «Es un buen apoyo para las personas a las que hace falta. Alcohólicos Anónimos es un programa de vida que a mí me ha ayudado mucho y animaría a mucha gente a conocerlo para que no vivan en un engaño como me pasó a mí», concluye.

Enfermedad reconocida por la OMS

Alcohólicos Anónimos es una Comunidad que comparte su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo, enfermedad reconocida así por la OMS. Estas informaciones son realizadas por personas de la comunidad, ofreciendo testimonios personales de cómo eran sus vidas en activo y de cómo, con el Programa de Alcohólicos Anónimos, se puede llegar a ser una persona íntegra, útil y feliz. «Las lagunas mentales son un síntoma muy concreto para ser conscientes de que algo te está empezando a pasar con el alcohol», afirma la portavoz de zona. La Comunidad de Alcohólicos Anónimos sigue cumpliendo con su objetivo primordial de seguir ayudando a personas que crean tener problemas con el alcohol, estando siempre a su disposición los 365 días del año en el teléfono de 24 horas **686 863 997** del Área de Sevilla, Córdoba y Huelva.

PUBLICADO EN ABC DE SEVILLA

Pedro Ybarra Bores SEVILLA Actualizado: 08/06/2020

Ayudanos a mejorar el Akron

“La publicación Akron-1935, pretende ser una Información Pública, abierta a todas las personas en general, para transmitir que como Principio Anónimos, y como con la cooperación con A.A., nos facilitan llegar a aquellas personas que aún están sufriendo por el alcohol.”

Esperamos que el objetivo primordial de esta comunidad, Llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo, sea la motivación para que todos contribuyan a hacer esta revista.

También nos gustaría contar con los puntos de vista de personas de todos los ámbitos de la sociedad (sacerdotes, sanitarios, trabajadores sociales, etc...) para complementar las experiencias de los miembros de Alcohólicos Anónimos, todas ellas son la razón de ser del Akron.

Akron-1935, pretende que en sus páginas se recojan los principios, las experiencias y los testimonios de todos aquellos que día a día nos ayudan a caminar por esta senda de esperanza.

**RECUERDA QUE ESCRIBIR PARA EL AKRON-1935,
ES OTRA FORMA DE SERVIR**

Pautas para escribir Artículos

FORMATO:

Si es posible, deben ser mecanografiados, a doble espacio y con márgenes amplios. Sin embargo, si no se tiene máquina de escribir ni ordenador, simplemente se escribe con claridad y legiblemente en un solo lado de la hoja.

Si se cita literatura de Alcohólicos Anónimos en el artículo, por favor mencione el nombre correcto de la fuente y el número de página.

EXTENSION:

Tal vez se haya oído una frase en una reunión de Alcohólicos Anónimos que le gustaría compartir, o, tal vez, solamente se quiera narrar un incidente corto pero grato, o profundizar sobre un tema en particular. La extensión es poco importante, lo que más importa es decir lo que se quiere decir desde la experiencia personal.

Los escritos que recibimos, generalmente varían entre una y tres páginas a máquina.

Akron 1935 se reserva el derecho de corregir o recortar el texto, si bien siempre tratamos de respetar al máximo la voz e intenciones del autor.

NO PUBLICAMOS:

Poemas, oraciones personales, tributos a individuos en Alcohólicos Anónimos, drama, ficción, artículos sin identificación o nombre del autor, ni cualquier cosa que no esté relacionada con Alcohólicos Anónimos (por ejemplo. Artículos sobre tratamiento del alcoholismo, legislación, avances de la medicina, etc.) o que no se ajuste a nuestros Principios y Tradiciones.

SUGERIMOS:

A final de tu artículo sugerimos que pongas tu nombre y el área al que perteneces

DONDE ENVIAR:

Envíe sus artículos por correo electrónico a:

osg@alcoholicos-anonimos.org

o a la siguiente dirección:

**OFICINA DEL SERVICIO GENERAL
Apartado 170 - 33400 Avilés (Asturias)**

Jose Antonio C.
Responsable Publicaciones y Literatura
Comité de Publicaciones. O.S.G.

*Yo soy responsable...
cuando cualquiera, dondequiera,
extienda su mano pidiendo ayuda,
quiero que la mano de A.A. esté siempre allí
y por esto:*

Yo soy responsable.

Declaración del 30 Aniversario
en la Convención de Toronto

AKRON-1935 quiere serlo
¡¡AYÚDANOS A
CONSEGUIRLO!!

SUSCRIBE
A UN AMIGO, MÉDICO,
ASISTENTE SOCIAL, SACERDOTE,
PATRONO, FAMILIAR Y DEJA QUE
“AKRON.1935” LLEVE TAMBIÉN EL
MENSAJE DE ALCOHÓLICOS
ANÓNIMOS

¿Dónde encontrar AA?

Esta ayuda está disponible en forma bien abundante. Hay grupo de AA en ciudades y pueblos en todo el territorio nacional. Muchos de nuestros grupos figuran en las guías telefónicas. Aquellos que no puedan comunicarse directamente con un grupo pueden dirigirse a las siguientes direcciones y números de teléfono. Si desea más información acerca de AA y su programa de recuperación puede dirigirse a:

Oficina del Servicio General de AA España

Apdo. 170 • 33400 AVILES (Asturias) • Tlfs.: 985 56 63 45 / 985 56 65 43
www.alcoholicos-anonimos.org • e-mail: aa@alcoholicos-anonimos.org • e-mail: osg@alcoholicos-anonimos.org

OFICINAS CENTRALES DE SERVICIO (O.C.S.)

(con las provincias comprendidas)

O.C.S. - AREA 1

Apartado 104 15780-Santiago de Compostela La Coruña	La Coruña Lugo Orense Pontevedra
TLF.: 646 645 119	

O.C.S. - AREA 2

Apartado 705 33080-Oviedo Asturias	Asturias
TLF.: 649 235 531	

O.C.S. - AREA 3

C/. Zumalakarregi, núm. 7 20400-Tolosa Guipúzcoa	Guipúzcoa
TLF.: 629 141 874	

O.C.S. - AREA 4

Apartado 1301 26080-Logroño La Rioja	La Rioja
TLF.: 639 030 542	

O.C.S. - AREA 5

Apartado 7179 50080-Zaragoza Zaragoza	Huesca Teruel Zaragoza
TLFS.: 976 293 835 / 627 222 500	

O.C.S. - AREA 6

Rocafort, 180-182 Entlo. 3ª 08029-Barcelona	Barcelona Gerona Lérida
TLF.: 933 177 777	

O.C.S. - AREA 7

Apartado 157002 28080-Madrid Madrid	Ciudad Real Madrid Toledo Guadalajara
TLF.: 913 418 282	

O.C.S. - AREA 8

Apartado 1053 46080-Valencia Valencia	Castellón Valencia
TLF.: 963 917 160	

O.C.S. - AREA 9

Apartado 12192 41080 - Sevilla	Córdoba Sevilla Huelva
TLF.: 686 863 997	

O.C.S. - AREA 10

Apartado 5183 29080-Málaga	Málaga Melilla
TLF.: 616 010 112	

O.C.S. - AREA 11

Apartado 2598 35080-Las Palmas (Gran Canaria) Las Palmas	Las Palmas
TLF.: 696 980 737	

O.C.S. - AREA 12

Apartado 1177 38080-Sta. Cruz Sta. Cruz de Tenerife	Sta. Cruz de Tenerife
TLFS.: 922 204 663 / 629 456 879	

O.C.S. - AREA 13

Apartado 308 39080-Santander Cantabria	Cantabria
TLF.: 608 309 276	

O.C.S. - AREA 14

Apartado 1873 07080-Palma de Mallorca Baleares	Baleares
TLF.: 616 088 883	

O.C.S. - AREA 15

Apartado 4108 30080-Murcia Murcia	Murcia
TLF.: 600 843 810	

O.C.S. - AREA 16

Apartado 772 48080-Bilbao Vizcaya	Vizcaya
TLF.: 944 150 751	

O.C.S. - AREA 17

Apartado 6 31080-Pamplona Navarra	Navarra
TLF.: 948 241 010	

O.C.S. - AREA 18

Apartado 776 01080-Vitoria Alava	Alava
TLF.: 945 250 417	

O.C.S. - AREA 19

Apartado 44 11080-Cádiz	Cádiz Ceuta
TLF.: 606 210 001	

O.C.S. - AREA 20

Apartado 2099 09080-Burgos Burgos	Ávila • Burgos • León Palencia • Salamanca Soria • Valladolid Segovia • Zamora
TLF.: 646 789 550	

O.C.S. - AREA 21

Apartado 2013 03080-Alicante Alicante	Alicante
TLF.: 679 212 535	

O.C.S. - AREA 22

Apartado 17 43700-Vendrell Tarragona	Tarragona
TLF.: 606 586 270	

O.C.S. - AREA 23

Apartado 784 02080-Albacete Albacete	Cuenca Albacete
TLF.: 967 500 312	

O.C.S. - AREA 24

Apartado 26 18220-Albolote Granada	Granada Jaén Almería
TLF.: 686 074 206	

O.C.S. - AREA 25

Apartado 348 10300-Navalmoral de la Mata	Cáceres Badajoz
TLF.: 640 640 722	

**Servicio General
AA®
España
PUBLICACIONES**

**BOLETIN
de
SUSCRIPCION**

Sólo para Akron-1935 (No aas)
(6 números al año)

Para Akron-1935 y Compartiendo (Sólo aas)
(6 números de cada uno al año)

**RESERVADO
O.S.G.**

Nº

SUSCRIPCION POR:	IMPORTE	PERIODOS
UN AÑO	13 €uros*	2020 <input type="checkbox"/>
DOS AÑOS	26 €uros*	2020/21 <input type="checkbox"/>
TRES AÑOS	39 €uros*	2020/21/22 <input type="checkbox"/>

EL DÍA DE DE

ENVÍO GIRO POSTAL Nº

ENVÍO TRANSFERENCIA BANCARIA

POR IMPORTE DE EUROS

A FAVOR DE:
O.S.G. - APTDO. 170
33400 - AVILES (ASTURIAS) - ESPAÑA
PARA EVITAR CONFUSIONES, EN EL REMITE
DEL GIRO PONER SIEMPRE LA
IDENTIFICACION DEL SUSCRIPTOR

**SUSCRIPCION POR
DOMICILIACION
BANCARIA**

CUENTAS BANCARIAS

BANCO SANTANDER
ESS98 0049-4633-54-2216079100

BANCO SABADELL
ESS34 0081-5702-90-0001042507

LAS SUSCRIPCIONES PUEDEN HACERSE EN CUALQUIER EPOCA DEL AÑO. AL SUSCRIPTOR SE LE ENVIARA LOS NUMEROS ATRASADOS PUBLICADOS DESDE ENERO. LA SUSCRIPCION ANUAL SOLO ES VALIDA DESDE ENERO A DICIEMBRE. PONER EN EL RECUADRO CORRESPONDIENTE

ESTA SUSCRIPCION ENVIARLA A:

D/DÑA: (CUBRIR A MAQUINA O LETRAS MAYUSCULAS)

DOMICILIO: TELEFONO: C.P.:

CIUDAD o POBLACION: PROVINCIA: GRUPO: AREA:

