


EL ENFOQUE TERAPEUTICO
DEL PROGRAMA DE
LOS 12 PASOS
DE ALCOHOLICOS ANONIMOS

OMAR CERVANTES RODRIGUEZ



 22 26 70 71 32

HISTORIA DE AA

- Tuvo su comienzo en Akron Ohio en 1935
- Bill W. quien había logrado dejar de beber tras varios intentos después de varios años, buscó otro alcohólico para compartir sus experiencias como un esfuerzo de superar un mal momento que estaba atravesando y que podría llevarlo a una recaída
- Así conoció al Dr. Bob

- Trabajando juntos, el hombre de negocios y el médico descubrieron que su capacidad para permanecer en abstinencia estaba muy relacionada con la ayuda mutua que pudieron darse entre sí y posteriormente trabajar con otros alcohólicos
- En 1939 con la publicación del libro *Alcohólicos Anónimos* y con la ayuda de no alcohólicos, AA comenzó a expandirse en EUA y en todo el mundo
- Durante los años 40 y 50's, AA que hasta ese momento era una red de apoyo informal, evolucionó hasta ser reconocidos como un programa de apoyo en el tratamiento del alcoholismo
- En los años 40's en el Hospital Estatal Willmar surgió el modelo Minnesota como un programa de atención al alcoholismo que se extendió a otras drogas y que tiene parte importante de sus principios en el programa de los 12 pasos de AA
- Actualmente existen programas de 12 pasos prácticamente adaptados a todo tipo de dependencia
- El Modelo Las Flores con el que funciona Monte Fénix, tiene como uno de sus pilares fundamentales el programa de los 12 pasos

CARL YOUNG SOBRE AA

- CARTA DEL DR YOUNG A BILL W. EN 1960

Se cita una frase de una carta de respuesta de C.G. Jung (1961) a Bill Wilson donde afirma que el asunto es "espíritu contra espíritu". En concreto Jung afirma: "Alcohol en latín es spiritus y se utiliza la misma palabra para la más alta experiencia religiosa, al igual que para el más depravante veneno. Por lo tanto la fórmula útil es spiritus contra spiritum." La carta es reproducida en la biografía oficial de Bill Wilson titulada "Transmítelo" (cap. 24).

LA OPINION DE UN MEDICO (LIBRO AZUL)

A quien corresponda:

Durante muchos años he estado especializándome en el tratamiento de alcoholismo.

Hace casi cuatro años que atendí a un paciente que, no obstante haber sido un hombre de negocios muy capaz, y que gozaba de altos ingresos, era un alcohólico de las características que yo había llegado a diagnosticar como sin esperanza de curación.

Cuando estaba en tratamiento tras su tercer ingreso al hospital, este paciente reunió una serie de ideas que había obtenido previamente, encaminadas a lograr un medio probable de rehabilitación del alcoholismo

Como una parte de su rehabilitación, empezó a compartir sus conceptos a otros alcohólicos, insistiendo en ellos con la idea de que debían, de la misma manera, compartir con otros alcohólicos tales ideas. A partir de esta base, ha empezado a crecer rápidamente una agrupación de estos hombres y mujeres. Mi paciente y más de cien alcohólicos presentan rasgos de haberse recuperado.

De manera personal he conocido a treinta de estos pacientes, mismos que tenían las mismas características de aquéllos en los cuales todos los recursos médicos disponibles habían fallado totalmente. Estos hechos representan una importancia médica suprema, debido a que las extraordinarias posibilidades de un rápido crecimiento particular a este grupo, representan muy probablemente el inicio de una nueva época en los anales del alcoholismo. Es probable que estas personas tengan ya el remedio para miles de situaciones semejantes.

Sobre todos los aspectos que les mencionen a los interesados estas personas sobre ellas mismas, pueden ustedes tener la más absoluta confianza.

Muy atentamente,

William D. Silkworth, M.D.



22 26 70 71 32

LOS 12 PASOS DE AA

- 1er Paso: Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables
- Valor terapéutico: consciencia de enfermedad y admisión de la derrota ante la imposibilidad de controlar la forma de beber
- 2º Paso: Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos nos devolvería el sano juicio
- Valor terapéutico: Aceptar la ayuda, reconocimiento de no poder solo, dejarse guiar. Para algunos el tema de la “religiosidad” del programa se sustituye por la esencia de la humildad para pedir apoyo a algo o alguien más fuerte porque solo fue imposible recuperarse

- 3er paso: Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios como cada quien lo concibe
- Valor terapéutico: renuncia a la fuerza de voluntad y al egocentrismo, sustituyéndolo por la “buena voluntad” y la confianza.
- 4° paso: sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos
- Valor terapéutico: toma de consciencia de las pérdidas y errores, manejo de honestidad, confrontación con los temores propios, análisis de la personalidad.
- 5° paso: Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos
- Valor terapéutico: catarsis, compartir con otra persona, perdón propio, proceso de aceptación y compromiso del cambio.

- 6° paso: Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter
- Valor terapéutico: identificación positiva, egodistonia con las características de la enfermedad, derrota ante otros disturbios personales adicionales a la dependencia química, reconocimiento de sí mismo y disposición a crecer
- 7° paso: Humildemente le pedimos a Dios que nos liberase de nuestros defectos de carácter
- Valor terapéutico: Motivación al cambio (conductual y cognitivo)
- 8° paso: Hicimos una lista de todas aquellas personas a las que habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos
- Valor terapéutico: restablecimiento de relaciones interpersonales, admisión de culpa, deseo de reconciliación, compromiso social

- 9º paso: Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros
- Valor terapéutico: responsabilidad social, reconciliación, perdón, restablecimiento de relaciones interpersonales
- 10º paso: Continuábamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente
- Valor terapéutico: consciencia de enfermedad, autocuidado, compromiso y responsabilidad con la recuperación, prevención de recaídas
- 11º paso: Buscamos a través de la oración y de la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como cada quien lo concibe, pidiéndole solamente nos dejase conocer su voluntad y nos diera la fuerza para cumplirla
- Valor terapéutico: espiritualidad (NO religiosidad) entendida como un cambio de actitud ante la vida, crecimiento personal, mantenimiento, restablecimiento de relaciones con Dios, serenidad y paz

- 12° paso: Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de la práctica de los pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos
- Valor terapéutico: trascendencia, humildad, emancipación y sublimación, base de los grupos de ayuda mutua (5ª tradición: llevar el mensaje al enfermo que aún está sufriendo)

PILARES DEL MODELO LAS FLORES (MONTE FENIX)

- 1. El concepto de adicción a sustancias psicoactivas como enfermedad primaria y crónica
- 2. LA FILOSOFIA DE LOS 12 PASOS DE AA
- 3. La experiencia grupal (AA) y comunitaria
- 4. El modelo médico
- 5. La psicoterapia no determinista
- 6. La información y educación como agentes de cambio
- 7. El enfoque familiar

LA FILOSOFÍA DE LOS 12 PASOS DE AA EN EL MODELO LAS FLORES

- Los nexos de este movimiento con la medicina y la religión estuvieron claramente presentes en sus inicios, sin embargo no se trata de un modelo médico, ni religioso
- Es una creación “sui géneris” para un problema/enfermedad complejo/a, desde el “interior de la enfermedad” por quienes la han padecido y la enfrentaron con éxito con la misma visión

- Una modalidad original que surge de este movimiento es el apoyo mutuo entre enfermos homólogos para enfrentar un problema común
- Elementos terapéuticos claves:
 - a) En el primer paso la descripción y admisión del problema/enfermedad del alcoholismo
 - b) En el segundo la descripción de la solución al problema a través de una experiencia espiritual
 - c) En los 10 restantes el programa para encontrar la solución (cognitivo, conductual, sentido de vida y deseo de cambio)
- El término experiencia espiritual se refiere esencialmente a un cambio de actitud ante la vida
- Diferentes análisis podrían señalar: reencuentro con valores olvidados o perdidos, restablecimiento de relaciones significativas con el mundo y las personas, cultivo de la fe, la esperanza y el amor como actitudes vitales
- El deseo de cambio y el concepto espiritual no está ligado a una religión

HERRAMIENTAS TERAPEUTICAS DEL PROGRAMA DE AA

- La tribuna: espacio de catarsis donde el enfermo puede verbalizar sus emociones y pensamientos con respecto a su historial de consumo, así como a su momento de vida presente
- La identificación: el famoso “puente de comprensión” entre dos enfermos y la forma como comparten fortaleza y esperanza a través de sus experiencias
- El estudio de los pasos y la literatura: psicoeducación para conocer a través de textos, más acerca de la enfermedad y su forma de reponerse
- Un programa de cambios: terapia cognitivo-conductual y del proceso terapéutico del cambio motivacional
- Pertenencia: los enfermos además de la identificación con otros pares, sienten un fuerte nexo de pertenencia a su grupo, lo cual es fundamental en su proceso de recuperación

- Una solución espiritual: como ya se explicó, entendida ésta como una nueva actitud ante la vida, más allá de los valores religiosos o axiológicos del paciente, coincidiendo todos en la promesa de una vida útil y feliz
- Examen de sí mismo y autoanálisis de la personalidad como herramientas de crecimiento
- Consciencia de realidad y tiempo presente: plan de 24 horas y sólo por hoy
- Pasar e mensaje: sublimación de la recuperación, trabajando con otros