

Aplicación de los factores terapéuticos de la psicoterapia grupal de Yalom a Alcohólicos Anónimos

Stephen Strobbe¹

 <https://orcid.org/0000-0001-5651-6741>



Fundada en 1935, Alcohólicos Anónimos (AA) ha sido un pilar fundamental en el tratamiento y en la recuperación del alcoholismo en todo el mundo, con más de dos millones de miembros, en aproximadamente 180 países⁽¹⁾. Mientras que un capítulo entero en el Libro *Big Book* of Alcoholics Anonymous (En español: Gran Libro de Alcohólicos Anónimos) está dedicado a "Cómo funciona"⁽²⁾, los médicos e investigadores se esfuerzan por identificar mecanismos de acción que pueden ayudar a explicar la eficacia de este programa de ayuda mutua.

En muchos aspectos, la unidad de medida en AA es el grupo-objetivo y no el individuo, como se refleja en las Doce Tradiciones⁽³⁾. En 1970, Irvin Yalom publicó *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, en la que enumeró 11 "factores curativos" de la terapia de grupo, más tarde llamados "factores terapéuticos"⁽⁴⁾. El propósito de este breve artículo es trazar paralelismos y proporcionar ejemplos específicos y seleccionados de cómo estos factores terapéuticos pueden expresarse en el "programa espiritual de acción"⁽²⁾, que es Alcohólicos Anónimos.

Instalación de la Esperanza

El Preámbulo[®] de A.A. afirma: "Alcohólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten sus experiencias, fuerzas y esperanzas entre sí para que puedan resolver sus problemas comunes y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo"⁽⁵⁾. En las reuniones de AA, las personas se encuentran con otras personas —con varios contextos y cualidades de sobriedad— que han sufrido de manera similar, y desde entonces se han recuperado, de la misma enfermedad de mente, cuerpo y espíritu, ofreciendo así un mensaje práctico de esperanza.

¹ University of Michigan, School of Nursing at Ann Arbor, Michigan, EUA.

Como citar este artículo

Strobbe S. Applying Yalom's therapeutic factors of group psychotherapy to Alcoholics Anonymous. SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. 2020;16(2):1-4. doi: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0090>.

Universalidad

Alcohólicos Anónimos se basaba en que un alcohólico hablaba con otro. Muchas de las personas con trastornos por consumo de alcohol creen falsamente que son únicas en sus circunstancias, deficiencias y transgresiones. Estos pensamientos a menudo van acompañados de sentimientos de ineptitud, culpa y vergüenza, con comportamientos posteriores de secretismo, deshonestidad y aislamiento. Al escuchar relatos abiertos y honestos de otros y leer historias personales en el *Big Book* (que ha evolucionado para reflejar mejor el cambio de membresía con el tiempo), estas personas vienen a identificarse con aquellos que han pensado, sentido y se comportado de manera similar. Como resultado, pueden llegar a darse cuenta de que no están solos, y pueden reconocer, "...y soy un alcohólico".

Impartiendo Información

La impartición de información adopta muchas formas en Alcohólicos Anónimos. Estos incluyen la asistencia a reuniones abiertas (a las que cualquier persona puede asistir), reuniones cerradas (limitadas a miembros autoidentificados, o a aquellos que tienen el deseo de dejar de beber) y charlas abiertas, en las que un orador comparte su historia personal, describiendo: "...cómo éramos, qué pasó y cómo somos ahora"⁽²⁾. Otras fuentes de información incluyen eslóganes, como "Easy Does It" (En español: Hazlo despacio), literatura aprobada por la conferencia y sitios web. Algunas reuniones toman la forma de sesiones de estudio, durante las cuales los miembros se turnan para leer el Libro *Big Book*, o el *The Twelve Steps and Twelve Traditions*⁽³⁾ (En español: Los Doce Pasos y Doce Tradiciones), y responder. Un patrocinador, generalmente alguien que ya ha trabajado los 12 pasos de Alcohólicos Anónimos, sirve como guía o mentor para miembros más nuevos, y más allá.

Altruismo

Las definiciones tradicionales de altruismo a menudo se refieren solo a comportamientos que benefician a otros⁽⁶⁾. En términos de psicoterapia, esto se ha descrito como una relación más dinámica y bidireccional en la que el donante también se beneficia al ayudar a los demás, y así lo es en Alcohólicos Anónimos⁽⁴⁾. En un símbolo que se utiliza con frecuencia para representar AA, uno de los lados de un triángulo está etiquetado, servicio. "No se puede mantener la sobriedad a menos que le sea regalada"⁽³⁾. Un capítulo del Libro *Big Book* está dedicado a "Trabajar con otros", y comienza con la declaración, "La experiencia práctica muestra que nada asegurará tanta inmunidad de beber como el trabajo intensivo con otros alcohólicos"⁽²⁾.

La Recapitulación Correctiva del Grupo Familiar Primario

Dado que la genética, el medio ambiente y las características personales desempeñan un papel importante en la etiología del alcoholismo, no es de extrañar que muchos miembros de AA describan lazos familiares insalubres, dañados y cortados. Previsiblemente, estos patrones están destinados a resurgir en relaciones posteriores. La confianza es un tema central, ya sea en confiar en los demás o en ser confiable. En Alcohólicos Anónimos, un ambiente seguro, de apoyo y respetuoso, puede promover el desarrollo de comportamientos más seguros y asertivos, en lugar de posturas demasiado agresivas, pasivas o pasivas-agresivas. Al completar un "inventario moral sin miedo y riguroso" (Paso 4), compartir este inventario con otro ser humano (Paso 5), hacer una lista de todas las personas a las que han dañado (Paso 8), y hacer las paces (Paso 9), los miembros participan activamente en nuevos comportamientos que pueden conducir a relaciones cada vez más honestas y saludables con uno mismo, un "poder superior" y otros.

Desarrollo de Técnicas de Socialización

Las personas pueden o no ser adecuadamente conscientes de las formas en que sus propios comportamientos son percibidos por otros y afectan a otros. Con el feedback directo o indirecto de un padrino y sus compañeros, completando inventarios personales, participando en la reflexión personal y trabajando en los pasos, los miembros pueden obtener información sobre esos comportamientos autoderrotados que los han puesto en desacuerdo con los demás, proporcionar oportunidades para practicar patrones de relaciones interpersonales más aceptables socialmente.

Comportamiento Imitativo

En AA, los miembros más nuevos y establecidos están rodeados de individuos que han aprendido, con diferentes grados de éxito, cómo vivir “la vida... en términos de la vida”⁽²⁾, sin recurrir a la bebida. Los miembros pueden presenciar, de primera mano, beneficios que llegan a quienes asisten a las reuniones, trabajan los pasos y participan en el servicio. Como suele ocurrir en la psicoterapia, el novicio puede observar, imitar y adoptar actitudes y comportamientos —vistos por primera vez en otros— que parecen apoyar la recuperación, el crecimiento y el bienestar.

Aprendizaje Interpersonal

Mientras que el aprendizaje interpersonal ha sido descrito como “un factor terapéutico amplio y complejo”⁽⁴⁾, ciertas condiciones, dentro de Alcohólicos Anónimos, pueden ayudar a promover este proceso. En primer lugar, se puede asumir la psicopatología subyacente del alcoholismo, ya sea activa o en remisión. Dada esta vulnerabilidad, que es compartida entre los miembros de AA, la aceptación —y la capacidad de extender la empatía y la compasión unos con otros— es cultivada.

A menudo se les dice a los que son recién llegados: “No bebas, e ve a las reuniones”, para asistir a “90 reuniones en 90 días”, “Obtén un padrino” y “Sigue los pasos”. Las personas reciben un refuerzo positivo a medida que avanzan en el programa. Se celebran los “hitos mensuales” y los aniversarios de la sobriedad. La autoestima se restaura y mejora, y la sobriedad se valora. Incluso, si un miembro se recae, que puede y ocurre, entonces, es que él o ella es recibido(a) de nuevo, y se le anima a redoblar sus esfuerzos, “un día a la vez”. A los miembros que luchan, jóvenes o mayores, se les puede decir: “Te amaremos hasta que aprendas a amarte a ti mismo”.

Cohesión de Grupo

La integridad del grupo es de suma importancia, sin la cual los alcohólicos con el deseo de dejar de beber no tendrían adónde ir. Se alienta a los miembros a identificar un “grupo de origen” y a asistir fielmente a esas reuniones. Las personas llegan a conocerse y preocuparse unos por otros —y el propio grupo— de maneras profundas y significativas. De manera democrática, las decisiones que afectan al grupo están determinadas por la “conciencia de grupo”. En una escala más amplia, las “Doce Tradiciones” fueron escritas para proteger a AA en su conjunto, con la “unidad” como principio general⁽³⁾.

Catarsis

Para algunos, la expresión desenfrenada de las emociones es demasiado fácil. Para otros, los sentimientos pueden que sean intimidantes, sean evitados o sean reprimidos. En la psicoterapia grupal, la catarsis es vista como una condición necesaria, pero insuficiente, y que fue sobrevalorada, incluso por el propio Freud⁽⁴⁾. Tras la publicación del Libro *Big Book* en 1939, muchos de los escritos de Bill Wilson, uno de los cofundadores de AA, se centraron en la “sobriedad emocional”, un equilibrio estable entre pensamientos, sentimientos y acciones que son basados en la realidad, que se erige como un precursor de terapia cognitivo-conductual (TCC).

Factores Existenciales


Los factores existenciales se encuentran entre los elementos más incómodos —y potencialmente trascendentes— de la condición humana, incluyendo una “conciencia de la muerte, de la libertad, del aislamiento y del propósito de la vida”⁽⁴⁾, junto con la comprensión “que debo asumir la responsabilidad última de la forma en que vivo mi vida, sin importar cuánta guía y apoyo reciba de los demás”. En el contexto de Alcohólicos Anónimos, el significado proviene de ser parte de algo más grande que uno mismo. Como lo refleja la Tradición Cinco, “Cada grupo tiene un único propósito principal: llevar su mensaje al alcohólico que todavía sufre”⁽³⁾.

Conclusión

Aunque Alcohólicos Anónimos funciona, principalmente, a nivel de grupos, la mayoría de las investigaciones, hasta la fecha, se han centrado en los individuos. Si bien existen diferencias estructurales entre los grupos de psicoterapia tradicionales y los de AA, los factores terapéuticos de Yalom proporcionan una mirada, a través de la cual se pueden identificar, describir y explicar los mecanismos adicionales de acción en el contexto de Alcohólicos Anónimos.

Referencias

1. Alcoholics Anonymous World Services. A.A. around the world, 2019. Disponível em: https://www.aa.org/pages/en_US/aa-around-the-world-
2. Alcoholics Anonymous World Services. Alcoholics Anonymous: The story of how thousands of men and women have recovered from alcoholism. 4thed. New York, NY; 2001.
3. Alcoholics Anonymous World Services. The twelve steps and twelve traditions. New York, NY; 1953.
4. Yalom ID, Leszcz M. The theory and practice of group psychotherapy. 5th ed. New York, NY: Basic Books; 2005.
5. Alcoholics Anonymous World Services. A.A. preamble, 2013. Disponível em: https://www.aa.org/assets/en_US/smf-92_en.pdf
6. Merriam-Webster. Merriam-Webster's collegiate dictionary. 11th ed. Springfield, MA; 2004.

Autor correspondiente:
Stephen Strobbe
E-mail: strobbe@umich.edu
 <https://orcid.org/0000-0001-5651-6741>

Copyright © 2020 SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.
Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons CC BY.

Esta licencia permite a otros distribuir, mezclar, ajustar y construir a partir de su obra, incluso con fines comerciales, siempre que le sea reconocida la autoría de la creación original. Esta es la licencia más servicial de las ofrecidas. Recomendada para una máxima difusión y utilización de los materiales sujetos a la licencia.