

UNA BREVE GUÍA A ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

Esta literatura está aprobada por la
Conferencia de Servicios Generales de A.A.

recuperación

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 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.
- 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 de sobriedad.

Copyright © por "The A.A. Grapevine, Inc."
reimpreso con permiso.

Copyright © 1993, 1991
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Todos los Derechos Reservados

Translated from English. Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., Inc., New York, N.Y. All right reserved. No part of this translation may be duplicated in any form without the written permission of A.A.W.S.

Traducido del inglés. El original en inglés de esta obra también es propiedad literaria ©, de A.A.W.S., New York, N.Y. Prohibida la reproducción parcial o total de esta traducción sin permiso escrito de A.A.W.S.

Dirección Postal: Box 459
Grand Central Station
New York, NY 10163

www.aa.org

Una Breve Guía a Alcohólicos Anónimos

El alcoholismo está reconocido como un gran problema de salud. En los EE.UU. es la tercera causa de muerte, después de las enfermedades del corazón y el cáncer — y no perjudica solamente a los alcohólicos. Sus efectos hacen daño a otras personas — en el hogar, en los lugares de trabajo, en las carreteras. Cada año el alcoholismo cuesta a la comunidad millones de dólares. Entonces, ya sea que usted llegue o nunca llegue a ser alcohólico, el alcoholismo puede afectar su vida.

Hemos aprendido mucho sobre cómo se puede reconocer y detener el alcoholismo. Pero, hasta ahora, nadie ha descubierto un medio de prevenirlo, porque nadie sabe *por qué* algunos bebedores llegan a ser alcohólicos. Los médicos y los científicos interesados no se han puesto de acuerdo en cuanto a la causa (o las causas) del alcoholismo.

Por lo tanto, A.A. se concentra en ayudar a los que ya son alcohólicos, para que puedan dejar la bebida y aprender a llevar una vida normal y feliz, sin alcohol.

¿Qué es el alcoholismo?

Como A.A. lo ve, el alcoholismo es una enfermedad. A.A. cree que los alcohólicos no pueden controlar su forma de beber porque están enfermos, de cuerpo y mente (o de las emociones). Si no dejan la bebida, el alcoholismo casi siempre empeora.

La Asociación Médica Norteamericana y la Asociación Médica de Gran Bretaña, las organizaciones principales de médicos de estos países, también han dicho que el alcoholismo es una enfermedad.

¿Cuáles son los síntomas?

No todos los alcohólicos tienen los mismos síntomas, pero muchos — en las varias etapas de la enfermedad — muestran estas señales: descubren que sólo el alcohol les hace sentirse seguros de sí mismos y cómodos con otra gente; a menudo, quieren “sólo un trago más” al fin de una fiesta; esperan con ansia las ocasiones de beber y piensan mucho en ellas; se emborrachan cuando no tienen la intención de hacerlo; tratan de controlar su forma de beber, cambiando tipos de licores, tomando la decisión de no beber o haciendo promesas solemnes; beben furtivamente; dicen mentiras sobre cuánto y con qué frecuencia beben; esconden botellas; beben en su lugar de trabajo (o en la escuela); sufren de lagunas mentales (es decir, no pueden recordar lo que dijeron o hicieron la noche anterior); beben por la mañana, para aliviar la resaca, los sentimientos de culpabilidad y el miedo; dejan de comer y así sufren de desnutrición; contraen cirrosis del hígado; tiemblan violentamente, alucinan o tienen convulsiones al carecer de alcohol.

¿Qué es A.A.?

Alcohólicos Anónimos es una comunidad mundial de hombres y mujeres, que se ayudan los unos a los

otros a mantenerse sobrios. Ofrecen la misma clase de ayuda a toda persona que tiene un problema con la bebida y quiere hacer algo para resolverlo. Puesto que todos son alcohólicos, los miembros se entienden de una manera singular. Saben cómo es sufrir de esta enfermedad y han aprendido a recuperarse en A.A.

Los miembros de A.A. dicen que son alcohólicos hoy — aunque no hayan tomado un trago desde hace muchos años. No dicen que están “curados”. Una vez que un individuo ha perdido su capacidad de controlar la bebida, nunca puede estar seguro de poder beber sin peligro — o, en otras palabras, nunca puede convertirse en uno “*que fue*” alcohólico o en un “ex-alcohólico”. Pero en A.A. puede hacerse un alcohólico sobrio, un alcohólico en *recuperación*.

¿Cómo ayuda A.A. al alcohólico?

Por el ejemplo y la amistad de los alcohólicos en recuperación en A.A., los nuevos miembros son motivados a mantenerse alejados de la bebida “un día a la vez”, como lo hacen los A.A. En vez de “jurar renunciar para siempre a la bebida” o preocuparse por si van a estar sobrios mañana, los A.A. se concentran en no beber ahora mismo — hoy.

Al no dejar entrar el alcohol en su organismo, los principiantes cuidan de un aspecto de la enfermedad — el cuerpo tiene la oportunidad de sanar. Pero, recuerde: hay otros aspectos. Si van a *mantenerse* sobrios, es imperativo que tengan también una mente sana y emociones sanas. Para hacer esto, empiezan a arreglar sus pensamientos confundidos y sus sentimientos tristes, siguiendo los “Doce Pasos” de A.A. hacia la recuperación. Estos Pasos *sugieren* ideas y acciones que pueden guiar a los alcohólicos a una vida feliz y útil.

Para mantenerse en contacto con otros miembros y para enterarse del programa de recuperación, los nuevos miembros asisten regularmente a las reuniones de A.A.

¿Qué son las reuniones de A.A.?

Alcohólicos Anónimos está establecido en 180 países aproximadamente. La gente de cada grupo se

reúne, normalmente una o dos veces por semana, para celebrar reuniones de A.A., las cuales son de dos tipos principales:

1. En las “reuniones abiertas”, hay oradores que cuentan su vida de bebedor, cómo descubrieron A.A. y cómo les ha ayudado el programa. Los miembros pueden llevar a parientes o amigos, y normalmente toda persona interesada es bienvenida.

2. Las “reuniones cerradas” son solamente para los alcohólicos. Estas son discusiones de grupo, y todo miembro que quiera puede hablar, para hacer preguntas o compartir sus pensamientos con los demás. En las reuniones cerradas, los A.A. pueden conseguir ayuda para resolver sus problemas personales, referentes al mantenimiento de la sobriedad y a la vida cotidiana. Otros A.A. pueden explicar cómo han tratado problemas parecidos — a menudo, usando uno o varios de los Doce Pasos.

¿Quién pertenece a A.A.?

Como otras enfermedades, el alcoholismo afecta a todo tipo de gente. Por consiguiente, los hombres y las mujeres de A.A. son de todas las razas y nacionalidades, de todas las religiones o de ninguna religión. Son ricos y pobres y de ingresos medios. Trabajan en todas las profesiones, como abogados y amas de casa, profesores y camioneros, camareras y miembros del clero.

A.A. no mantiene una lista de miembros, pero los grupos informan del número de personas que componen cada uno. Usando estas informaciones, se calcula que hay más de 2,000,000 de miembros en A.A.

¿Es necesario que un alcohólico “toque fondo” antes de que A.A. le pueda ayudar?

A.A. fue iniciada en 1935 por un agente de bolsa de Nueva York y un cirujano de Ohio, quienes habían sido borrachos “perdidos”. Al principio, la mayoría de los miembros de A.A. padecían también de graves enfermedades; la bebida les había llevado a hospitales, sanatorios y prisiones. Pero más y más gente empezó a enterarse de A.A. y, dentro de poco

tiempo, muchos alcohólicos descubrieron que no tenían que dejar que su enfermedad les hiciera tanto daño. Podían recuperarse en A.A. *antes* de que su salud estuviera completamente arruinada, mientras tenían todavía su trabajo y su familia.

¿Hay miembros jóvenes en A.A.?

El folleto “Los Jóvenes y A.A.” presenta las historias personales de diez individuos que se hicieron miembros de A.A. antes de cumplir 30 años. El folleto ilustrado, “Un Mensaje a los Jóvenes,” relata cómo algunos alcohólicos adolescentes encontraron A.A. Muchos jóvenes como estos están manteniéndose felizmente sobrios y participando en las actividades de A.A.

¿Quién dirige A.A.?

A.A. no tiene un verdadero gobierno. Cada grupo puede desarrollar sus propias costumbres y maneras de celebrar reuniones, con tal de que no perjudiquen a otros grupos o a A.A. como un todo. Los miembros eligen un coordinador, un secretario y otros servidores de grupo. Estos servidores no le dan órdenes a nadie; principalmente, su cometido es procurar que las reuniones transcurran sin dificultades. En la mayoría de los grupos, se eligen nuevos servidores dos veces al año.

Pero el grupo individual no está aislado del resto de A.A. Así como lo hacen los miembros de A.A., los grupos de A.A. también se ayudan los unos a los otros. Les enseñamos tres medios por los cuales los grupos se ayudan:

1. Los grupos de la misma área establecen una oficina central u oficina de intergrupo.
2. Grupos de todas partes comparten sus experiencias, escribiendo a la Oficina de Servicios Generales en la ciudad de Nueva York.
3. Los grupos de los EE.UU. y Canadá eligen representantes que asisten a la Conferencia de Servicios Generales, que se celebra una vez al año.

Todas estas oficinas de A.A. y los representantes a la Conferencia hacen sugerencias, basadas en las experiencias de muchos grupos de A.A. Pero no

fijan ninguna regla y no dan órdenes a ningún grupo o miembro.

¿Cuánto cuesta ser miembro de A.A.?

Los principiantes no pagan honorarios para ser miembros, y los miembros no pagan cuotas.

Pero *sí* se necesita el dinero para algunas cosas: alquilar la sala de reunión, comprar café y otros refrescos, comprar libros, folletos y revistas de A.A. Por lo tanto, normalmente se hace una colecta en la reunión, y los miembros contribuyen lo que puedan o deseen dar. Los grupos contribuyen dinero también para mantener las oficinas centrales, la Oficina de Servicios Generales y otras actividades de A.A.

Los miembros de A.A. nunca son pagados por la ayuda que prestan a otros alcohólicos. Su recompensa es algo mucho mejor que el dinero — es su propia salud. Los A.A. se han dado cuenta de que la mejor manera de mantenerse sobrios es ayudar a otros alcohólicos.

¿Qué pueden hacer las familias de los alcohólicos?

A.A. es solamente para los alcohólicos, pero hay otras dos sociedades que pueden ayudar a sus parientes. Una de ellas es los Grupos Familiares de Al-Anon. La otra es Alateen, para adolescentes que tienen padres (o madres) alcohólicos.

¿Qué es lo que A.A. NO hace?

1. A.A. *no* organiza campañas de promoción para tratar de persuadir a alcohólicos a que se hagan miembros. A.A. es para los alcohólicos que *quieren* lograr su sobriedad.

2. A.A. *no* vigila a sus miembros para comprobar que no beben. A.A. ayuda a los alcohólicos a ayudarse a *sí mismos*.

3. A.A. *no* es una organización religiosa. Todos los miembros pueden formarse sus propias ideas sobre el sentido de la vida.

4. A.A. *no* es una organización médica; no proporciona ni medicamentos ni consejo psiquiátrico.

5. A.A. *no* dirige hospitales, departamentos de hospital o sanatorios; no suministra servicios de cuidado.

6. A.A. *no está afiliada* a ninguna otra organización. Pero A.A. coopera con organizaciones que combaten el alcoholismo. Algunos miembros trabajan en estas organizaciones — pero por cuenta propia, no como representantes de A.A.

7. A.A. *no* acepta dinero de fuentes ajenas, privadas o del gobierno.

8. A.A. *no* ofrece servicios de asistencia social; *no* suministra alojamiento, comida, ropa, trabajo o dinero. A.A. ayuda a los alcohólicos a mantenerse sobrios para que puedan conseguir estas cosas por sí mismos.

9. Alcohólicos Anónimos es fiel al “Anónimos” de su título. *No* quiere que se revelen los nombres de sus miembros por la radio, la TV o la prensa. Y los A.A. nunca revelan los nombres de otros miembros a personas de afuera. Pero los miembros de A.A. *no* están avergonzados por serlo. Solamente quieren motivar a otros alcohólicos a que vengan a A.A. para buscar ayuda. Y *no* pretenden ser héroes o heroínas sólo por cuidar de su propia salud.

10. A.A. *no* suministra cartas de recomendación a autoridades de libertad condicional, abogados, oficiales jurídicos, patrones, agencias de asistencia social, etc.

¿Cómo puede usted enterarse mejor de A.A.?

1. La mayoría de las ciudades y pueblos tienen inscritos en la guía telefónica el número de algún grupo u oficina central de A.A. Frecuentemente, la oficina local de A.A. tiene un comité de información pública para informar a gente interesada sobre A.A.

2. Si el número de A.A. no está incluido en su guía de teléfonos, escriba a:

General Service Office
Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10 163

3. Usted puede conseguir otros folletos de A.A. en la oficina de A.A. de su ciudad, o escribiendo a la

Oficina de Servicios Generales (dirección postal, arriba), que le enviará gratis *una* copia de cada folleto que desee. Algunos títulos disponibles son:

44 PREGUNTAS

LOS JÓVENES Y A.A.

LO QUE LE SUCEDIÓ A JOSÉ y LE SUCEDIÓ A ALICIA
(dos historias de A.A. en formato de historieta)

UN MENSAJE A LOS JÓVENES

¿SE CREE USTED DIFERENTE?

A.A. PARA EL ALCOHÓLICO DE EDAD AVANZADA—
NUNCA ES DEMASIADO TARDE

ESTO ES A.A.

¿HAY UN ALCOHÓLICO EN SU VIDA?

¿ES A.A. PARA USTED?

EL MIEMBRO DE A.A. —

LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS

4. En las bibliotecas públicas, usted puede encontrar ejemplares de los siguientes libros de A.A.:

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS LLEGA A SU
MAYORÍA DE EDAD

DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES

COMO LO VE BILL

EL DR. BOB Y LOS BUENOS VETERANOS

'TRANSMÍTELO'

5. Se puede conseguir La Viña (una revista bimensual en Español) en la oficina local de A.A., o pidiendo información a:

Box 1980

Grand Central Station

New York, NY 10 163

Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos

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

2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos 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 nuestros defectos.

6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos.

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 el mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos

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

2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.

3. El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber.

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

5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.

6. 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.

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

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

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

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

11. 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.

12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

Publicaciones de A.A.

Se pueden obtener formularios de pedidos completos en la Oficina de Servicios Generales de ALCOHOLICOS ANONIMOS, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.

LIBROS

ALCOHOLICOS ANONIMOS
A.A. LLEGA A SU MAYORIA DE EDAD
DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES
COMO LO VE BILL
EL DR. BOB Y LOS BUENOS VETERANOS
REFLEXIONES DIARIAS
DE LAS TINIEBLAS HACIA LA LUZ

LIBRILLOS

LLEGAMOS A CREER
VIVIENDO SOBRIO
A.A. EN PRISIONES — DE PRESO A PRESO

FOLLETOS

44 PREGUNTAS
LA TRADICION DE A.A. — COMO SE DESARROLLO
LOS MIEMBROS DEL CLERO PREGUNTAN ACERCA DE A.A.
TRES CHARLAS A SOCIEDADES MEDICAS POR BILL W.
A.A. COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD
A.A. EN SU COMUNIDAD
¿ES A.A. PARA USTED?
ESTO ES A.A.
¿HAY UN ALCOHOLICO EN EL LUGAR DE TRABAJO?
¿SE CREE USTED DIFERENTE?
PREGUNTAS Y RESPUESTAS ACERCA DEL APADRINAMIENTO
A.A. PARA LA MUJER
A.A. PARA EL ALCOHOLICO DE EDAD AVANZADA—
NUNCA ES DEMASIADO TARDE
ALCOHOLICOS ANONIMOS POR JACK ALEXANDER
LOS JOVENES Y A.A.
EL MIEMBRO DE A.A. — LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS
¿HAY UN ALCOHOLICO EN SU VIDA?
DENTRO DE A.A.
EL GRUPO DE A.A.
R.S.G.
CARTA A UN PRESO QUE PUEDE SER UN ALCOHOLICO
LAS DOCE TRADICIONES ILUSTRADAS
COMO COOPERAN LOS MIEMBROS DE A.A....
A.A. EN LAS INSTITUCIONES CORRECCIONALES
A.A. EN LAS INSTITUCIONES DE TRATAMIENTO
EL PUNTO DE VISTA DE UN MIEMBRO DE A.A.
PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL
COMPRENDIENDO EL ANONIMATO
UNA BREVE GUIA A ALCOHOLICOS ANONIMOS
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA
LO QUE LE SUCEDIO A JOSE
(Historieta a todo color)
LE SUCEDIO A ALICIA
(Historieta a todo color)
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA
(Folleto ilustrado para los presos)
¿ES A.A. PARA MI?
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS
HABLANDO EN REUNIONES NO A.A.

VIDEOS

ESPERANZA: ALCOHOLICOS ANONIMOS
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA
LLEVANDO EL MENSAJE DETRAS DE ESTOS MUROS
LOS JOVENES EN A.A.
TU OFICINA DE SERVICIOS GENERALES,
EL GRAPEVINE Y LA ESTRUCTURA DE
SERVICIOS GENERALES

REVISTAS

LA VIÑA DE A.A. *(bimensual)*

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

SP-42