

¿ES AA PARA USTED?

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

DOCE
PREGUNTAS
QUE SÓLO
USTED PUEDE
CONTESTAR

recuperación

¿Es A.A. para usted?

Sólo usted puede tomar la decisión de probar A.A. — si le parece que el programa le puede ayudar.

Nosotros los miembros de A.A. llegamos al programa porque reconocimos finalmente que no podíamos controlar nuestra forma de beber. Al principio estábamos poco dispuestos a admitir que nunca podríamos beber sin peligro. Pero los miembros experimentados de A.A. nos explicaron que sufríamos de una enfermedad. (¡Así nos había parecido durante largos años!) Nos enteramos de que mucha gente estaba afligida por los mismos sentimientos de culpabilidad, soledad y desesperación que nosotros teníamos. Descubrimos que teníamos esos sentimientos porque padecíamos de la enfermedad del alcoholismo.

Tomamos la decisión de tratar de hacer frente a la realidad de los efectos del alcohol en nuestras vidas. A continuación se encuentran algunas de las preguntas que tratamos de contestar con *sinceridad*. Si respondimos Sí a cuatro o más preguntas, lo tomamos como indicación de que teníamos un grave problema con la bebida. Pruébelo usted. Recuerde, no es una vergüenza enfrentarse al hecho de que se tiene un problema.

- | | | Sí | No |
|---|---|--------------------------|--------------------------|
| 1 | <p><i>¿Ha tratado alguna vez de dejar de beber durante una semana o más, sin haber podido cumplir el plazo?</i></p> <p>La mayoría de los A.A. hicimos todo tipo de promesas a nosotros mismos y a nuestras familias. No pudimos cumplirlas. Luego llegamos a A.A., y A.A. nos dijo: Trate de no beber hoy. (Si no bebe hoy, hoy no se emborrachará.)</p> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | <p><i>¿Le fastidian los consejos de otras personas en cuanto a su forma de beber—le gustaría que dejasen de entrometerse en sus asuntos?</i></p> <p>En A.A. no decimos a nadie lo que tiene que hacer. Hablamos simplemente de nuestras experiencias con la bebida, los líos en que nos metíamos, y cómo logramos dejar de beber. Nos agradecería ayudarle si así lo desea.</p> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | <p><i>¿Ha cambiado de una clase de bebida a otra con objeto de evitar emborracharse?</i></p> <p>Intentamos multitud de trucos. Nos hacíamos bebidas suaves. Tomábamos solamente cerveza. No tomábamos cócteles. Bebíamos solamente los fines de semana. Todo lo que se pueda imaginar, ya lo hemos probado. Pero si tomábamos algo que contuviera alcohol, generalmente acabábamos por emborracharnos.</p> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | <p><i>¿Se ha tenido que tomar algún trago al levantarse por la mañana durante el año pasado?</i></p> <p>¿Necesita un trago para ponerse en marcha, o para quitarse los temblores? Esta es una indicación bastante segura de que usted no es un bebedor “social”.</p> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | <p><i>¿Tiene envidia de las personas que pueden beber sin meterse en líos?</i></p> <p>Casi todos nosotros nos hemos preguntado alguna vez por qué no somos como la mayoría de la gente, que pueden realmente tomarlo o dejarlo.</p> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | <p><i>¿Ha tenido algún problema relacionado con la bebida durante el año pasado?</i></p> <p>¡Sea sincero! Los médicos dicen que si se tiene un problema con el alcohol y se sigue bebiendo, el problema va a empeorar, nunca mejorar. Al final, morirá, o acabará en una institución para pasar confinado lo que le quede de vida. La única esperanza está en dejar de beber.</p> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Sí No

- 7 ***¿Ha causado su forma de beber dificultades en casa?***
Antes de llegar a A.A., casi todos solíamos decir que lo que nos impulsaba a beber eran nuestros problemas familiares o las personas con quienes vivíamos. No se nos ocurrió nunca que la bebida lo hacía todo cada vez peor, que nunca solucionó problema alguno.
- 8 ***¿Trata usted de conseguir tragos “extras” en las fiestas, por temor de no tener suficiente?***
La mayoría de nosotros solíamos tomar nos “unos cuantos” tragos antes de ir a una fiesta, si creíamos que no nos iba a bastar la ración. Y si no nos servían con la suficiente rapidez, íbamos a otra parte para conseguir más.
- 9 ***¿Persiste usted en decir que puede dejar de beber en el momento que quiera, a pesar de que sigue emborrachándose cuando no quiere?***
Muchos de nosotros nos engañábamos, diciendo que bebíamos porque queríamos beber. Después de unirnos a A.A., llegamos a saber que una vez que empezábamos a beber, no podíamos parar.
- 10 ***¿Ha faltado a su trabajo o a la escuela a causa de la bebida?***
Muchos de nosotros ahora reconocemos que a menudo nos ausentábamos “por estar enfermos” cuando en realidad estábamos con resaca o borrachos.
- 11 ***¿Ha tenido “lagunas mentales”?***
¿Ha pasado horas o días bebiendo sin poder acordarse de lo que hizo o qué le pasó? Al llegar a A.A., descubrimos que esa era una indicación bastante segura del alcoholismo.
- 12 ***¿Ha pensado que llevaría una vida mejor si no bebiera?***
Muchos de nosotros empezamos a beber porque la bebida hacía que la vida nos pareciera más agradable, al menos por algún tiempo. Luego nos sentimos atrapados. Estábamos bebiendo para vivir y viviendo para beber. Estábamos hartos de estar hartos y recurrimos a A.A.

¿Cuál es su resultado?

¿Respondió SÍ a cuatro o más preguntas? De ser así, es probable que tenga un problema con el alcohol. ¿Por qué decimos esto? Porque miles de miembros de A.A. lo han dicho durante muchos años. La dura experiencia les ha enseñado la verdad respecto a sí mismos.

Pero repetimos que solamente usted puede decidir si le parece que A.A. le puede ser útil. Considérelo con mente abierta. Si responde afirmativamente, nos agradecería enseñarle cómo nosotros logramos dejar de beber. No tiene que hacer más que llamarnos.

A.A. no promete resolver los problemas de su vida. Pero podemos enseñarle cómo vamos aprendiendo a vivir sin beber “un día a la vez.” Nos mantenemos alejados de aquel primer trago. Si no nos tomamos el primer trago, no podremos tomarnos el décimo. Al liberarnos de la bebida, encontramos la vida mucho más fácil de manejar.

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-3