

UN PRINCIPIANTE PREGUNTA...

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 1988
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

Este volante está destinado a la gente que se dirige a Alcohólicos Anónimos por primera vez. Hemos tratado de responder en él a las preguntas que con más frecuencia se hacen los principiantes — preguntas que nos hacíamos nosotros al dirigirnos por primera vez a la Comunidad.

¿Soy Alcohólico?

Si en repetidas ocasiones bebe más de lo que planea o quiere beber, si se mete en líos o si pierde parcialmente la memoria cuando bebe, puede que sea alcohólico. Sólo usted puede decidirlo. Ningún miembro de A.A. le dirá si lo es o no.

¿Qué puedo hacer si me preocupa mi manera de beber?

Busque ayuda. Alcohólicos Anónimos le puede ayudar.

¿Qué es Alcohólicos Anónimos?

Somos una Comunidad de hombres y mujeres que hemos perdido la capacidad para controlar la bebida y, como consecuencia, nos hemos encontrado enredados en dificultades de diversos tipos. Tratamos — la mayoría de nosotros con éxito — de crearnos una forma satisfactoria de vivir sin alcohol. Nos damos cuenta de que, para lograr hacer esto, necesitamos la ayuda y el apoyo de otros alcohólicos en A.A.

¿Asistir a una reunión de A.A. me compromete en algo?

No. A.A. no lleva archivos de sus miembros, ni constancia de quiénes asisten a las reuniones. No tiene que revelar nada sobre sí mismo. Nadie le molestará si usted no quiere seguir asistiendo.

¿Qué pasa si encuentro en A.A. a gente que conozco?

Tendrán el mismo motivo para estar allí que usted tiene. No revelarán su identidad a gente ajena a la Comunidad. En A.A. puede guardar su anonimato tanto como usted desee. Esta es una de las razones por las que nos llamamos Alcohólicos Anónimos.

¿Qué ocurre en una reunión de A.A.?

Una reunión de A.A. puede tomar diferentes formas; no obstante, en cualquier reunión, verá a alcohólicos hablar acerca de los efectos que la bebida tuvo en sus vidas y en sus personalidades, de las medidas que tomaron para ayudarse a sí mismos, y de las formas en que hoy llevan sus propias vidas.

¿Cómo puede esto ayudarme en mi problema con la bebida?

Nosotros en A.A. sabemos lo que es ser adicto al alcohol, y no poder cumplir con las promesas de dejar de beber que hacemos a otros o a nosotros mismos. No somos terapeutas profesionales. Lo único que nos capacita para ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo es el hecho de que nosotros mismos hemos dejado de beber; así, los bebedores problema que se dirigen a nosotros saben que la recuperación es posible, porque encuentran a gente que la ha logrado.

¿Por qué siguen asistiendo los A.A. a las reuniones después de estar curados?

Nosotros en A.A. creemos que no existe una curación para el alcoholismo. Nunca podemos volver a beber normalmente, y nuestra capacidad para mantenernos alejados del alcohol depende del mantenimiento de nuestra salud física, mental y espiritual. Podemos lograr esto asistiendo regularmente a las reuniones, y poniendo en práctica lo que aprendemos en ellas. Además, descubrimos que, si ayudamos a otros alcohólicos, nos ayudamos a nosotros mismos a mantenernos sobrios.

¿Cómo puedo hacerme miembro de A.A.?

Será miembro de A.A. si usted lo dice y cuando usted lo diga. El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Y muchos de nosotros, cuando nos acercamos por primera vez a A.A., no estábamos muy entusiasmados al respecto.

¿Cuánto cuesta ser miembro de A.A.?

No hay honorarios ni cuotas para ser miembro de A.A. Generalmente, el grupo de A.A. hace una colecta durante la reunión para cubrir sus gastos, como por ejemplo, el alquiler del local, el café, etc. Todos los miembros son libres de contribuir con lo que deseen o puedan.

¿Es A.A. una organización religiosa?

No. Ni está afiliada a ninguna organización religiosa.

Sin embargo, se habla mucho de Dios, ¿verdad?

La mayoría de los miembros de A.A. cree haber encontrado la solución a nuestro problema con la bebida, no por nuestra propia fuerza de voluntad, sino mediante un poder superior a nosotros mismos. Muchos lo llaman Dios; otros consideran al grupo su poder superior y otros no creen en este poder. Dentro de A.A., se puede acomodar a gente de las más diversas tendencias, tanto creyentes como no creyentes.

¿Puedo llevar a mi familia a una reunión de A.A.?

Los parientes y amistades son bienvenidos en las reuniones abiertas de A.A. Solicite información al respecto a su contacto local.

¿Qué consejos dan ustedes a los principiantes?

Según nuestra experiencia, los individuos que se recuperan en A.A. son los que:

- (a) se alejan de la primera copa;
- (b) asisten regularmente a las reuniones de A.A.;
- (c) se unen a la gente de A.A. que ha logrado mantenerse sobria durante algún tiempo;
- (d) tratan de poner en práctica el programa de recuperación de A.A.

¿Cómo puedo ponerme en contacto con A.A.?

Busque “Alcohólicos Anónimos” en su guía de teléfonos local. Los teléfonos están atendidos por voluntarios de A.A., a quienes les agrada poder responder a sus preguntas o ponerle en contacto con alguien que pueda hacerlo. Si no existe un servicio telefónico de A.A. cerca de usted, llame o escriba a la Oficina de Servicios Generales.

Recuerde que el alcoholismo es una enfermedad progresiva. Tómelo en serio, incluso si le parece que está solamente en las primeras etapas de la enfermedad. El alcoholismo mata a la gente. Si usted es alcohólico y sigue bebiendo, con el paso del tiempo, empeorará.

A continuación aparece una lista de folletos que pueden serle especialmente útiles:

¿Hay un alcohólico en su vida?

44 preguntas

¿Es A.A. para usted?

¿Se cree usted diferente?

A.A. para la mujer

Los jóvenes y A.A.

¿Demasiado joven?

Los Doce Pasos

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

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.

General Service Office of Alcoholics Anonymous
475 Riverside Drive
New York, N.Y. 10115

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

SP-24