Una breve guía a **AA**

Alcohólicos Anónimos® es una comunidad de personas 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 AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan derechos de admisión 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.

© AA Grapevine, Inc.,
reproducido con autorización.

Traducción © 2018
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Traducido del inglés. El original en inglés
de esta obra también es propiedad literaria
de AAWS, Inc., New York, NY.
Todos los derechos reservados.
Prohibida la reproducción total o parcial de esta
traducción sin permiso escrito de AAWS.

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

www.aa.org

8M – 10/23 (DG3)

Una breve guía a Alcohólicos Anónimos

Hace ya muchos años que el alcoholismo se reconoce como un problema de salud muy generalizado y discapacitante, que afecta no solamente al alcohólico mismo. Tiene efecto dañino también en la familia, y en los amigos —en el hogar, en el trabajo, en las carreteras y caminos—. El alcoholismo cobra vidas y sus costos a la comunidad ascienden a millones de dólares. Por ello, ya sea que se convierta algún día en alcohólico o no, el alcoholismo puede tener un impacto devastador en su vida.

Los miembros de AA hemos aprendido mucho sobre el alcoholismo: cómo identificarlo y detenerlo, y cómo vivir una vida en recuperación. Pero hasta la fecha nadie ha encontrado una manera de prevenir la enfermedad; todavía no se sabe exactamente *por qué* algunos bebedores se convierten en alcohólicos y otros no. Muchos médicos y científicos han investigado esta cuestión y no han podido determinar definitivamente la causa (o causas) del alcoholismo.

Por esta razón, los AA nos concentramos en ayudar a las personas que ya son alcohólicas, los que tienen un deseo de dejar la bebida, para que puedan así empezar a recuperarse y aprender a vivir una vida normal y feliz sin alcohol.

¿Qué es el alcoholismo?

Como AA lo ve, el alcoholismo es una enfermedad. AA 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 Estadounidense y la Asociación Médica de Gran Bretaña, las organizaciones principales de médicos de estos países, también han declarado que el alcoholismo es una enfermedad.

¿Cuáles son los síntomas?

No todos los alcohólicos tienen los mismos síntomas, pero muchos —en distintas etapas de la enfermedad— muestran estas señales: descubren que solo el alcohol les hace sentirse seguros de sí mismos y cómodos con otra gente; a menudo, quieren "solo 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 comienzan a sufrir de desnutrición; contraen cirrosis del hígado; tiemblan violentamente, alucinan o tienen convulsiones por abstinencia del alcohol.

¿Qué es AA?

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 AA.

Los miembros de AA dicen que son alcohólicos hoy, aunque no hayan tomado un trago desde hace muchos años. No dicen que están "curados". Una vez que una persona ha perdido su capacidad de controlar la bebida, nunca puede estar segura de poder beber sin peligro; en otras palabras, nunca puede convertirse en uno *"que fue"* alcohólico o en un "exalcohólico". Pero en AA puede volverse un alcohólico sobrio, un alcohólico en *recuperación.*

¿Cómo ayuda AA al alcohólico?

Mediante el ejemplo y la amistad de los alcohólicos en recuperación en AA, los nuevos miembros son motivados a mantenerse alejados de la bebida "un día a la vez", como lo hacen los AA. En vez de "jurar renunciar para siempre a la bebida" o preocuparse por si van a estar sobrios mañana, los AA se concentran en no beber ahora mismo —el día de 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. Para *mantenerse* sobrios, es imperativo que tengan también una mente sana y emociones sanas. Para hacer esto, empiezan a poner en orden sus pensamientos confusos y sus sentimientos tristes, siguiendo los "Doce Pasos" de AA 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 AA.

¿Qué son las reuniones de AA?

Alcohólicos Anónimos está establecido en aproximadamente 180 países. La gente de cada grupo se reúne, normalmente una o dos veces por semana, para celebrar reuniones de AA, las cuales son de dos tipos principales:

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

2. Las “reuniones cerradas” son solamente para 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 AA pueden conseguir ayuda para resolver sus problemas personales, referentes al mantenimiento de la sobriedad y a la vida cotidiana. Otros compañeros pueden explicar cómo han tratado problemas parecidos, a menudo, usando uno o varios de los Doce Pasos.

Nuestros grupos hacen todo lo posible para ofrecer a todos los asistentes un lugar de reunión seguro y para crear un entorno seguro y acogedor donde podamos celebrar nuestras reuniones. Todo lo que se refiere a la formación y el funcionamiento de un grupo de AA le corresponde a la conciencia del grupo. Nuestro sufrimiento compartido como alcohólicos y nuestra solución compartida nos hacen posible superar la mayoría de las dificultades y nos ayudan a crear un entorno lo más seguro posible para llevar el mensaje de AA de esperanza y recuperación al alcohólico que aún sufre.

¿Quién pertenece a AA?

Como otras enfermedades, el alcoholismo afecta a todo tipo de gente. Por consiguiente, los hombres y las mujeres de AA 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.

AA no mantiene una lista de miembros, pero los grupos informan del número de personas que componen cada uno. A partir de esta información, se calcula que hay más de 2,000,000 de miembros en AA.

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

AA 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 AA habían estado muy enfermos; la bebida los había llevado a hospitales, sanatorios y prisiones. Pero más y

más gente empezó a enterarse de AA y, en poco tiempo, muchos alcohólicos descubrieron que no tenían que dejar que su enfermedad les hiciera tanto daño. Podían recuperarse en AA *antes* de que su salud estuviera completamente arruinada, mientras tenían todavía su trabajo y su familia.

¿Hay miembros jóvenes en AA?

El folleto "Los jóvenes en AA" presenta las historias personales de siete jóvenes que se hicieron miembros de AA antes de cumplir 30 años. Los folletos ilustrados, "¿Demasiado joven?" y "Un mensaje a los jóvenes", relatan cómo algunos alcohólicos adolescentes encontraron AA. Muchos jóvenes como estos están manteniéndose felizmente sobrios y participando en las actividades de AA.

¿Quién dirige AA?

AA no tiene un verdadero gobierno. Cada grupo puede desarrollar sus propias costumbres y maneras de celebrar reuniones, con tal de que no perjudique a otros grupos o a AA en general. Los miembros eligen un coordinador, un secretario y otros servidores del grupo. Estos servidores no le dan órdenes a nadie; su cometido es principalmente 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 AA. Al igual que los miembros de AA, los grupos también se ayudan los unos a los otros. Tres medios por los cuales los grupos se ayudan:

1. Los grupos de la misma zona 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 AA y los representantes a la Conferencia hacen *sugerencias*, basadas en las experiencias de muchos grupos de AA. Pero no fijan ninguna regla y no dan órdenes a ningún grupo o miembro.

¿Cuánto cuesta ser miembro de AA?

Los principiantes no pagan ningún derecho de admisión para ser miembros, y los miembros no pagan cuotas.

Pero sí se necesita dinero para algunas cosas: alquilar la sala de reunión, comprar café, otras bebidas y algo de comer, adquirir libros, folletos y revistas de AA. 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 AA.

Los miembros de AA nunca son pagados por la ayuda que prestan a otros alcohólicos. Su recompensa es algo mucho mejor que el dinero: su propia salud. Los AA 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?

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

¿Qué es lo que AA NO hace?

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

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

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

4. AA *no* es una organización médica; no proporciona ni medicamentos ni asesoramiento psiquiátrico.

5. AA *no* dirige hospitales, pabellones o centros de tratamiento; no suministra servicios de enfermería.

6. AA *no está afiliada* a ninguna otra organización, pero coopera con organizaciones que están interesadas en la recuperación. Algunos miembros trabajan en estas organizaciones, pero por cuenta propia, no como representantes de AA.

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

8. AA *no* ofrece servicios de asistencia social; *no* suministra alojamiento, comida, ropa, trabajo o dinero. AA 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 nombre. *No* quiere que se revelen los nombres de sus miembros por la radio, la TV o la prensa, ni en las nuevas tecnologías de medios, como Internet. Por otro lado, los AA nunca revelan los nombres de otros miembros a personas fuera de AA; pero los miembros de AA *no* están avergonzados por ser alcohólicos en recuperación. Solamente quieren motivar a otros alcohólicos a que vengan a AA para buscar ayuda. Y *no* pretenden ser héroes o heroínas solo por cuidar de su propia salud.

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

¿Cómo puede saber más acerca de AA?

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

2. Si el número de AA no aparece en su guía de teléfonos, contacte a:

General Service Office
Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163
www.aa.org

3. Puede conseguir otros folletos de AA en la oficina de AA de su ciudad, o escribiendo a la Oficina de Servicios Generales (a la dirección postal que aparece arriba), que le enviará gratis *una* copia de cada folleto que desee. Algunos títulos disponibles son:

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE AA

LOS JÓVENES EN AA

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

UN MENSAJE A LOS JÓVENES

¿SE CREE USTED DIFERENTE?

AA PARA EL ALCOHÓLICO DE EDAD AVANZADA—
NUNCA ES DEMASIADO TARDE

ESTO ES AA

¿HAY UN ALCOHÓLICO EN SU VIDA?

¿ES AA PARA USTED?

EL MIEMBRO DE AA —
LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS

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

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 bimestral en español) en la oficina local de AA, o pidiendo información a:

Box 1980
Grand Central Station
New York, NY 10163
www.aagrapevine.org

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 temor, 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 todos estos defectos de carácter.

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 este mensaje a otros 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 AA.

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 AA es querer dejar de beber.

4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a AA, 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 AA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de AA 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 AA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.

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

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

10. AA 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 AA Aquí hay una lista parcial de publicaciones de AA. Se pueden obtener formularios de pedidos en la Oficina de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA. Teléfono: (212) 870-3400. Sitio web: www.aa.org

LIBROS

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES
REFLEXIONES DIARIAS
COMO LO VE BILL
NUESTRA GRAN RESPONSABILIDAD
AA LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD
EL DR. BOB Y LOS BUENOS VETERANOS
'TRANSMÍTELO'
VIVIENDO SOBRIO
LLEGAMOS A CREER
AA EN LA CÁRCEL: UN MENSAJE DE ESPERANZA
AA PARA EL ALCOHÓLICO DE EDAD AVANZADA—
NUNCA ES DEMASIADO TARDE

FOLLETOS

Experiencia, fortaleza y esperanza:
LAS MUJERES EN AA
LOS JÓVENES EN AA
AA PARA EL ALCOHÓLICO NEGRO Y AFROAMERICANO
AA PARA EL NATIVO NORTEAMERICANO
LOS ALCOHÓLICOS LGBTQ EN AA
LA PALABRA "DIOS": LOS MIEMBROS DE AA AGNÓSTICOS Y ATEOS
AA PARA LOS ALCOHÓLICOS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL — Y SUS PADRINOS
ACCESO A AA: LOS MIEMBROS HABLAN SOBRE SUPERAR LAS BARRERAS
AA Y LAS FUERZAS ARMADAS
¿SE CREE USTED DIFERENTE?
MUCHAS SENDAS HACIA LA ESPIRITUALIDAD
MUJERES HISPANAS EN AA
DETRÁS DE LOS MUROS: UN MENSAJE DE ESPERANZA
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA
(Folleto ilustrado para personas bajo custodia)

Acerca de AA:
PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE AA
¿ES AA PARA MÍ?
¿ES AA PARA USTED?
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA
¿HAY UN ALCOHÓLICO EN SU VIDA?
ESTO ES AA
PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL APADRINAMIENTO
EL GRUPO DE AA
PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL
EL MIEMBRO DE AA — LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS
EL AUTOMANTENIMIENTO: DONDE SE MEZCLAN LA ESPIRITUALIDAD Y EL DINERO
LA EXPERIENCIA NOS HA ENSEÑADO: UNA INTRODUCCIÓN A NUESTRAS DOCE TRADICIONES
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS
LOS DOCE CONCEPTOS ILUSTRADOS
LAS DOCE TRADICIONES ILUSTRADAS
CÓMO COOPERAN LOS MIEMBROS DE AA CON LOS PROFESIONALES
AA EN LAS INSTITUCIONES CORRECCIONALES
AA EN LOS ENTORNOS DE TRATAMIENTO
UNIENDO LAS ORILLAS
LA TRADICIÓN DE AA — CÓMO SE DESARROLLÓ
SEAMOS AMISTOSOS CON NUESTROS AMIGOS
COMPRENDIENDO EL ANONIMATO

Para profesionales:
AA EN SU COMUNIDAD
UNA BREVE GUÍA A ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
SI USTED ES UN PROFESIONAL, AA QUIERE TRABAJAR CON USTED
AA COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD
¿HAY UN BEBEDOR PROBLEMA EN EL LUGAR DE TRABAJO?
LOS LÍDERES RELIGIOSOS PREGUNTAN ACERCA DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
ENCUESTA SOBRE LOS MIEMBROS DE AA
EL PUNTO DE VISTA DE UN MIEMBRO DE AA

VIDEOS (disponibles en www.aa.org, subtitulados)

VIDEOS DE AA PARA LOS JÓVENES
ESPERANZA: ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
UNA NUEVA LIBERTAD
LLEVANDO EL MENSAJE DETRÁS DE ESTOS MUROS

Para profesionales:
VIDEO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
VIDEO PARA PROFESIONALES JURÍDICOS Y DE CORRECCIONALES
VIDEO PARA PROFESIONALES DE EMPLEO Y RECURSOS HUMANOS

REVISTAS

AA GRAPEVINE (mensual, www.aagrapevine.org)
LA VIÑA (bimestral, en español, www.aalavina.org)

DECLARACIÓN DE UNIDAD

Debemos hacer esto para el futuro de AA: Colocar en primer lugar nuestro bienestar común y mantener nuestra comunidad unida. Porque de la unidad de AA dependen nuestras vidas y las vidas de todos los que vendrán.

Yo soy responsable…

Cuando cualquiera, dondequiera, extienda su mano pidiendo ayuda, quiero que la mano de AA siempre esté allí.

Y por esto: **yo soy responsable.**

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

ISBN 978-1-940889-43-6

9 781940 889436