Un principiante pregunta...

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

© 2018 Alcoholics Anonymous
World Services, Inc.

Revisado en julio de 2019.

Reservados todos los derechos.

La versión original de este folleto
fue publicada por primera vez por
AA General Service Office
(Great Britain)
P.O. Box 1
10 Toft Green
York YO1 7NJ England

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

www.aa.org

10M – 10/23 (GP)

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 nosotros nos hacíamos al dirigirnos por primera vez a la Comunidad—.

¿Soy alcohólico(a)?

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(a). Solo usted puede decidirlo; ningún miembro de AA 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 personas 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 esto, necesitamos la ayuda y el apoyo de otros alcohólicos en AA.

¿Asistir a una reunión de AA me compromete en algo?

No. AA no lleva archivos de sus miembros, ni constancia de quiénes asisten a las reuniones. No tiene que revelar nada sobre sí mismo y nadie insistirá si usted no quiere seguir asistiendo.

¿Qué pasa si encuentro en AA a gente que conozco?

Tendrán el mismo motivo que usted para estar allí. No revelarán su identidad a gente ajena a la Comunidad. En AA 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 AA?

Una reunión de AA puede tomar diferentes formas; no obstante, en cualquier reunión, verá a personas alcohólicas 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 mismas, y de las formas en que hoy llevan sus propias vidas.

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

En AA 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 AA a las reuniones después de estar curados?

En AA creemos que no existe una cura 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 e AA?

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

¿Cuánto cuesta ser miembro de AA?

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

¿Es AA 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 AA 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. No obstante, cada uno define este poder a su manera. Muchos lo llaman Dios; otros consi-

deran al grupo su poder superior y otros no creen en este poder. Dentro de AA hay gente de las más diversas tendencias, tanto creyentes como no creyentes.

¿Puedo llevar a mi familia a una reunión de AA?

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

¿Qué consejos dan ustedes a los principiantes?

Según nuestra experiencia, las personas que se recuperan en AA son las que:

a) se alejan de la primera copa;
b) asisten regularmente a las reuniones de AA;
c) se acercan a la gente de AA que ha logrado mantenerse sobria durante algún tiempo;
d) tratan de poner en práctica el programa de recuperación de AA;
e) obtienen y estudian el Libro Grande, *Alcohólicos Anónimos.*

¿Cómo puedo ponerme en contacto con AA?

Busque "Alcohólicos Anónimos" en línea o en su guía de teléfonos local. Los teléfonos son atendidos por voluntarios de AA, a quienes les agrada poder responder a sus preguntas o ponerlo en contacto con alguien que pueda hacerlo. Si no existe un servicio telefónico de AA cerca de usted, llame o escriba a la Oficina de Servicios Generales o visite nuestro sitio web en www.aa.org.

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 o alcohólica 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?"
"Preguntas frecuentes acerca de AA"
"¿Es AA para usted?"
"¿Se cree usted diferente?"
"Las Mujeres en AA"
"Los jóvenes en AA"

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.

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.**

ISBN 978-1-644270-74-5