Preguntas frecuentes **acerca 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.;
reimpreso con permiso.

© 2018 Alcoholics Anonymous
World Services, Inc.

Todos los derechos reservados.

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

www.aa.org

15M – 5/23 (PAH)

Preguntas y respuestas acerca de Alcohólicos Anónimos

Preguntas y respuestas acerca de Alcohólicos Anónimos

Probablemente, varios millones de personas han oído hablar o han leído acerca de Alcohólicos Anónimos, desde su iniciación en 1935. Algunos conocen más o menos su programa de recuperación del alcoholismo, que ha ayudado a más de dos millones de bebedores problema. Otros tienen solamente una vaga idea de que AA es una organización que de un modo u otro ayuda a los borrachos a dejar de beber.

Este folleto fue proyectado para quienes están interesados en AA para sí mismos, para un amigo o pariente o simplemente porque desean estar mejor informados acerca de esta comunidad poco común. En las páginas siguientes se incluyen las respuestas a muchas de las preguntas específicas que se han hecho en el pasado sobre AA. Dichas respuestas vienen a formar la historia de esta sociedad más o menos definida de personas que comparten entre sí un gran interés: el deseo de mantenerse sobrios y de socorrer a otros alcohólicos que buscan ayuda para su problema con la bebida.

Los millares de personas que han ingresado a la sociedad de AA en los últimos años no son misioneros altruistas. Su empeño y voluntad para ayudar a otros alcohólicos, puede más bien calificarse de interés propio bien entendido. Los miembros de AA se dan cuenta de que su propia sobriedad depende en gran parte del contacto continuo con otros alcohólicos.

Después de leer este folleto, puede que usted tenga algunas preguntas que no hayan sido contestadas completamente. Los grupos de AA en muchas áreas metropolitanas cuentan con una oficina central o intergrupal, que aparece en Internet (busque “Alcohólicos Anónimos” con el nombre de su estado o su código postal, o bien en su guía de teléfonos local bajo “Alcohólicos Anónimos”. Así podra encontrar la reunión más cercana, donde sus miembros tendrán mucho gusto en darle información adicional. En comunidades más pequeñas, puede que un solo grupo aparezca en el listado telefónico.

Si no puede entrar en contacto con un grupo de AA en su comunidad, visite nuestro sitio web en www.aa.org, o bien escriba a nuestra oficina de servicios mundiales: Oficina de Servicios Generales, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA. El personal de la oficina lo pondrá en contacto con el grupo más cercano. Si vive en una zona remota y no hay un grupo cerca, le informarán sobre cómo un número de miembros "solitarios" se mantienen sobrios utilizando los principios y el programa de AA.

Tenga la seguridad de que no divulgaremos su nombre.

El alcoholismo y los alcohólicos

No hace mucho que el alcoholismo era considerado como problema moral. Hoy en día muchos lo consideran primordialmente como un problema de salud. Para el mismo bebedor problema el alcoholismo seguirá siendo siempre un asunto intensamente personal. El alcohólico que se dirige a AA, a menudo hace preguntas que se refieren a su propio caso, a sus temores y a sus experiencias de mejorar su vida. Algunas de estas preguntas aparecen a continuación.

¿Qué es el alcoholismo?

Hay diversas y muy distintas interpretaciones del alcoholismo.

La explicación que parece más sensata a la mayoría de los miembros de AA es que el alcoholismo es una enfermedad, una enfermedad *progresiva* que no puede curarse pero que, al igual que muchas otras enfermedades, puede contenerse. Yendo aún más allá, muchos de los AA opinan que esa enfermedad es la combinación de una alergia física al alcohol y una obsesión por la bebida, sin tener en cuenta sus consecuencias, y que es imposible contenerla con solo la fuerza de voluntad.

Antes de haber sentido la influencia de AA, muchos alcohólicos que no pueden dejar de beber se consideran moralmente débiles o, en algunos casos, se sienten víctimas de algún desequilibrio mental. AA cree que los alcohólicos son personas con una enfermedad, que pueden recuperarse siguiendo un programa sencillo y que ha resultado eficaz para más de dos millones de personas de todo el mundo.

Una vez que el alcoholismo se ha apoderado de un individuo, no puede decirse que la víctima esté cometiendo una falta moral. En ese estado, el alcohólico no puede valerse de su fuerza de voluntad, porque ya ha perdido la facultad de decidir si usa el alcohol o si se abstiene de él. Lo importante, entonces, es hacerle frente a la enfermedad y valerse de la ayuda que se le brinda para combatirla. Debe además existir el deseo sincero de

recuperarse. La experiencia ha demostrado que el programa de AA resulta eficaz para cualquier alcohólico que tenga sinceros deseos de dejar la bebida; generalmente no produce resultados para el hombre o mujer que no esté absolutamente seguro de querer dejar el alcohol.

¿Cómo puedo saber si soy verdaderamente alcohólico?

Solo usted puede tomar esta decisión. A muchos de los actuales miembros de AA les habían dicho que ellos no eran alcohólicos, que solo necesitaban más fuerza de voluntad, un cambio de ambiente, más descanso o algunas distracciones nuevas para recuperarse. Finalmente se dirigieron a AA porque sentían sinceramente que el alcohol los había derrotado y que estaban dispuestos a probar cualquier cosa que los librara del incontrolable deseo de beber.

Algunas de esas personas sufrieron terribles experiencias a causa del alcohol antes de estar dispuestas a admitir que el alcohol no les convenía. Se volvieron personas sin hogar o indigentes, robaron, mintieron, estafaron, y hasta mataron en medio de sus borracheras. Abusaron de sus patrones y de sus propias familias. Perdieron toda noción de responsabilidad en sus relaciones sociales. Malgastaron su caudal material, mental y espiritual.

Otros muchos que tuvieron experiencias menos trágicas también se dirigieron a AA. No estuvieron nunca presos ni hospitalizados. Sus excesos en la bebida habían sido notados apenas por los miembros de la familia y por los amigos más cercanos. Pero sabían lo suficiente acerca de la bebida para reconocer los síntomas del alcoholismo y saber que se trataba de una enfermedad progresiva. No deseaban participar en esa clase de progreso.

Entre los AA se dice que no hay tal cosa como ser un alcohólico a medias, y solo el individuo mismo puede decir si para él el alcohol se ha convertido en un problema incontrolable.

¿Puede un alcohólico volver a beber "normalmente"?

Hasta donde ha podido determinarse, ningún alcohólico ha vuelto a dejar de serlo. El solo hecho

de haberse abstenido del alcohol durante varios meses o años, nunca ha sido suficiente para que un alcohólico pueda beber "normalmente" o socialmente. Una vez que el individuo ha traspasado la frontera entre beber mucho y beber de manera alcohólica, no puede volver atrás. Pocos son los alcohólicos que deliberadamente tratan de beber hasta hallarse en apuros, pero los apuros y molestias parecen ser la consecuencia inevitable que espera a los alcohólicos. Después de abstenerse por algún tiempo, puede pensar que no corre peligro experimentando con unas cuantas cervezas o unos pocos vasos de vino suave. Puede engañarse con la falsa idea de que si solo bebe un poco con las comidas, evitará meterse en problemas. Pero no tardará en verse nuevamente en las garras del alcohol, aunque con toda sinceridad desee limitarse a beber con moderación y en reuniones de sociedad.

La respuesta, basada en la experiencia de AA, es que quien es alcohólico nunca será capaz de controlar el alcohol durante un período de tiempo apreciable. Esto deja abiertos dos caminos: dejar que la enfermedad siga empeorando progresivamente, con todas sus terribles consecuencias, o abstenerse totalmente del alcohol y desarrollar una nueva manera de vivir constructivamente.

¿No puede un miembro de AA beber ni siquiera cerveza?

Naturalmente, en AA no existen preceptos de carácter obligatorio y nadie vigila a los miembros para cerciorarse de si están bebiendo o no. La respuesta a esta pregunta es que si un individuo es alcohólico no puede arriesgarse a tomar alcohol en ninguna forma. El alcohol no deja de ser alcohol aunque esté en la forma de un martini, un cóctel Margarita, un "Cosmopolitan", un Aperol spritz, una copa de champán o un vaso de cerveza. Para un alcohólico, una bebida alcohólica en cualquier forma puede ser demasiado, y veinte tragos de licor pueden no bastarle.

Para asegurarse de su sobriedad, el alcohólico tiene que abstenerse totalmente del alcohol, sin que para nada importe la cantidad y sin que influyan la mezcla y el grado de concentración que se crea capaz de soportar.

Claro está, que muy pocos son los que pueden emborracharse con solo una o dos botellas de cerveza. El alcohólico lo sabe tan bien como cualquiera. Puede hasta convencerse de que apenas va a tomarse dos o tres cervezas y no más durante el día. En algunas ocasiones puede incluso seguir ese programa durante varios días o semanas. Pero eventualmente llega a la decisión de que, ya que está bebiendo, más vale "no resistirse más" y va aumentando la cantidad de vino o de cerveza, o se pasa a un licor fuerte y, antes de darse cuenta, vuelve a estar donde había empezado.

Yo puedo dejar de beber por un tiempo entre una y otra borrachera; ¿Cómo puedo saber si necesito a AA?

La mayoría de los AA dicen que todo está en cómo se bebe y no en la frecuencia con que se bebe. Muchos bebedores pueden pasar semanas, meses y hasta años entre una y otra borrachera. Durante sus períodos de sobriedad puede que hasta ni siquiera piensen en tomar Sin hacer gran esfuerzo mental o emocional, pueden tomar o no tomar, y prefieren no tocar el alcohol.

Luego, por alguna razón inexplicable, o incluso sin razón, se entregan a una borrachera prolongada. Dejan a un lado su oficio, descuidan la familia y demás deberes cívicos y sociales. La borrachera puede durar apenas una noche o prolongarse por días o semanas. Cuando pasa, la víctima se siente débil, llena de remordimiento, resuelta a no dejar que vuelva a ocurrirle semejante cosa. Pero, es seguro que volverá a ocurrirle.

Este tipo de borracho, que pudiéramos calificar de "periódico", sorprende no solo a quienes le rodean sino que se sorprende a sí mismo. No puede comprender cómo es que interesándole tan poco el licor durante largos períodos de tiempo, llega el momento en que basta con que empiece a beber para que pierda todo el dominio de sí mismo.

El bebedor periódico puede o no ser alcohólico. Si comienza a beber seguido y si los períodos de sobriedad entre una y otra borrachera van volviéndose progresivamente más cortos, lo más probable es que llegue el momento en que tenga que ver que se encuentra ante un problema verdadero. Si está listo a convenir en que es alcohólico, ha dado el primer paso hacia la sobriedad progresivamente

constructiva de que disfrutan miles de AA.

Otros dicen que no soy alcohólico. Pero bebo más cada día. ¿Debería ingresar en AA?

A muchos de los miembros actuales de AA les habían asegurado sus médicos, amigos y parientes, que no eran alcohólicos. El alcohólico mismo generalmente complica su problema porque siente repugnancia a encararlo seriamente. No siendo totalmente sincero consigo mismo, el borracho consuetudinario le dificulta la tarea al médico que trata de ayudarle. Lo sorprendente es que, en realidad, tantos médicos hayan podido penetrar el engaño de los bebedores típicos y hayan podido diagnosticar acertadamente el problema.

Se puede decir sin duda alguna que, la resolución decisiva —soy alcohólico o alcohólica— tiene que tomarla la persona que bebe. Solo la persona —no su médico, ni su familia, ni sus amigos— puede tomar tal decisión. Una vez que lo haya hecho, habrá ganado la mitad de la lucha para lograr su sobriedad. Si deja que otros resuelvan lo que le toca resolver, únicamente habrá prolongado innecesariamente las serias consecuencias de sus intentos de conquistar el alcohol.

¿Puede una persona "por sí sola" lograr la sobriedad leyendo la literatura de AA?

Unas cuantas personas han dejado de beber después de leer el "Libro Grande" de AA, que enuncia los principios básicos del programa de recuperación del alcoholismo. Pero casi todos los que han podido hacerlo, han buscado a otros alcohólicos inmediatamente, para compartir con ellos su experiencia y su sobriedad.

El programa de los AA tiene mejores resultados para la persona que lo reconoce y acepta como un programa que incluye a otras personas. Cuando trabaja con otros alcohólicos de su grupo local, el bebedor problema aprende más sobre su problema y cómo lidiar con él. Se rodea de personas que comparten sus experiencias del pasado, sus problemas del presente y sus esperanzas para el porvenir. Deja a un lado la sensación de soledad que quizás fue uno de los factores importantes que lo llevaron a la bebida.

¿Si me hago miembro de AA, no lo sabrá enseguida todo el mundo?

El anonimato es y ha sido siempre la base del programa de AA. Después de ser miembros por algún tiempo, la mayoría de los AA no tienen inconveniente en que se sepa que se han unido a una sociedad que les ayuda a permanecer sobrios. Tradicionalmente los AA nunca revelan su asociación con el movimiento por medio de la radio, la prensa o cualquier otro medio público o social. Y ninguno de ellos tiene el derecho de revelar la identidad de ningún otro miembro.

Eso quiere decir que los principiantes pueden tener la seguridad de que sus nuevos amigos no divulgarán lo que sepan en relación con sus problemas como bebedores. Los miembros antiguos del grupo comprenden lo que sienten los recién llegados y recuerdan sus propias dudas y el temor que sentían de ser identificados públicamente con la aterradora palabra de "alcohólico".

Una vez que se ha hecho miembro de AA, el recién llegado puede pensar que en realidad era tonto asustarse de pensar que el público pudiera enterarse de que había dejado de beber. Cuando uno es un bebedor, las noticias de sus aventuras se saben rápidamente, y la mayoría de los alcohólicos ya han adquirido fama de borrachos incurables cuando resuelven unirse a AA. El hecho de que sean bebedores, con muy raras excepciones, no es un secreto muy guardado y, en esas circunstancias, lo raro sería que la buena noticia de que un borracho deje de tomar pasase inadvertida.

Cualesquiera que sean las circunstancias, nadie más que el propio interesado, o sea el recién afiliado a AA tiene el derecho de hacer declaraciones al respecto, y solo de modo que en ninguna forma vaya a perjudicar a la Comunidad.

¿Cómo puedo progresar en mis negocios, en donde tengo que socializar con frecuencia, si me abstengo de beber?

El beber socialmente suele considerarse como parte de las actividades en que hay que participar para hacer ciertos negocios. Muchas de las reuniones con los clientes y posibles compradores giran en torno al alcohol y muchos de los actuales miembros de AA serían los primeros en declarar

que a menudo llevaron a cabo importantes negocios en bares, cuartos de hoteles y hasta en fiestas que tuvieron lugar en casas particulares. Es sorprendente, sin embargo, que en el mundo se hace mucho trabajo sin necesidad del alcohol. También sorprende a muchos alcohólicos descubrir que hay multitud de dirigentes de negocios e industrias, y muchos distinguidos profesionales y destacados artistas que lograron triunfar sin depender para nada del alcohol.

En realidad, muchos de los AA, admiten que usaban los "contactos de negocios" como una de las diversas excusas para beber. Ahora que ya no beben, han descubierto que en realidad logran hacer más que cuando bebían. El abstenerse del alcohol no les ha resultado un estorbo para hacer nuevos amigos y relacionarse con gente que puede contribuir a su éxito en los negocios.

Lo anterior no significa que todos los AA deben repentinamente evitar todo contacto con sus amigos o colegas de trabajo que beban. Si un amigo desea tomarse un coctel o dos antes del almuerzo, el AA generalmente se toma un refresco, un café, agua mineral o jugo de frutas. Si un AA es invitado a una reunión social en que se sirvan licores y a la que deba asistir por sus negocios, generalmente no vacila en ir. Sabe por experiencia que la mayoría de los demás invitados se preocupan más por sus propias bebidas que por las suyas y que probablemente no les importe especialmente saber lo que estén tomando los demás.

A medida que comienza a sentirse orgulloso de la calidad y cantidad de su trabajo, el recién iniciado en AA probablemente descubra que el triunfo en la mayoría de las actividades comerciales todavía depende de lo bien que se realicen. Esa sencilla verdad no era tan aparente cuando él bebía alcohol. En esos tiempos, podía haber llegado al convencimiento de que la simpatía personal, el ingenio y el buen humor eran la clave del triunfo en los negocios. No hay duda de que esas cualidades le ayudan mucho a la persona que bebe en forma controlada, pero no le son suficientes al alcohólico, pues generalmente les da más importancia de la que realmente tienen.

¿Puede AA servirle a la persona que realmente ha "tocado fondo"?

La experiencia ha demostrado que el hacerse miembro de AA da buenos resultados a casi todos los que realmente desean dejar el alcohol, sin que importen para nada sus antecedentes económicos o sociales. La asociación incluye hoy en día entre sus miembros a muchas personas que vivían en la calle, en la cárcel o en otras instituciones públicas.

Las personas sin hogar y sin dinero no quedan en situación desventajosa al hacerse miembros de AA. Su problema básico, aquello que les hace imposible llevar una vida normal, es idéntico al problema central de todos los demás miembros de AA. A un miembro de AA no se le juzga por la ropa que vista, por su modo de hablar ni por la cantidad de dinero que tenga en el banco. Lo único que cuenta es que el recién llegado desee sinceramente dejar de beber. En ese caso, se le dará la bienvenida. Aunque cuente la historia más fuerte que pueda sobre la bebida, lo más seguro es que muchas personas del grupo comprenderán y se identificarán completamente con ella.

¿Se ha dado el caso de que alcohólicos que han dejado de beber se hayan hecho miembros de AA?

La mayoría acude a AA cuando han llegado al límite más bajo de su experiencia como bebedores, pero no siempre es ese el caso. Muchas personas se han hecho miembros mucho después de haber tomado el último trago. Una persona que se había dado cuenta de que no podía controlar el alcohol, había dejado ya de beber seis o siete años cuando se hizo miembro. Su sobriedad, impuesta por él mismo, no había sido nada envidiable. Gradualmente aumentaba su tensión nerviosa y se contrariaba hasta por los problemas más sencillos de su vida cotidiana. Ya estaba resuelto a volver a experimentar con la bebida, cuando un amigo le aconsejó que se informase sobre AA. Han pasado varios años desde que entró al programa y dice que no hay comparación entre la agradable sobriedad de hoy día y su lastimosa sobriedad del pasado.

Otros informan que han tenido experiencias semejantes. Aunque saben que les es posible permanecer sobrios con gran sufrimiento y dificultad

durante largos períodos de tiempo, dicen que les es mucho más fácil gozar de su sobriedad y fortaleza cuando se encuentran con otros alcohólicos y trabajan con ellos en AA. Al igual que la mayoría de los seres humanos, ven que no hay razón para hacer las cosas de la manera más difícil. Si les da a escoger entre la sobriedad fuera o dentro de la Sociedad, se quedan con AA.

¿Por qué se interesa AA por los bebedores problema?

Los miembros de AA tienen un interés egoísta en brindarles ayuda a los demás alcohólicos que aún no han logrado la sobriedad. Primero, porque saben por experiencia propia que esa clase de actividades, que generalmente denominan labor de Paso Doce, les ayuda a mantenerse sobrios. Sus vidas han adquirido un interés importante que los domina y probablemente les recuerda, haciéndoles ver su experiencia de otros tiempos, que deben evitar el exceso de confianza que podría conducirlos a una recaída. Cualquiera que sea la explicación, los AA que dedican libremente su tiempo y sus esfuerzos a ayudar a otros alcohólicos, raras veces tienen mucha dificultad en conservar su propia sobriedad.

La segunda razón es que los AA desean fervientemente ayudar a los bebedores problema porque el hacerlo les da la oportunidad de pagar la deuda que contrajeron con quienes les ayudaron a ellos. Esa es la única forma práctica en que un individuo puede pagar su deuda con AA. Todos los miembros saben que la sobriedad no puede comprarse ni asegurarse a largo plazo. Saben, sin embargo, que el nuevo modo de vivir sin alcohol está a su alcance, si de verdad lo quieren y si están dispuestos a compartirlo con quienes vengan después.

Tradicionalmente, AA nunca "recluta" a sus miembros, nunca incita a nadie a que se haga miembro y nunca solicita contribuciones de afuera.

La Comunidad de Alcohólicos Anónimos

Quien esté convencido de que es alcohólico y de que AA puede ayudarle, al ingresar como nuevo miembro, generalmente tiene ciertas preguntas específicas sobre la naturaleza, estructura e historia del movimiento mismo. He aquí algunas de las preguntas más comunes.

¿Qué es Alcohólicos Anónimos?

Hay dos maneras prácticas de describir AA. La primera es la descripción conocida de su meta y de sus propósitos, que aparece en una de las páginas anteriores:

> 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.

El "problema común" es el alcoholismo. Los que se consideran miembros de AA son, y seguirán siendo siempre, alcohólicos. Llegaron finalmente a la conclusión de que ya no les era posible controlar de ningún modo el alcohol; ahora se abstienen de él por completo. Lo importante es que no tratan de luchar contra el problema por sí solos. Discuten su problema abiertamente con los otros alcohólicos. El hecho de compartir su "experiencia, fortaleza y esperanza" parece ser el elemento básico que les permite vivir sin el alcohol, y en la mayoría de los casos, sin siquiera sentir deseos de beber.

La segunda manera de describir a Alcohólicos Anónimos es esbozar la estructura de la Sociedad. Numéricamente, AA está integrado por más de dos millones de personas en aproximadamente 180 países. Estas personas se reúnen en grupos locales que varían en tamaño desde un puñado de ex bebedores en algunas localidades hasta varios centenares en los centros populosos.

En las áreas metropolitanas puede haber veintenas de grupos en distintos barrios, cada uno con sus propias reuniones. Muchas de esas reuniones de AA son abiertas al público; algunos grupos tienen también sus "reuniones cerradas" en las que se anima a los miembros a que discurran sobre problemas que tal vez no serían comprendidos por los no alcohólicos.

El grupo local, que con sus reuniones abiertas permite que los alcohólicos y sus familias se reúnan en un ambiente de amistad y mutua ayuda, es el corazón de la Comunidad de AA. Actualmente hay diseminados en todo el mundo más de 125,000 grupos, incluyendo cientos en hospitales, prisiones y otras instituciones.

¿Cómo comenzó AA?

Alcohólicos Anónimos tuvo su comienzo en Akron, Ohio, en 1935, cuando un hombre de negocios de Nueva York, que había logrado permanecer sobrio por primera vez en varios años buscó a otro alcohólico. Durante los pocos meses de su recientemente adquirida sobriedad, el neoyorquino había observado que sus deseos de beber disminuían cuando trataba de ayudar a otros "borrachos" a intentar permanecer sobrios. En Akron, le dieron la dirección de un médico de la localidad, que tenía problemas con la bebida. Trabajando juntos, el hombre de negocios y el médico descubrieron que su capacidad de permanecer sobrios parecía estar muy relacionada con la cantidad de ayuda y estímulo que pudieran darles a los demás alcohólicos.

Durante los primeros cuatro años, la nueva asociación se desarrolló lentamente, carecía de nombre, de organización y de material impreso que la describiera. Se establecieron grupos en Akron, Nueva York, Cleveland y algunas otras ciudades.

En 1939, con la publicación del libro *Alcohólicos Anónimos*, del cual la asociación derivó su nombre,

y con la ayuda de amigos no alcohólicos, la sociedad comenzó a llamar la atención tanto en este país como en el extranjero.

Con el tiempo, se abrió en Nueva York una oficina de servicio que se encargó de atender a los millares de cartas que llegaban cada año solicitando información y literatura.

¿Existen reglamentos en AA?

La ausencia de reglamentos y disposiciones de carácter obligatorio es una de las cualidades más singulares de AA como grupo local y como asociación de alcance mundial. Por ejemplo, no hay estatutos que digan que un miembro tiene que asistir a determinado número de reuniones durante cierto período de tiempo.

Como es de suponer, la mayoría de los grupos tienen la tradición, no escrita, de que cualquiera que siga bebiendo y que por su comportamiento interfiera con una reunión de AA tendrá que salir de ella; la misma persona, sin embargo, será bienvenida en cualquier momento en que sus acciones no causen molestias. En realidad, los demás miembros del grupo harán cuanto puedan por ayudarle si es que sinceramente desea dejar de beber.

¿Cuánto cuesta ser miembro de AA?

Para ser miembro de AA no es necesario hacer gastos de ninguna clase. El programa de recuperación de los alcohólicos está a la disposición de cualquiera que desee dejar de beber, bien sea que carezca en absoluto de dinero o que posea millones.

En la mayoría de los grupos locales se pasa una canasta para recaudar contribuciones voluntarias en las reuniones para sufragar los gastos de arriendo y otros gastos del grupo. En la gran mayoría de los grupos, parte del dinero que se obtiene se pasa a los servicios nacionales e internacionales de AA. Ese dinero se emplea exclusivamente para los servicios destinados a la ayuda de los grupos nuevos o ya establecidos y para difundir el programa de recuperación a los alcohólicos que puedan necesitarlo.

Lo importante es que el ser miembro de AA no depende en ninguna manera de que se contribuya a su sostenimiento. Muchos de los grupos, en realidad, han puesto un límite definitivo a la cantidad

con que puede contribuir cualquiera de sus miembros. La sociedad de AA se sostiene por sí misma, sin aceptar contribuciones de fuentes ajenas.

¿Quién dirige AA?

AA no tiene gerentes ni personal directivo con poderes o autoridad sobre los demás miembros de la Comunidad. En AA no hay "gobierno". Claro está, sin embargo, que incluso en una organización informal hay que hacer cierta clase de trabajos. En los grupos locales, por ejemplo, alguien tiene que encargarse de conseguir un lugar apropiado para las reuniones; es necesario planear las reuniones y sus programas; se requiere proveer café y refrescos, que tanto contribuyen a hacer más agradable el ambiente durante las reuniones. Muchos grupos también consideran conveniente asignarle a alguno la responsabilidad de mantener el contacto con lo que sucede en AA tanto en el ámbito nacional como el internacional.

Cuando un grupo local está recién organizado, algunos de sus miembros asumen voluntariamente la responsabilidad de actuar informalmente como servidores del mismo. Tan pronto como se puede, sin embargo, esas responsabilidades van pasando, por medio de elecciones, a otros miembros del grupo y por períodos de tiempo limitado. Un grupo típico de AA puede tener un coordinador, secretario, un comité de programa, un comité de hospitalidad, un tesorero y un representante de servicios generales que actúa en nombre del grupo en las reuniones de área o regionales. Los nuevos miembros que hayan pasado un tiempo razonable de sobriedad son instados a que asuman parte de las responsabilidades del grupo.

Tanto en lo nacional como en lo internacional, hay también ciertas tareas específicas que llevar a cabo. Es necesario redactar, imprimir y distribuir literatura a los grupos o individuos que la soliciten. Es necesario contestar las preguntas que se reciban de los grupos nuevos o ya establecidos. Es necesario atender a las solicitudes de información sobre AA y su programa de recuperación del alcoholismo. Es necesario informar a los médicos, miembros del clero, hombres y mujeres de negocios y directores de instituciones. También hay que establecer y mantener relaciones públicas con la prensa, la radio, la televisión, el cine,

Internet y otros medios de comunicación e información.

Para asegurar el sano desarrollo de AA los primeros miembros de la sociedad, junto con algunos amigos no alcohólicos, establecieron un consejo supervisor, que se conoce ahora como la Junta de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos. Esta sirve de guardiana de las Tradiciones de AA y de sus servicios generales, y además asume la responsabilidad por la calidad de los servicios de la Oficina de Servicios Generales de AA en Nueva York.

El lazo de unión entre los grupos de AA de los Estados Unidos y el Canadá y la Junta de Servicios es la Conferencia de Servicios Generales de AA. La Conferencia, compuesta por aproximadamente 93 delegados de área, los 21 custodios de la junta, los miembros del personal de la Oficina de Servicios Generales y otros integrantes, se reúne durante varios días cada año. La Conferencia es exclusivamente un órgano consultor y de servicios, y no tiene autoridad para reglamentar o gobernar a los miembros de AA.

Por ello, la respuesta a la pregunta de "¿quién dirige AA?" es que la Comunidad es una organización singularmente democrática que no tiene un gobierno centralizado y cuya organización formal se mantiene al mínimo.

¿Es AA una sociedad religiosa?

AA no es una sociedad religiosa, porque a sus miembros no se les exige ninguna creencia religiosa como condición para su ingreso. A pesar de que la asociación ha recibido la aprobación y el respaldo de muchos clérigos, no está aliada con ninguna organización o secta. Entre sus miembros se incluyen católicos, protestantes, judíos, budistas, musulmanes y practicantes de un sinnúmero de otras religiones y creencias así como también ateos y agnósticos.

El programa de recuperación de AA tiene indudablemente como base la aceptación de ciertos valores espirituales. Los miembros pueden libremente interpretar esos valores como mejor les plazca, o ni siquiera pensar en ellos, si así lo desean.

Antes de entrar en AA, la mayoría de los miembros habían admitido que no podían controlar la

bebida. El alcohol se había convertido para ellos en algo superior a sus fuerzas y lo habían aceptado así. AA sugiere que para lograr y conservar la sobriedad, el alcohólico necesita aceptar que existe otro poder superior a sí mismo, del cual debe depender. Algunos alcohólicos prefieren considerar que el grupo de AA es ese poder. Para otros, ese poder es Dios, como cada uno lo concibe. Otras personas dependen de conceptos enteramente distintos de un "Poder superior".

Algunos alcohólicos, cuando se dirigen por primera vez a la Comunidad de AA, hacen ciertas salvedades en cuanto a aceptar cualquier idea de la existencia de un poder superior a ellos. La experiencia ha demostrado que, si consideran las cosas en forma imparcial y continúan asistiendo a las reuniones del grupo, generalmente encontrarán una solución aceptable a ese problema, que es netamente personal.

¿Es AA un movimiento de abstinencia?

No, AA no está relacionada con ningún movimiento de la así llamada "temperancia". AA "no respalda ni se opone a ninguna causa". Esta frase, tomada de la descripción general ampliamente aceptada de la Comunidad, puede naturalmente aplicarse a los movimientos o cruzadas de abstinencia. Una vez que el alcohólico se ha vuelto sobrio y está tratando de seguir el programa de recuperación de AA, su actitud hacia el alcohol puede compararse a la de un individuo alérgico con respecto a las cosas que le producen alergia.

Aunque muchos de los AA comprendan que es posible que el alcohol le caiga muy bien a algunas personas, saben muy bien que es veneno para ellos. Por lo general, un AA no desea privar a nadie de aquello que, bien manejado, puede ser una fuente de placer. Simplemente acepta que, personalmente, no puede controlarlo.

¿Hay muchas mujeres alcohólicas en AA?

Diariamente aumenta el número de mujeres que encuentran ayuda en la Comunidad de AA para su problema con la bebida. Aproximadamente el 38 % de los miembros de AA son mujeres; entre los principiantes, la proporción ha venido incrementando de forma continua. Al igual que todos los miembros de la Comunidad, las mujeres repre-

sentan todos los grupos de la sociedad y todas las clases de alcohólicos.

Las mujeres alcohólicas a menudo tienen problemas especiales para lograr sobriedad, distintos a los de los hombres, puesto que la sociedad ha aplicado estándares diferentes para el comportamiento de las mujeres, y algunas pueden sentir que el abuso del alcohol es un estigma mayor para la mujer que para el hombre.

AA no hace distinciones de esa clase. Cualquiera que sea su edad, posición social, fortuna o educación, las mujeres alcohólicas, encontrarán comprensión y ayuda en AA.

¿Hay muchos jóvenes en AA?

Uno de los aspectos más alentadores del crecimiento de AA es que el número de gente joven que es atraída por el programa antes de que sus problemas de alcoholismo resulten en un desastre definitivo aumenta constantemente. Ahora que la naturaleza progresiva del alcoholismo se comprende mejor que antes, esos jóvenes reconocen que si uno es alcohólico, lo mejor es combatir la enfermedad en sus comienzos.

En los inicios del programa, se pensaba generalmente que los únicos candidatos lógicos eran las personas que habían perdido sus empleos, habían dañado por completo su vida de familia, se habían quedado sin hogar, o, en una u otra forma, se habían aislado de la vida social normal durante varios años.

Hoy en día, muchos de los jóvenes que acuden a AA apenas han pasado de los veinte años de edad. Otros aún no los han cumplido. Muchos aún conservan sus empleos y tienen sus familias. Muchos no han estado nunca en la cárcel ni en ninguna institución. Pero han presentido la suerte que les espera, reconocen que son alcohólicos y no quieren dejar que el alcoholismo siga con ellos su curso desastroso.

La necesidad de recuperarse es tan fuerte en ellos como en las personas mayores que no tuvieron la oportunidad de acudir a AA en su juventud. Una vez que se hacen miembros de AA los jóvenes y los viejos rara vez se fijan en su diferencia de edad. En AA ambos grupos comienzan una nueva vida desde el mismo punto: el último trago.

Reuniones de grupo

Las reuniones de los grupos locales son el corazón de la Comunidad de AA. Son, en muchos aspectos, un tipo muy singular de reunión y que seguramente puede parecer muy extraño a los recién llegados. Las preguntas que siguen dan una idea del modo en que se desarrolla una reunión de AA y del papel que desempeña un recién llegado como parte del grupo.

¿Cómo hace una persona para entrar en AA?

Nadie "se une" a AA en el sentido usual de la expresión. No es necesario llenar una solicitud. (En realidad, muchos de los grupos ni siquiera llevan una lista de miembros). No hay que pagar derechos de admisión, ni cuotas ni aportaciones de ninguna clase.

La mayoría de las personas se asocian a AA con solo asistir a las reuniones de un grupo local. Su introducción puede ocurrir de varias maneras. Puede que, habiendo llegado al punto en que sinceramente querían dejar la bebida, se hayan puesto en contacto voluntariamente con AA llamando a la oficina local de AA que aparece en Internet, escribiendo a la Oficina de Servicios Generales, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163 o visitando el sitio web de AA: www.aa.org.

Otros pueden haber sido llevados a un grupo local de AA por un amigo, un pariente, un médico o un consejero profesional o espiritual.

Generalmente, un recién llegado a AA tiene la oportunidad de hablar con uno o más de los miembros locales antes de asistir a su primera reunión. Tiene oportunidad de informarse sobre cómo AA ha ayudado a esas personas. Los principiantes obtienen información sobre el alcoholismo y AA que puede ayudarles a determinar si están o no sinceramente preparados para dejar el alcohol. El único requisito par ser miembro es querer dejar la bebida.

AA no hace cruzadas para conseguir nuevos miembros. En caso de que después de asistir a varias reuniones, el recién llegado decida que no

no es lo que quiere hacer, nadie lo instará a que continúe en la Comunidad. Puede que se le diga que considere imparcialmente lo que debe hacer, pero nadie tratará de convencerlo de nada. Solo el alcohólico por sí mismo puede decidir si necesita o no AA.

¿Qué es una reunión "abierta"?

Una reunión abierta de AA es aquella a la que puede asistir cualquier persona de la comunidad, alcohólica o no alcohólica. La única obligación al asistir, es la de no revelar los nombres de los miembros de AA fuera de la reunión.

Una reunión abierta típica tiene generalmente un coordinador y otros oradores. El coordinador abre y cierra la reunión y presenta a cada uno de los oradores. Salvo en raras ocasiones, los oradores en esta clase de reuniones son miembros de AA. Cada cual, cuando llega su turno, narra alguna de sus aventuras de bebedor que lo llevaron a ser miembro de AA. Los oradores pueden dar su interpretación del programa de recuperación e indicar lo que significa la sobriedad para ellos. Todas las opiniones que se den son personales, pues los miembros solo hablan por sí mismos.

A menudo se sirve café y otras bebidas y bocaditos en las reuniones abiertas.

¿Qué es una reunión "cerrada"?

Una reunión cerrada es solo para los miembros de AA, o para quienes tienen un problema con la bebida y tienen el deseo de dejar de beber. Las reuniones cerradas ofrecen a los miembros una oportunidad de hablar acerca de ciertos aspectos de su problema alcohólico que solo otros alcohólicos pueden entender bien.

Estas reuniones generalmente se llevan a cabo en un ambiente informal y en ellas se anima a los miembros a que participen. Las reuniones cerradas son especialmente provechosas para los recién llegados, pues les dan oportunidad de hacer preguntas acerca de sus inquietudes y de aprovechar la experiencia de los miembros "antiguos" en lo relacionado con el programa de recuperación.

¿Puedo llevar parientes o amigos a una reunión de AA?

Cualquiera que se interese por AA, bien sea miembro o no, puede asistir a las reuniones abiertas o públicas de AA.* A los recién llegados, especialmente, se les invita a que lleven a sus esposas, maridos, parejas o amigos, pues si ellos entienden el programa de recuperación podrán ayudarles mejor a lograr y a conservar la sobriedad. Muchos cónyuges asisten con frecuencia y participan activamente en las actividades sociales del grupo local.

(Vale la pena recordar que tradicionalmente las reuniones "cerradas" son solo para los alcohólicos.)

¿Con qué frecuencia deben asistir los miembros de AA a las reuniones?

A Abraham Lincoln le preguntaron una vez cuál era la longitud apropiada que debían tener las piernas de una persona. Su respuesta clásica fue: "La suficiente para que lleguen al suelo".

Los AA no tienen que asistir a un número determinado de reuniones en un período de tiempo determinado. Eso depende únicamente del gusto de cada individuo y de sus necesidades. La mayoría de los miembros tratan de ir por lo menos a una reunión por semana. Consideran que con eso les basta para satisfacer su necesidad personal de contacto con el programa por intermedio de su grupo local. Otros van a las reuniones casi todas las noches, en las áreas donde es posible hacerlo. Y otros pueden pasar un tiempo relativamente largo sin ir a una reunión.

La recomendación amistosa, "Siga viniendo [a las reuniones]", que tan a menudo oyen los recién llegados, se basa en la experiencia de la gran mayoría de los AA, quienes saben que la calidad de su sobriedad se deteriora cuando dejan de ir a las reuniones por mucho tiempo. Muchos saben, por su propia experiencia, que si no van a las reuniones corren peligro de emborracharse, y que si asisten con regularidad les es más fácil permanecer sobrios.

Los recién llegados, especialmente, parecen beneficiarse de la asistencia a un gran número de reuniones (o de tener otros contactos con AA) durante sus primeras semanas o meses como

miembros de un grupo. Multiplicar sus oportunidades de conocer y oír a otros AA, cuyas experiencias sean semejantes a las suyas, suele fortalecer su comprensión del programa y de lo que este puede ofrecerles.

Casi todo alcohólico, en algún momento, ha tratado de permanecer sobrio "por sí mismo". Para muchos de ellos, la experiencia no ha sido especialmente agradable, ni eficaz. Ya que asistir a reuniones suele ayudar al alcohólico a conservar la sobriedad y a divertirse, es bueno dejarse guiar por la experiencia de los que "siguen viniendo".

¿Es necesario que un AA siga asistiendo a las reuniones toda la vida?

No es necesario, pero —como dijo un miembro— "casi todos lo queremos, y puede que a muchos nos convenga".

A la mayoría de los alcohólicos no les gusta que se les diga que tienen que hacer nada por mucho tiempo. A primera vista, la idea de tener que asistir a las reuniones el resto de la vida, puede parecer desconsoladora.

La verdad, es que uno no está obligado a nada en AA. Siempre puede decidir hacer o no hacer algo, incluyendo buscar o no la sobriedad por medio de AA.

La principal razón para que un alcohólico vaya a las reuniones de su grupo es permanecer sobrio *hoy* —no mañana o la semana entrante o dentro de diez años—. Hoy, el presente, es el único período de su vida, acerca del cual el AA puede hacer algo. No se preocupa por el mañana ni por "el resto de la vida". Lo que le importa es conservar hoy su sobriedad. Ya se preocupará del porvenir cuando llegue.

De modo que el AA que desee hacer lo que pueda para asegurar su sobriedad en el presente, probablemente continuará asistiendo a las reuniones. Pero su asistencia siempre será para cuidar su sobriedad inmediata. Vista de ese modo, la asistencia a AA no es una obligación a largo plazo.

¿Cómo hago para tener tiempo de ir a las reuniones, trabajar con otros alcohólicos y dedicarme a otras actividades de AA?

El recién llegado a AA, que durante sus días de bebedor siempre lograba restarle importancia al tiempo que gastaba ingiriendo alcohol, a veces se desanima al saber que la sobriedad consumirá también parte de su tiempo. Si se trata de un alcohólico típico, desea recuperar pronto "el tiempo perdido". Quiere dedicarle a su trabajo todas sus energías, gozar de las delicias de la vida hogareña que durante tanto tiempo dejó en completo abandono, dedicarse a actividades comunitarias o de carácter cívico. Y si no es así, ¿para qué sirve la sobriedad, si no es para vivir una vida normal, llena de satisfacciones?

AA, sin embargo, no es algo que puede tomarse como una píldora. Por eso AA sugiere que la experiencia de quienes han tenido éxito en el programa de recuperación merece ser tenida en cuenta. Casi sin excepciones, los que están más satisfechos con su sobriedad son los que van a las reuniones con regularidad, que nunca vacilan si hay que trabajar con otros alcohólicos que buscan ayuda, y que se interesan realmente en otras actividades de sus grupos. Son las personas que recuerdan vívidamente y con sinceridad las horas que desperdiciaron en los bares, los días de trabajo que perdieron, la eficiencia disminuida y el remordimiento que acompañaba al malestar que sentían al día siguiente de una borrachera.

En contraste con tales recuerdos, las pocas horas que se emplean apoyando y fortaleciendo su propia sobriedad no son una gran carga.

¿Puede un recién llegado unirse a AA fuera de su comunidad?

Esta pregunta la hacen generalmente las personas que al parecer tienen muy buenas razones para no querer exponerse a que sus vecinos los identifiquen como alcohólicos. Puede ser que, por ejemplo, tengan patrones que desconozcan completamente el programa de AA y posiblemente sean hostiles hacia cualquiera que admita que tiene un problema con la bebida. Puede que deseen desesperadamente acudir a AA porque ven allí la manera de lograr y conservar la sobrie-

dad, pero que no se atrevan a unirse a un grupo de su propia localidad.

La respuesta a esa pregunta es que cualquiera puede formar parte de un grupo de AA donde quiera que lo desee hacer. Naturalmente, es mucho más cómodo pertenecer al grupo que quede más cercano. También parece que esta es la manera más franca de atacar el problema individual. La persona que se dirige a AA en busca de ayuda es, generalmente, pero no siempre, bien conocida como un borracho. Indudablemente, la buena noticia de su sobriedad va a conocerse también. Muy pocos patrones o vecinos pueden considerar objetable la fuente de la sobriedad de su empleado o amigo, bien sea que se trate de un grupo local o de uno situado a cincuenta millas de distancia.

En nuestros días, pocas personas corren peligro de perder el empleo o los amigos simplemente por permanecer sobrias. Si tomamos la experiencia de muchos miles de AA como guía, lo mejor que puede hacer el recién llegado es buscar la ayuda del grupo más cercano, y no preocuparse de la reacción de los demás.

Si me hago miembro de AA, ¿no perderé a muchos de mis amigos y me privaré de muchas diversiones?

La mejor respuesta a esta pregunta es la experiencia de cientos de miles de personas que ya se han unido a AA. En general, dicen que no tuvieron verdadera amistad ni verdaderas diversiones hasta que no se unieron a AA. Su manera de ver la amistad y la diversión ha cambiado.

Muchos alcohólicos descubren que sus mejores amigos están felices de ver que ellos están haciéndole frente a la realidad de que no son capaces de manejar el alcohol. A nadie le gusta ver que un amigo se hace daño a sí mismo.

Naturalmente, es muy importante distinguir entre los verdaderos amigos y los "amigos" que se conocen en los bares y tabernas. Seguramente que el alcohólico cuente con muchos conocidos de esta clase, cuya jovialidad puede a menudo confundirse con amistad. Puede que por algún tiempo los eche de menos. Pero serán reemplazados con los centenares de AA que conocerá, personas que lo comprenderán y aceptarán, y que

están dispuestos a ayudarle a mantener su sobriedad en todo momento.

Pocos miembros de AA cambiarían el placer que les da la sobriedad por lo que les parecía tan divertido cuando eran bebedores.

El programa de recuperación

Cuando haya asistido a unas pocas reuniones, el recién llegado habrá oído seguramente referencias a "los Doce Pasos", "las Doce Tradiciones", "recaídas", "el Libro Grande" y otros términos típicos de AA. Los párrafos que siguen describen esos factores e indican por qué los mencionan con frecuencia los oradores de AA.

¿Qué son los "Doce Pasos"?

Los "Doce Pasos" son el núcleo del programa de AA para la recuperación personal del alcoholismo. No son abstracciones teóricas; están basadas en la experiencia de ensayos y errores de los primeros miembros de AA. Describen actitudes y actividades que fueron importantes para ayudarles a lograr la sobriedad. La aceptación de los Doce Pasos no es obligatoria de ninguna manera.

La experiencia indica, no obstante, que los miembros que siguen esos Pasos con sinceridad y los aplican a su vida cotidiana, parecen sacar mayor beneficio del programa de AA que aquellos que los toman con poca seriedad. Se ha dicho que es casi imposible seguir literalmente los Pasos, día tras día. Eso puede ser cierto, en el sentido de que los "Doce Pasos" representan un modo de vivir totalmente nuevo para la mayoría de los alcohólicos, pero muchos de los miembros piensan que los Doce Pasos son para ellos una necesidad práctica.

He aquí los Doce Pasos como aparecieron originalmente en *Alcohólicos Anónimos*, el texto básico de la Comunidad:

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.

¿Qué son las "Doce Tradiciones"?

Las "Doce Tradiciones" de AA son principios que se sugieren para asegurar la supervivencia y el desarrollo de los millares de grupos que comprende la Sociedad. Se basan en la experiencia de los grupos mismos durante los años decisivos de la formación de la asociación.

Las Tradiciones son importantes tanto para los veteranos como para los recién llegados, porque sirven para recordarles de la verdadera base de AA como una sociedad de alcohólicos cuya principal preocupación es mantener su propia sobriedad y ayudar a otros a lograrla:

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.

¿Qué son las "recaídas"?

De vez en cuando se da el caso de que una persona que ha logrado la sobriedad por medio de AA se emborrache. Para Alcohólicos Anónimos, una reincidencia de esa clase se conoce generalmente como una "recaída". Puede ocurrir durante las primeras semanas o los primeros meses de sobriedad, o aun después que el alcohólico ha logrado permanecer sin beber varios años.

Casi todos los AA que han tenido esa experiencia dicen que su "recaída" se debe a causas espe-

cíficas. Intencionalmente olvidaron que habían admitido ser alcohólicos y fueron víctimas de un exceso de confianza en cuanto a su capacidad para manejar el alcohol. O dejaron de ir a las reuniones y de juntarse con otros AA. Se preocuparon demasiado por sus negocios o asuntos sociales y olvidaron lo importante que era conservar la sobriedad. O bien, se dejaron cansar y la situación los agarró con sus defensas mentales y emocionales bajas.

En otras palabras, la mayoría de las "recaídas" no son cosas que *simplemente sucedan.*

¿Qué es el programa de las 24 horas?

"El programa de 24 horas" es una frase que describe una estrategia básica de AA al problema de mantenerse sobrio. Los AA nunca juran que no volverán a beber en su vida, nunca hacen promesas en las que se comprometen a no tomar un trago "mañana". Para cuando acudieron a AA en busca de ayuda, habían descubierto que, no obstante lo sinceros que puedan haber sido al prometerse a sí mismos que se abstendrían del alcohol "en el futuro", por alguna razón se olvidaron de su promesa y se emborracharon. La compulsión por beber demostró ser más fuerte que las mejores intenciones de no beber.

El miembro de AA reconoce que el principal problema es mantenerse sobrio ahora. Las 24 horas actuales son el único período en el que el AA puede hacer algo al respecto de no beber. El ayer ya pasó. El mañana no llega nunca. "Pero hoy", dice el AA, "hoy no voy a tomarme un trago. Tal vez sienta la tentación de tomar un trago mañana, y tal vez lo haga. Pero mañana es algo de lo que debo preocuparme cuando llegue. Mi principal problema es no tomar un trago durante estas 24 horas".

Junto con el programa de las 24 horas, AA recalca la importancia de tres lemas que el recién llegado probablemente haya oído muchas veces antes de llegar a AA. Estos lemas son: "Tómalo con calma", "Vive y deja vivir" y "Lo primero primero". Al utilizar estos lemas como una parte básica de la actitud hacia los problemas del diario vivir, el AA promedio generalmente recibe mucha ayuda en su intento de vivir exitosamente sin alcohol.

¿Tiene AA un texto "básico"?

La Comunidad tiene cuatro libros básicos que son generalmente aceptados como "textos". El primero es *Alcohólicos Anónimos*, también conocido como el "Libro Grande", que fue publicado originalmente en 1939, y luego revisado y editado en 1955, 1976 y en 2001.

*Alcohólicos Anónimo*s relata las experiencias personales de 42 bebedores problema que lograron una sobriedad estable por primera vez por medio de AA. También relata los pasos y principios sugeridos que, según los primeros miembros, les permitieron vencer el impulso de beber.

El segundo es *Doce Pasos y Doce Tradiciones*, publicado en 1953. Es un análisis, hecho por el cofundador Bill W., de los principios que hasta ahora han asegurado la continua supervivencia de individuos y grupos dentro de AA.

El tercer libro, *Alcohólicos Anónimos llega a su mayoría de edad*, publicado en 1957, es una breve historia de los primeros dos decenios de la Comunidad.

Otro libro, *Como lo ve Bill* (anteriormente titulado *El Sendero de la Vida*), es una selección de las obras del cofundador Bill W.

Estos libros pueden obtenerse por intermedio de un grupo local o pueden pedirse directamente a Alcohólicos Anónimos, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA o por medio del sitio web: www.aa.org.

¿Qué es "La Viña" de AA?

La Viña es una revista de bolsillo que se publica bimestralmente en español. *La Viña*, la única revista internacional de AA en español, es redactada por miembros de AA y destinada a miembros y amigos que quieren compartir más ampliamente la experiencia de AA.

La Viña es publicada por AA Grapevine, que es una de las dos empresas de publicaciones multimedia de la Junta de Servicios Generales de AA, que produce la revista internacional de AA en inglés, el AA Grapevine, además de libros impresos en formato digital y de audio, y otros productos de recuperación dirigidos a la comunidad de AA. Los temas y las historias reflejan temas de actualidad y desafíos que pueden tener las personas en recuperación.

¿Por qué el programa de AA no le da resultado a ciertas personas?

La respuesta es que el programa de AA resulta eficaz solo para quienes admiten que son alcohólicos, que sinceramente desean dejar el alcohol y que tienen siempre presente esa verdad como algo fundamental.

AA generalmente no surte efecto en los que tienen dudas sobre si son o no víctimas del alcoholismo, o que se aferran a la ilusión de que podrán beber normalmente en el futuro.

La mayoría de los médicos dicen que ningún alcohólico podrá jamás volver a beber normalmente. El alcohólico tiene que admitir y aceptar este principio fundamental. A la par de esa admisión y aceptación debe existir el deseo de dejar la bebida.

Después de haber estado sobrios por algún tiempo en AA algunos se olvidan de que son alcohólicos, a pesar de lo que el diagnóstico implica. Su sobriedad les inspira un exceso de confianza en su fuerza de voluntad y se ponen a experimentar de nuevo con el alcohol. El resultado de esos experimentos para un alcohólico es el que podría esperarse. El hábito de beber se vuelve progresivamente peor.

Preguntas de un principiante

AA tiene un solo objetivo primordial, a pesar de que indirectamente puede ser responsable de otros beneficios. A continuación aparecen las preguntas que con frecuencia hacen los recién llegados a la Comunidad.

¿Me ayudará AA económicamente?

Muchos alcohólicos, cuando finalmente van a AA en busca de ayuda para su problema alcohólico, han acumulado considerables problemas económicos. Naturalmente, algunos abrigan la esperanza de que AA pueda ayudarles en alguna forma a aliviar sus compromisos de dinero más apremiantes.

Desde el principio de la experiencia de AA como sociedad, se descubrió que el dinero, o la falta de él, no tenía nada que ver con la capacidad de un recién llegado para lograr la sobriedad y resolver los numerosos problemas que se habían

complicado aún más debido al excesivo uso del alcohol.

A la inversa, la falta de dinero tampoco parecía ser obstáculo para el alcohólico, *sin que importase la magnitud de sus deudas,* siempre y cuando sinceramente quisiese hacerles frente a las realidades de la vida sin valerse del alcohol. Una vez que el gran problema del alcohol quedaba descartado, los demás problemas, inclusive los relacionados con asuntos de dinero, parecían resolverse solos. Algunos AA se han rehabilitado económicamente en forma sensacional y en tiempo relativamente breve. Para otros, el camino ha sido largo y duro. La respuesta básica a esta pregunta es que AA existe para un solo objetivo que en ninguna forma está relacionado con la prosperidad material o con su ausencia.

Nada prohíbe que cualquier miembro de un grupo le brinde comida a un recién llegado, le obsequie un traje o le haga un préstamo. Eso es una cuestión que queda a la discreción del individuo. No obstante, sería erróneo que algún alcohólico tuviese la idea de que AA es una organización de caridad.

¿Me ayudará AA a enderezar mis asuntos de familia?

El alcohol es un factor que frecuentemente complica la vida en familia, empeorando los pequeños disgustos, sacando a relucir los defectos de carácter y acarreando problemas de dinero. Cuando buscan la ayuda de AA, muchas personas se encuentran ya en una situación desastrosa en cuanto a su familia.

Algunos recién llegados, repentinamente conscientes de su propia contribución al caos, se dedican con fervoroso entusiasmo a corregir sus defectos y resumir su vida normal de familia. Otros, con o sin razón para ello, continúan amargamente resentidos con sus familiares.

Casi sin excepción, los recién llegados que se aplican con sinceridad al programa de AA, logran enmendar la confusión que reina en sus familias. Los lazos que restauran la unión del alcohólico sincero con su familia parecen ser más sólidos que antes. En algunas ocasiones, naturalmente, el daño ha sido irreparable y se necesita formular un enfoque completamente nuevo de la vida familiar. Pero generalmente la historia tiene un

desenlace feliz.

La experiencia parece indicar que el alcohólico que se dirige a AA solo para estar bien con la familia, no porque desea dejar de beber, puede experimentar muchas dificultades antes de lograr la sobriedad. Siempre debe venir primero el deseo sincero de dejar el alcohol. Una vez lograda la sobriedad, el alcohólico descubrirá que muchos de los problemas que más le acosan en su vida cotidiana pueden ser enfocados de una manera realista, y con probabilidad de ser resueltos.

¿Tiene AA hospitales o centros de tratamiento para los alcohólicos?

AA no opera ningún emprendimiento externo ni brinda servicios profesionales relacionados con el tratamiento del alcoholismo. Es no profesional, dirigida por pares, y se mantiene con sus propios fondos. La participación es anónima y abierta a cualquiera que busque ayuda con un problema con la bebida. Tradicionalmente nunca se brindan ni se prestan servicios profesionales patrocinados por AA. Conservando la tradición de evitar prestar los servicios que otros pueden dar, AA evita cualquier posible equivocación con respecto a su objetivo primordial, que es el de ayudar a los alcohólicos que acuden en busca de una nueva vida sin el alcohol.

En algunas áreas, comités de servicios formados por miembros de AA tienen acuerdos con los hospitales locales para que reciban alcohólicos a quienes ellos apadrinan como individuos y no como representantes de AA como un todo.

En otras localidades, algunos AA o grupos de AA han establecido centros de rehabilitación u otras instalaciones que atienden primordialmente a los recién llegados al programa de recuperación. Debido a su conocimiento especial de los problemas que se les presentan a los alcohólicos, los dueños o administradores de estos lugares a menudo pueden ayudar a los recién iniciados durante su primer período decisivo de sobriedad. Pero estas instalaciones no tienen conexión con AA fuera de que las administran en algunos casos personas que adquirieron su propia sobriedad por medio de AA. En su calidad de asociación, AA nunca se afilia a empresas de negocios de ninguna clase.

¿Patrocina AA alguna actividad social para los miembros?

La mayoría de los AA son personas muy sociables, lo cual es un factor que puede haber sido en parte responsable de que se hayan vuelto alcohólicos. Por esa razón, las reuniones de los grupos locales son generalmente muy animadas.

AA como comunidad, nunca ha desarrollado programas formales de actividades sociales, pues su único objetivo es ayudar a los alcohólicos a volverse sobrios. En algunas regiones los miembros, enteramente por decisión propia, han abierto clubs y otras instalaciones para los miembros de los grupos locales. Esos clubes son totalmente independientes de AA y generalmente se tiene mucho cuidado de evitar que se les identifique con la asociación.

Aun donde no hay un club, no es raro que los grupos locales organicen cenas de Año Nuevo, paseos, fiestas y reuniones semejantes. En algunas de las grandes ciudades los AA se reúnen regularmente para almorzar y se juntan informalmente durante los fines de semana.

¿Quién es responsable de la publicidad acerca de AA?

AA nunca busca la publicidad, pero siempre coopera ampliamente con los representantes serios de la prensa, la radio, la televisión, el cine y otros medios que busquen información sobre su programa de recuperación. La tradición de AA de relaciones públicas siempre ha estado volcada a la atracción y no a la promoción.

Las noticias acerca de las actividades nacionales e internacionales de AA son difundidas por el comité de Información Pública de la Junta de Servicios Generales. A nivel local, se han formado comités encargados de facilitar a los medios informativos datos sobre AA como recurso para los alcohólicos en su comunidad.

AA agradece profundamente a todos sus amigos que han cooperado en el reconocimiento del movimiento. Y se siente igualmente conmovida de que el anonimato de sus miembros, del cual depende grandemente el programa, haya sido tan fielmente respetado por los medios publicitarios.

También debemos señalar el hecho de que los

miembros de AA no son anónimos entre sí, dentro de la Comunidad de AA, ni en las reuniones de AA.

¿Qué piensan de AA las autoridades de la medicina?

Desde sus primeros tiempos, AA ha gozado de la estima y el apoyo de médicos familiarizados con su programa de si bien el programa de recuperación de AA ha funcionado tan bien cuando otros métodos han fracasado, que los médicos de hoy suelen ser los más entusiastas promotores del programa en sus comunidades.

¿Qué piensan de AA los líderes religiosos?

Probablemente no haya habido ningún otro movimiento laico en los tiempos modernos que haya recibido mayor cantidad de apoyo de los líderes religiosos de diferentes creencias. Al igual que los médicos, los consejeros espirituales y líderes religiosos de la humanidad se han preocupado desde hace mucho tiempo por el problema del alcoholismo. Muchas de estas personas han sido testigos de cómo gente sincera hacía promesas firmes de abstenerse del alcohol, para luego romper esas promesas en unas pocas horas, días o semanas. La empatía, la comprensión y la conciencia fueron de escasa utilidad para los líderes religiosos cuando intentaron a ayudar a los alcohólicos.

Por ello, no nos debe sorprender que AA, si bien lo que hace es brindar una forma de vida y no una variante formal de la religión, sea tan bien recibida por los representantes de muchos credos diferentes.

Una nueva manera de vivir

Una manera de vivir no puede describirse: es necesario experimentarla. La literatura descriptiva que se funda en amplias generalidades inspiradoras deja forzosamente muchas preguntas sin contestación, y puede que muchos lectores no queden completamente satisfechos de haber encontrado lo que buscaban o necesitaban. Por otra parte, un catálogo de la mecánica y los detalles de un programa de un modo de vivir, puede mostrar apenas en parte su valor.

AA es un programa para un nuevo modo de vivir sin alcohol, un programa que está dando resultados eficaces para millones de personas que lo aceptan y lo aplican con honradez y sinceridad. Está funcionando en todo el mundo y para personas de toda clase y condición.

Tal vez este folleto haya contestado las preguntas principales formuladas y sin formular que usted pueda haber tenido en relación con AA. Y tal vez haya otras preguntas que se puedan contestar, como las de este folleto, en base a la experiencia de AA con el problema del alcoholismo. Si usted tiene alguna de esas preguntas que hacer, no vacile en comunicarse con algún grupo de AA de su comunidad o que esté cerca de usted, o bien visite www.aa.org. También puede obtener información escribiendo a nuestra oficina de servicios mundiales: Oficina de Servicios Generales, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA o llamando al 212-870-3400.

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 978-1-940889-83-2
9 781940 889832