

Esto es **AA**

Una introducción
al programa de
recuperación 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.

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.

Revisado en junio de 2022.

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

www.aa.org

Esto es AA

*...una introducción al programa
de recuperación de AA*

Solo usted puede decidir

Si a usted le parece que la bebida le está causando algún inconveniente, o si su forma de beber ha llegado a un punto en que le preocupa un poco, puede que le interese saber algo acerca de Alcohólicos Anónimos y del programa de AA de recuperación del alcoholismo. Al leer esto, solamente le pedimos que mantenga una mentalidad abierta respecto al asunto. Considere cuidadosamente su forma de beber, a la luz de lo que pueda aprender en estas páginas. Decida, por sí mismo, si el alcohol se ha convertido en un problema para usted. Y recuerde que siempre será bienvenido a unirse a los miles de personas que han dejado atrás sus problemas con la bebida y ahora llevan una vida plena y constructiva sin alcohol.

Quiénes somos

Nosotros los AA somos personas que hemos llegado a entender y admitir que no podemos controlar nuestra forma de beber. Nos hemos dado cuenta de que tenemos que vivir sin alcohol, si hemos de evitar el desastre para nosotros mismos y para la gente más allegada a nosotros.

Somos parte de una comunidad internacional de carácter informal con grupos locales en miles de comunidades, y que en la actualidad tiene miembros en unos 180 países. Tenemos un enfoque en particular: mantenernos sobrios y ayudar a otros que recurran a nosotros a lograr la sobriedad.

No somos reformistas, y no estamos afiliados a ningún grupo, causa o denominación religiosa. No tenemos ningún deseo de hacer que el mundo deje de beber. No reclutamos nuevos miembros, aunque siempre les damos la bienvenida. No imponemos nuestra experiencia con la bebida a otros, pero la compartimos cuando se nos pide.

Entre nuestros miembros se pueden encontrar personas de todas las edades y de diversa procedencia social, económica, étnica y cultural. Algunos de nosotros bebimos durante muchos años antes de darnos cuenta de que no podíamos controlar el alcohol. Otros tuvimos la suerte de reconocer ya en nuestra juventud o en las primeras etapas de nuestras carreras de bebedores que la bebida había llegado a ser algo inmanejable.

Las consecuencias de nuestra forma alcohólica de beber también han sido muy variadas. Unos cuantos de nosotros nos habíamos convertido en indigentes antes de acudir a AA en busca de ayuda. Algunos habíamos perdido nuestras familias, nuestros bienes y nuestra dignidad. Hemos vivido en barrios de mala muerte, en la calle, o casi, en muchas ciudades. Algunos fuimos hospitalizados o encarcelados. Habíamos cometido graves ofensas contra la sociedad, nuestras familias,

nuestros patrones, y contra nosotros mismos.

Otros de entre nosotros no hemos sido hospitalizados ni encarcelados nunca. Tampoco habíamos perdido nuestras familias ni nuestros trabajos a causa de la bebida. No obstante, por fin llegamos a darnos cuenta de que el alcohol nos estaba haciendo difícil llevar una vida normal. Cuando descubrimos que no podíamos vivir sin el alcohol, también buscamos ayuda por medio de AA.

En nuestra Comunidad se encuentran miembros de muchas creencias y tradiciones, y muchos líderes religiosos han apoyado nuestro desarrollo. Y hay incluso ateos o agnósticos entre nosotros. No se exige ninguna creencia ni adhesión a un credo formal.

Estamos unidos por nuestro problema común: el alcoholismo. Reuniéndonos, hablando unos con otros, ayudando a otros alcohólicos, *juntos*, podemos mantenernos sobrios y dejar atrás la obsesión por beber que, en otros tiempos, era la fuerza dominante de nuestras vidas.

No creemos tener la única solución al problema del alcoholismo. Sabemos que el programa de AA nos da resultados, y hemos visto que también funciona para todos los principiantes, casi sin excepción, que deseen sinceramente dejar la bebida.

Por medio de AA, hemos aprendido algunas cosas acerca del alcoholismo y acerca de nosotros mismos. Nos esforzamos por mantener estas cosas frescas en la mente, porque parecen ser la clave de nuestra sobriedad. Para nosotros, la sobriedad siempre tiene que ser lo primero.

Lo que hemos aprendido acerca del alcoholismo

Lo primero que hemos aprendido acerca del alcoholismo es que se cuenta entre los problemas más antiguos de la historia humana. Hace muy poco tiempo que empezamos a beneficiarnos de nuevas maneras de abordar este problema. Hoy día, por ejemplo, los médicos tienen una percepción más clara acerca del alcoholismo que sus predecesores cuando AA se fundó. Aunque en AA

no existe ninguna definición oficial del alcoholismo, la mayoría de los miembros de AA comparte la opinión de que, para nosotros, se puede definir como *una compulsión física aparejada con una obsesión mental*. Queremos decir que teníamos un pronunciado deseo físico de consumir alcohol en cantidades que sobrepasaban nuestra capacidad para controlarlo, y con desprecio de todos los dictados del sentido común. No solamente teníamos una insaciable sed de alcohol, sino que también nos rendíamos ante esta sed en los momentos más inoportunos. No sabíamos cuándo (ni cómo) dejar de beber. A menudo, no parecía que tuviéramos el suficiente sentido común como para saber cuando no empezar.

Como alcohólicos, la dura experiencia nos ha enseñado que la fuerza de voluntad, por sí sola, y por robusta que fuese en otros aspectos, no nos bastaba para mantenernos sobrios. Intentábamos seguir abstemios por plazos determinados. Hemos hecho promesas solemnes de dejar de beber. Hemos cambiado de marcas y de bebidas. Hemos tratado de beber únicamente durante ciertas horas específicas. Pero ninguno de nuestros esfuerzos surtió efecto. Tarde o temprano, acabábamos siempre emborrachándonos no solamente cuando queríamos mantenernos sobrios, sino también cuando teníamos los más contundentes motivos para estarlo.

Hemos pasado por períodos de oscura desesperación, convencidos de que padecíamos de algún trastorno mental. Llegamos a odiarnos a nosotros mismos por desperdiciar nuestros talentos y por los sufrimientos que les estábamos causando a nuestras familias y a otras personas. A menudo teníamos lástima de nosotros mismos y decíamos que nada nunca nos podría ayudar.

Ahora, al recordarlo, podemos sonreír, pero en aquel entonces eran para nosotros experiencias frías y desagradables.

El alcoholismo como enfermedad

Hoy estamos dispuestos a aceptar la idea de que, en lo que a nosotros nos concierne, el alcoholismo

es una enfermedad, una enfermedad progresiva que nunca puede “curarse” pero, al igual que algunas otras enfermedades, *puede* ser detenida. Estamos de acuerdo en que padecer de una enfermedad no tiene nada de vergonzoso, con tal que nos enfrentemos al problema de verdad y tratemos de hacer algo para solucionarlo. Estamos perfectamente dispuestos a admitir que somos alérgicos al alcohol y que el sentido común nos indica alejarnos de lo que produce nuestra alergia.

Ahora comprendemos que una persona, una vez que haya cruzado la frontera invisible entre beber mucho y beber con una obsesión alcohólica, siempre seguirá siendo alcohólica. Que sepamos nosotros, no puede recobrar nunca la capacidad de ser un bebedor social o “normal”. Tenemos que vivir reconociendo el sencillo hecho de que “una vez alcohólico, alcohólico para siempre”.

Hemos aprendido también que hay pocas alternativas para los alcohólicos. Si siguen bebiendo, su problema continuará empeorando progresivamente; parece cierto que están destinados a una catástrofe, los hospitales, las cárceles u otras instituciones, o a una muerte prematura. La única alternativa es dejar de beber completamente, abstenerse de tomar siquiera la más mínima cantidad de alcohol en cualquier forma. Si están dispuestos a seguir esta dirección, y a aprovechar la ayuda disponible, una nueva vida puede abrirse para los alcohólicos.

En nuestras carreras de bebedores, hubo ocasiones en que estábamos convencidos de que, para controlar la bebida, no teníamos que hacer más que dejar de beber después del segundo trago, o del quinto, o cualquier otro número. Poco a poco logramos darnos cuenta de que no era el quinto ni el décimo ni el vigésimo el que nos emborrachaba, sino el primero. El primer trago era el que nos hacía daño. Con el primer trago nos subíamos en la montaña rusa. Era el primer trago el que desataba la reacción en cadena que llamamos “pensamiento alcohólico”, que nos conducía a beber de manera descontrolada.

En AA tenemos un refrán que expresa esta

verdad: “Para un alcohólico un trago es demasiado y mil no son suficientes”.

Otra cosa que muchos de nosotros aprendimos durante nuestros días de bebedores fue que la abstinencia forzada no era en general una experiencia agradable. Algunos de nosotros de vez en cuando podíamos mantenernos sobrios durante un plazo de días, semanas o incluso años. Pero no disfrutábamos de nuestra sobriedad. Nos sentíamos como mártires. Nos volvíamos irritables, personas con quienes no se podía vivir ni trabajar fácilmente. Nos empeñábamos en esperar la hora en que pudiéramos volver a beber.

Ahora que estamos en AA, tenemos un nuevo punto de vista sobre la sobriedad. Disfrutamos de una sensación de libertad, de ser liberados aun del deseo de beber. Ya que no podemos esperar beber normalmente en ningún tiempo futuro, nos concentramos en vivir una vida plena sin alcohol *hoy*. No hay nada en absoluto que podamos hacer respecto al día de ayer. Y mañana nunca viene. Hoy es el único día por el que tenemos que preocuparnos. Sabemos por experiencia que aun los peores borrachos pueden pasar 24 horas sin un trago. Puede que tengan que aplazar el próximo trago por una hora, o un minuto, pero descubren que *se puede* aplazar por algún período de tiempo.

Cuando oímos hablar de AA por primera vez, nos pareció un milagro que una persona que había bebido tan descontroladamente pudiera lograr la clase de sobriedad de la que hablaban los miembros veteranos de AA. Algunos de nosotros tendíamos a creer que nuestra forma de beber era de algún tipo especial, que nuestras experiencias habían sido “distintas”, que AA podía dar resultados para otra gente, pero para nosotros no podría hacer nada. Otros que no sufrimos tan graves consecuencias dañinas por beber, razonábamos que, aunque AA les fuese de mucha ayuda a los borrachos desesperados, nosotros probablemente podríamos lidiar solos con el problema. Nuestra experiencia en AA nos ha enseñado dos cosas importantes. En primer lugar, todos los alcohólicos se ven confrontados con los mismos pro-

blemas básicos, ya sea que vayan mendigando para poder comprar un trago o trabajen como ejecutivos de alguna empresa grande. Segundo, ahora sabemos que el programa de recuperación de AA da resultados para casi cualquier alcohólico que sinceramente desee que los dé, sin importar cuáles sean sus antecedentes, su procedencia o su costumbre particular de beber.

Tomamos una decisión

Todos los que estamos ahora en AA tuvimos que tomar una decisión crucial antes de que pudiéramos sentirnos seguros en el nuevo programa de vida sin alcohol. Teníamos que afrontar en forma realista y sincera la verdad respecto a nosotros mismos y a nuestro modo de beber. *Tuvimos que admitir* que éramos impotentes ante el alcohol. Para algunos de nosotros, esa era la proposición más dura que tuvimos que encarar.

No sabíamos mucho del alcoholismo, si bien teníamos nuestras ideas del significado de la palabra “alcohólico”. La asociábamos íntimamente con el borracho en pésima situación. Creíamos que significaba sin duda una flaqueza de la voluntad, debilidad de carácter. Algunos de nosotros nos resistíamos a dar el paso de admitir que éramos alcohólicos. Otros lo admitimos, pero parcialmente.

No obstante, la mayoría de nosotros nos sentimos aliviados al oír explicar que el alcoholismo era una enfermedad. Pudimos ver lo sensato que era el hacer algo para tratar una enfermedad que amenazaba con destruirnos. Dejamos de intentar engañar a los demás —y a nosotros mismos— con la idea de que podíamos controlar el alcohol mientras que todos los hechos indicaban lo contrario.

Desde el principio, nos aseguraron que nadie nos podría decir que éramos alcohólicos. La admisión tenía que salir de nosotros mismos, no de un médico, esposo, esposa o pareja. Tenía que basarse en hechos que nosotros mismos conocíamos. Puede que nuestros amigos comprendieran la naturaleza de nuestro problema, pero éramos

los únicos que podíamos saber con seguridad si nuestra forma de beber era descontrolada.

A menudo hacíamos la pregunta: “¿Cómo puedo saber si soy realmente alcohólico?” Se nos decía que no había ninguna forma fija ni segura de determinarlo. Sin embargo, nos enteramos de que había ciertos signos reveladores. Si nos emborrachábamos cuando teníamos todo motivo para mantenernos sobrios, si nuestra forma de beber había empeorado progresivamente, si no nos divertíamos bebiendo tanto como antes, estos, se nos dijo, podían ser síntomas de la enfermedad que llamamos alcoholismo. Al recordar nuestras experiencias con la bebida y sus consecuencias, la mayoría de nosotros podíamos descubrir más razones para reconocer la verdad sobre nosotros mismos.

Naturalmente, la perspectiva de una vida sin alcohol nos parecía aburrida. Temíamos que nuestros nuevos amigos de AA fuesen aburridos o, aun peor, un culto de no bebedores fanáticos. Pero nos dimos cuenta de que, en lugar de esto, eran seres humanos, igual que nosotros, pero con la virtud especial de comprender nuestro problema de manera compasiva, sin juzgarnos.

Empezamos a preguntarnos qué tendríamos que hacer para mantenernos sobrios, cuánto nos costaría integrarnos en AA, quién dirigiría la organización a nivel local y mundial. Pronto descubrimos que en AA no se nos imponía ninguna obligación, que a nadie se le exigía seguir ningún rito formal ni ninguna pauta de vida rígida. Nos explicaron además que AA no tiene derechos de admisión ni cuotas; los gastos de alquilar la sala de reunión y de comprar literatura y refrescos se cubren con dinero que se recoge pasando la canasta. Pero ni siquiera se requieren contribuciones de esta índole para ser miembro.

Pronto pudimos ver claramente que AA tiene apenas un mínimo de organización y que no hay nadie que dé órdenes. Las disposiciones para las reuniones las hacen los coordinadores del grupo, que dejan sus puestos regularmente para que otros puedan servir. Este sistema de “rotación” es muy popular en AA.

Mantenerse sobrios

¿Cómo, entonces, logramos mantenernos sobrios en esta comunidad informal y tan poco organizada?

La respuesta es que, una vez que logramos la sobriedad, tratamos de conservarla observando e imitando las venturosas experiencias de los que nos han precedido en AA.

Su experiencia nos ofrece algunas “herramientas” y guías, que podemos libremente aceptar o rechazar, según nos parezca. Puesto que nuestra sobriedad es ahora la cosa más importante de nuestras vidas, nos parece prudente seguir las sugerencias de aquellos que ya han demostrado en sus propias vidas que el programa de recuperación de AA funciona.

El plan de 24 horas

Por ejemplo, no hacemos promesas, no decimos que no vamos a beber “nunca”. En lugar de esto, intentamos seguir lo que llamamos en AA el “plan de 24 horas”. Nos concentramos en mantenernos sobrios durante estas 24 horas. Sencillamente, tratamos de pasar los días, uno a uno, sin beber. Si sentimos el deseo de beber, ni cedemos ni nos resistimos. Aplazamos tomar ese trago por un día, hasta *mañana*.

En lo que concierne al alcohol, tratamos de mantener una forma de pensar sincera y realista. Si nos sentimos tentados a beber —y la tentación normalmente disminuye con el tiempo— nos preguntamos si, teniendo en cuenta las consecuencias que hemos experimentado en el pasado a causa de la bebida, ese trago que nos estamos proponiendo vale realmente la pena. Tenemos presente que somos perfectamente libres de emborracharnos, si así lo queremos; que la decisión de beber o no beber es exclusivamente nuestra. Y lo más importante, intentamos enfrentarnos con la realidad de que, sea cual sea el tiempo que nos hayamos mantenido sin beber, seremos alcohólicos para siempre y, que sepamos, los alcohólicos nunca pueden volver a ser bebedores normales o sociales.

También seguimos la experiencia de los “veteranos” exitosos en otro aspecto. Normalmente seguimos asistiendo regularmente a las reuniones del grupo de AA local del cual nos hemos hecho miembros. No hay ninguna regla que haga obligatoria esta asistencia. Ni podemos siempre explicar por qué el oír las historias e interpretaciones de otros miembros parece darnos ánimo. No obstante, la mayoría de nosotros creemos que la asistencia a las reuniones y otros contactos informales con nuestros compañeros de AA son factores que contribuyen de manera importante al mantenimiento de nuestra sobriedad.

‘Doce Pasos’

Al comienzo de nuestra asociación con AA, oímos hablar de los “Doce Pasos” de recuperación del alcoholismo. Aprendimos que estos Pasos ofrecían un medio comprobado de ayudar a los alcohólicos a mantener la sobriedad. Vimos que, con el tiempo, mediante “la práctica de los Pasos” comenzamos a aceptar la vida tal como es y a lidiar efectivamente incluso con las situaciones más difíciles, sin que fuera necesario beber. Con el tiempo nos dimos cuenta de que ya no pensábamos tanto en el alcohol, y en el proceso desarrollamos una forma más positiva de llevar adelante nuestras vidas. Descubrimos que un factor clave de este proceso parecía ser la sinceridad, junto con la dependencia de un “poder superior”. Aunque algunos miembros prefieren dar a este Poder el nombre “Dios”, nos dijeron que eso era una cuestión de interpretación personal; podíamos formarnos un concepto del Poder en los términos que creyéramos adecuados: el universo, la naturaleza, u otra cosa. Ya que el alcohol había sido sin duda alguna un poder superior a nosotros mismos en nuestros días de bebedores, teníamos que admitir la posibilidad de que no teníamos el control, y tenía sentido recurrir a otra parte en busca de ayuda. Según nos hemos ido desarrollando en AA, nuestro concepto de un Poder superior a menudo ha evolucionado, pero siempre ha sido nuestro concepto personal; nadie nos lo ha impuesto.

Finalmente, hemos observado que del Paso Doce y de la experiencia de los miembros veteranos, se desprendía que el trabajo con otros alcohólicos era una forma eficaz de fortalecer nuestra propia sobriedad. Siempre que fuera posible, nos esforzábamos por cumplir con la parte que nos correspondía, teniendo presente en todo momento que la gente determina por sí misma si es o no es alcohólica.

También nos guiamos por la experiencia de los muchos AA que han dado un nuevo significado a tres refranes o lemas bastante trillados: “Lo primero, primero” es un lema que nos recuerda que, por deseosos que estemos de intentarlo, no podemos hacerlo todo de un golpe. Debemos recordar que en cualquier intento de reconstruir nuestras vidas, nuestra primera prioridad es mantenernos sobrios. Otro viejo refrán que tiene un nuevo significado para los alcohólicos que a menudo trabajan frenética y precipitadamente en cualquier cosa que estén haciendo es: “Tómalo con calma”. La experiencia ha demostrado que los alcohólicos pueden y deben aprender a andar a paso moderado. “Vive y deja vivir” es el tercer lema, una repetida sugerencia de que los alcohólicos, no importa cuántos años se hayan mantenido sobrios, no pueden permitirse ser intolerantes con los demás.

Los libros y folletos de AA también son útiles. Poco tiempo después de ingresar en AA, la mayoría de nosotros tuvimos la oportunidad de leer *Alcohólicos Anónimos*, el texto básico de AA en el que los miembros pioneros pusieron por escrito por primera vez sus historias y los principios que creían que los habían ayudado a recuperarse. Muchos miembros, sobrios durante largos años, siguen refiriéndose a este libro y a otros más para encontrar ideas e inspiración. (Todos los títulos aparecen en la lista al final de este folleto.) Además, AA publica una revista internacional mensual en inglés, el Grapevine, y una revista bimestral en español, La Viña, tanto para los principiantes como para los veteranos.

Ya que AA es en esencia una manera de vivir, pocos de nosotros hemos podido describir con perfecta exactitud cómo contribuyen precisamen-

te los diversos elementos del programa de recuperación a nuestra sobriedad actual. No todos interpretamos ni vivimos el programa de AA de la misma forma. No obstante, todos podemos atestiguar que AA da resultados para nosotros, mientras que otros intentos de lograr la sobriedad han fracasado. Muchos miembros que llevan ya varios años sobrios dicen que sencillamente aceptaron el programa “por fe” y que todavía no saben completamente cómo AA funciona a su favor. Mientras tanto siguen tratando de pasar su experiencia a otras personas que conocen muy bien la forma desastrosa en que el alcohol trabaja *en contra* del alcohólico.

¿Dará AA resultados a todos?

Creemos que el programa de AA de recuperación del alcoholismo dará resultados a casi toda persona que tenga deseo de dejar la bebida. Puede dar resultados incluso a aquellos que se sienten presionados a acudir a AA. Muchos de nosotros hicimos nuestro primer contacto con AA debido a presiones sociales o de trabajo. Más tarde, tomamos nuestra propia decisión.

Hemos visto a algunos alcohólicos ir titubeando un rato antes de “captar” el programa. Hemos visto a otros seguir de forma poco entusiasta los principios probados, por medio de los cuales más de dos millones de nosotros ahora mantenemos nuestra sobriedad; por lo general, tales esfuerzos no son suficientes.

Sin embargo, aunque un alcohólico parezca estar “en la última lona” o por alta que sea su posición en la escala social o económica, sabemos por experiencia y observación que AA le ofrece una forma de escapar del callejón sin salida de la bebida. A la mayoría de nosotros finalmente nos pareció más fácil este camino, que conservar nuestros estilos de vida alcohólicos, cada vez más en decadencia. Cuando recurrimos por primera vez a AA, muchos de nosotros teníamos varios graves problemas, que tenían que ver con el dinero, la familia, el trabajo y nuestras personalidades. Pronto descubrimos que nuestro problema cen-

tral era el alcohol. Una vez que tuvimos controlado este problema, pudimos empezar a tratar los demás con algún éxito. No siempre ha sido fácil solucionar estos problemas, pero hemos podido hacerlo estando sobrios con mucha más eficacia que cuando bebíamos.

‘Una nueva forma de ver la vida’

Hubo una época en que muchos de nosotros creíamos que el alcohol era la única cosa que hacía soportable la vida. No podíamos ni soñar con una vida sin beber. Hoy, por medio del programa de AA, no creemos que estemos *privados* de nada. De hecho, hemos sido *liberados* y descubrimos que se ha añadido una nueva dimensión a nuestras vidas. Tenemos nuevos amigos, nuevos horizontes y nuevas actitudes. Después de pasar años de desesperación y frustración, muchos de nosotros creemos que, por primera vez, hemos comenzado realmente a vivir. Nos agrada compartir esta vida nueva con toda persona que todavía sufre del alcoholismo, como nosotros una vez lo sufrimos, y que busque un camino que lo llevará de las tinieblas hacia la luz.

El alcoholismo es uno de los principales problemas de salud en Norteamérica. Se calcula que millones de personas todavía padecen, tal vez innecesariamente, esta enfermedad progresiva. Como miembros de AA, nos alegramos por la oportunidad de compartir nuestra experiencia en detener esta enfermedad con cualquiera que busque ayuda. Nos damos cuenta de que nada de lo que podamos decir tendrá ningún significado real hasta que el alcohólico esté dispuesto a admitir *personalmente*, como nosotros lo hicimos una vez, “el alcohol me está destruyendo, y quiero ayuda”.

Dónde encontrar AA

La ayuda de AA está disponible gratuitamente y sin obligación. Tenemos grupos en muchas ciudades, pueblos y áreas rurales de todo el mundo. Busque “AA” o “Alcohólicos Anónimos” en Internet o en su guía de teléfonos local.

Frecuentemente se puede obtener información sobre las reuniones locales por medio de profesionales de salud, trabajadores sociales, consejeros y centros de tratamiento que están familiarizados con nuestro programa.

Si no puede ponerse en contacto con un grupo en su comunidad, visite nuestro sitio web en www.aa.org, o escriba a nuestra oficina de servicios mundiales: Oficina de Servicios Generales, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA. El personal allí le pondrá en contacto con el grupo más cercano a usted. Si vive en un lugar aislado y no hay ningún grupo en las cercanías, le explicarán cómo algunos miembros “solitarios” logran mantenerse sobrios, aprovechando el programa y los principios de AA.

Las personas que acuden a AA pueden tener la seguridad de que su anonimato será protegido.

Si cree que puede tener un problema con el alcohol y sinceramente desea dejar de beber, más de dos millones de nosotros podemos atestiguar que AA nos da resultados y que no hay ninguna razón por la que no vaya a darle resultados a usted también.

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 alcoholico 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

FOLLETOS

Experiencia, fortaleza y esperanza:

LAS MUJERES EN AA
LOS JÓVENES Y AA
AA PARA EL ALCOHÓLICO DE EDAD AVANZADA—
NUNCA ES DEMASIADO TARDE
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, subtítulos)

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.

Para más información, visite www.aa.org (Información
para profesionales) o póngase en contacto con el despacho
de Cooperación con la Comunidad Profesional de la
Oficina de Servicios Generales: cpc@aa.org o 212-870-3400.

