

ESTO ES A . A.

Solo usted puede decidir

Si a usted le parece que la bebida le esta 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 A.A. de recuperación del alcoholismo. Después de leer este breve resumen, es posible que usted decida que A.A. no tiene nada que ofrecerle. Si este fuera el caso, 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 paginas. Decida, por si mismo, si el alcohol se ha convertido en un problema para usted. Y recuerde que siempre tendrá una buena acogida al unirse a los miles de hombres y mujeres que han dejado atrás sus problemas con la bebida y ahora llevan una vida "normal" de sobriedad constructiva, día a día.

Quienes somos

Nosotros los A.A. somos hombres y mujeres que hemos llegado a entender y admitir que no podemos controlar el alcohol. Nos hemos dado cuenta de que tenemos que vivir sin la bebida, si hemos de evitar el desastre para nosotros mismos y para la gente mas allegada a nosotros.

Somos parte de una hermandad internacional de carácter informal con grupos locales en miles de comunidades, y que en la actualidad tiene miembros en 150 países. Tenemos un único objetivo primordial: 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 convertir a todo el mundo en abstemios. 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 hombres y mujeres de todas las edades y de diversa procedencia social, económica y cultural. Algunos de nosotros bebíamos 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 carrera 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 vagabundos perdidos antes de acudir a A.A. en busca de ayuda. Algunos habíamos perdido nuestras familias, nuestros bienes y nuestra dignidad, Hemos vivido en las calles de los barrios bajos de muchas ciudades. Algunos fuimos hospitalizados y encarcelados incontables veces. 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. Ni 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

hacer una vida normal. Cuando descubrimos que no podíamos vivir sin el alcohol, nosotros también buscamos ayuda por medio de A.A.

En nuestra comunidad se encuentran miembros de todas las principales religiones del mundo, y muchos líderes religiosos han apoyado nuestro desarrollo. Y hay incluso entre nosotros algunos que se llaman a si mismo ateos o agnósticos. Para hacerse miembro no se exige ninguna creencia ni adherencia a un credo formal.

Estamos unidos por nuestro problema común: el alcohol. Reuniéndonos, hablando unos con otros, ayudando a otros alcohólicos, juntos, podemos de alguna manera mantenernos sobrios y perder 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 A.A. nos da resultado, y hemos visto que también los da a todos los principiantes, casi sin excepción, que deseen sinceramente dejar la bebida.

Por medio de A.A., 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 mas antiguos de la historia humana. Hace muy poco tiempo que hemos empezado a beneficiarnos de nuevas maneras de abordar este problema. Hoy día, por ejemplo, los médicos saben mucho mas acerca del alcoholismo que sus predecesores de hace solamente dos generaciones. Están comenzando a definir el problema y a estudiarlo en detalle.

Aunque no existe ninguna "definición A.A." oficial del alcoholismo, la mayoría de nosotros comparte la opinión de que se puede definir como una compulsión física aparejada a una obsesión mental. Queremos decir que teníamos un pronunciado deseo físico de consumir alcohol en cantidades que sobrepasan nuestra capacidad para controlarlo, y con desprecio de todos los dictados del sentido común. No solamente teníamos una insaciable sed de alcohol, sino también nos rendíamos ante esa sed en los momentos mas inoportunos. No sabíamos cuando (ni como) 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 si sola, y por robusta que fuese en otras ocasiones, no nos bastaba para mantenernos sobrios. Intentábamos seguir abstemios por plazos determinados. Hemos hecho promesas solemnes de dejar de beber. Hemos cambiado de marcas de bebidas. Hemos tratado de beber únicamente durante ciertas horas especificas. Pero ninguno de nuestros esfuerzos surtió efecto. Tarde o temprano, acabamos siempre emborrachándonos no solamente cuando queríamos mantenernos sobrios, sino también cuando teníamos los más contundentes motivos para estar sobrios.

Hemos pasado por periodos de negra desesperación, estando convencidos de que padecíamos de algún trastorno mental. Llegamos a odiarnos a nosotros mismos por desperdiciar nuestros talentos y por la pena que les estábamos causando a nuestras familias y a otras personas. A menudo nos entregábamos a la lastima de nosotros mismos y decíamos que nada nunca nos podía ayudar.

Ahora, al recordarlo, podemos sonreír, pero 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 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 una enfermedad no tiene nada de vergonzoso, con tal que nos enfrentemos al problema honestamente y tratemos de hacer algo para solucionarlo. Estamos perfectamente dispuestos a admitir que somos alérgicos al alcohol y que es simplemente de sentido común él 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 para ser 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 continuara empeorando progresivamente; parece cierto que están destinados a los barrios bajos, 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 este curso, y a aprovechar la ayuda que les esta disponible, una nueva vida puede abrirse para los alcohólicos.

En nuestra carrera de bebedores, hubo ocasiones en que estábamos convencidos de que, para controlar la bebida, no teníamos que hacer mas que dejar de beber después del segundo trago, o del quinto, o cualquier otro numero. 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 hacia daño. Con el primer trago nos subíamos al carrusel. Era el primer trago el que desataba la reacción en cadena del pensamiento alcohólico que nos conducía a beber de manera descontrolada.

En A.A. Tenemos un refrán que lo expresa: "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 sobriedad forzada no era en general una experiencia agradable. Algunos de nosotros de vez en cuando podíamos mantenernos sobrios durante un plazo de días, de semanas o incluso de años. Pero no disfrutábamos de nuestra sobriedad. Nos sentíamos como mártires. Nos empeñábamos en esperar la hora en que pudiéramos volver a beber.

Ahora que estamos en A.A. , 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 él "peor" borracho puede pasar veinticuatro 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 periodo de tiempo.

Cuando oímos hablar de A.A. por primera vez, nos pareció un milagro que una persona que había sido un bebedor verdaderamente desconsolado, pudiera lograr la clase de sobriedad de la que hablaban los miembros veteranos de A.A. Algunos de nosotros tendíamos a creer que nuestro beber era de algún tipo especial, que nuestras experiencias habían sido "distintas", que A.A. podía dar resultados para otra gente, pero para nosotros no podría hacer nada. Otros que no sufríamos tan graves heridas por nuestro beber, razonábamos que, aunque A.A. les fuese de mucha ayuda a los borrachos perdidos de los barrios bajos, nosotros probablemente podríamos tratar el problema por nosotros mismos.

Nuestra experiencia en A.A. nos ha enseñado dos cosas importantes. En primer lugar, todos los alcohólicos se ven confrontados con los mismos problemas básicos, ya sea que vayan mendigando para poder comprar una cervecita o trabajen como ejecutivos de alguna empresa grande. Segundo, ahora sabemos que el programa de A.A. de recuperación 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 A.A. tuvimos que tomar una decisión en el nuevo programa de vida sin alcohol. Teníamos que afrontar en forma realista y honesta 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 mas dura que tuvimos que encarar.

No sabíamos mucho del alcoholismo. Teníamos nuestras ideas del significado de la palabra "alcohólico". La asociábamos íntimamente con el borracho perdido. 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 todos los hechos indicaban lo contrario.

Desde el principio, nos aseguraron que nadie nos podría decir que erramos alcohólicos. La admisión tenía que salir de nosotros mismos, no de un médico, o de un esposo o una esposa. Tenía que basarse en hechos que nosotros mismos sabíamos. Puede que nuestros amigos comprendieran la naturaleza de nuestro problema, pero éramos nosotros los únicos que podríamos 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 ciertas indicaciones reveladoras. 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 - éstos, se nos dijo, podrían ser síntomas de la enfermedad que llamamos alcoholismo. Al volver a pensar en nuestras experiencias de beber y en sus consecuencias, la mayoría de nosotros podíamos descubrir más razones para reconocer la verdad respecto a nosotros mismos.

Naturalmente, la perspectiva de una vida sin alcohol nos parecía aburrida . Temíamos que nuestros nuevos amigos de A.A. fuesen fastidiosos o, aun peor, evangelistas fanáticos. Nos dimos cuenta de que, en lugar de esto, eran seres humanos, igual que nosotros mismos, pero tenían la virtud especial de comprender nuestro problema de manera compasiva, sin juzgarnos.

Empezamos a preguntarnos qué tendríamos que hacer para mantenernos sobrios, cuanto nos costaría integrarnos en A.A., quien dirigiría la organización a nivel local y mundial. Pronto descubrimos que en A.A. 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 A.A. no tiene cuotas ni honorarios; 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 hacerse miembro.

Pronto pudimos ver claramente que A.A. tiene sólo un mínimo de organización y no hay nadie autorizado para dar órdenes. Las disposiciones para las reuniones las hacen los oficiales del grupo, que se turnan regularmente para que los otros puedan servir. Este sistema de "rotación" es muy popular en A.A.

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 A.A.

Su experiencia nos ofrece alguna "herramientas" y guías, las cuales tenemos plena libertad de aceptar o rechazar, según nos parezca. Puesto que nuestra sobriedad es ahora la cosa más importante de nuestras vidas, nos parece prudente seguir los ejemplos sugeridos por aquellos que ya han demostrado que el programa de A.A. de recuperación realmente funciona.

El plan de 24 horas

Por ejemplo no hacemos promesas solemnes, no decimos que no vamos a beber "nunca". En lugar de esto, intentamos seguir lo que llamamos en A.A. el "plan de 24 horas." Nos concentramos en mantenernos sobrios durante 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 este trago por un día, hasta mañana.

En lo que concierne al alcohol, tratamos de mantener una forma de pensar honesta y realista. Si nos sentimos tentados a beber - y la tentación normalmente se desvanece después de los primeros meses en A.A. - nos preguntamos si, teniendo en cuenta las consecuencias que hemos experimentado en el pasado a causa de la bebida, este 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 es exclusivamente nuestra. Y lo más importante intentamos enfrentarnos con la realidad de que, sea cual sea el tiempo por el que nos hayamos mantenido sin beber, seremos alcohólicos para siempre y, que sepamos nosotros, los alcohólicos nunca pueden volver a ser bebedores normales o sociales.

También seguimos la experiencia de los venturosos "veteranos" en otro aspecto. Normalmente seguimos asistiendo regularmente a las reuniones del grupo de A.A. 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 A.A. son factores que contribuyen de manera importante al mantenimiento de nuestra sobriedad.

Doce Pasos

Al comienzo de nuestra asociación con A.A. oímos hablar de los "Doce Pasos" de recuperación del alcoholismo. Aprendimos que estos Pasos representaban un intento por parte de los primeros miembros de dejar constancia por escrito de su progreso desde una forma de beber descontrolada hasta la sobriedad. Descubrimos que un factor clave de este progreso parecía ser la humildad, junto con la dependencia de un Poder Superior a nosotros mismos. Aunque algunos miembros prefieren dar a este Poder el nombre de "Dios", nos decían que eso era una cuestión de interpretación personal; podíamos formarnos un concepto del Poder Superior en los términos que mas nos convinieran. 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 pudiéramos manejarlo todo por nosotros mismos, y tenía sentido recurrir a otra parte en busca de ayuda. Según nos hemos ido desarrollando en A.A., nuestro concepto de un Poder superior ha llegado a ser mas duro. 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 esforzamos por cumplir con la parte que nos correspondía, teniendo presente en todo momento que la otra persona era la única que podía determinar si era o no era alcohólica.

También nos guiamos por la experiencia de los muchos A.A. que han dado un nuevo significado a tres refranes o lemas bastantes trillados: "Lo primero, primero" es uno de los lemas que nos recuerda que, por deseosos que estamos de intentarlo, no podemos hacerlo todo de un golpe, que tenemos estar conscientes de la primordial importancia de nuestra sobriedad en cualquier intento de reconstruir nuestras vidas.

Otro viejo refrán que tiene un nuevo significado para los alcohólicos que a menudo son culpables de trabajar 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 comedido. "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 A.A. también son útiles. Poco tiempo después de ingresar en A.A., la mayoría de nosotros teníamos la oportunidad de leer Alcohólicos Anónimos, el libro de la experiencia de A.A. en el que los primeros pioneros pusieron por escrito por primera vez sus historias y los principios que creían les habían ayudado a recuperarse. Muchos miembros, sobrios durante largos años, siguen refiriéndose a este libro y a varios otros para encontrar ideas e inspiración. Además, A.A. publica una revista internacional mensual, el Grapevine de A.A., tanto para los principiantes como para los veteranos. Existen asimismo distintas publicaciones a nivel local.

Ya que A.A. es en esencia una manera de vivir, pocos de nosotros hemos podido describir con perfecta exactitud cómo contribuyen precisamente los diversos

elementos del programa de recuperación a nuestra presente sobriedad. No todos interpretamos ni vivimos el programa de A.A. de la misma forma. No obstante, todos podemos atestiguar que A.A. 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 A.A. trabaja a su favor. Mientras tanto siguen tratando de pasar su fe a otras personas que conocen muy bien la forma desastrosa en que el alcohol trabaja del alcohólico.

¿Daré A. A. resultado a todos?

Creemos que el programa de A.A. 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 hacia A.A. Muchos de nosotros hicimos nuestro primer contacto con A.A. 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 los millones de nosotros ahora mantenemos nuestra sobriedad; por lo general tales esfuerzos no son suficientes.

Sin embargo, por perdido que parezca un alcohólico, o por altas que sea su posición en la escala social o económica, sabemos por experiencia y observación que A.A. le ofrece una forma de escapar de aquella rueda de ardilla de confuso bebedor problema. A la mayoría de nosotros nos ha parecido una forma fácil.

Cuando recurrimos por primera vez a A.A., muchos de nosotros teníamos varios graves problemas-que tenían que ver con el dinero, la familia, nuestro trabajo y nuestras personalidades. Pronto descubrimos que nuestro problema central 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 dimensión"

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 A.A., 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 sufrimos, y que busque un camino que le llevará de las tinieblas hacia la luz.

El alcoholismo es uno de los principales problemas de salud en todo el mundo. Se calcula que millones de hombres y mujeres todavía padecen, tal vez innecesariamente, esta enfermedad progresiva. Como miembros de A.A., 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 tiene vencido, y quiero ayuda."

Dónde encontrar A.A.

La ayuda de A.A. está disponible gratis y sin obligación. Tenemos grupos en muchas ciudades, pueblos y áreas rurales de todas partes del mundo. Busque "A.A." o "Alcohólicos Anónimos" en su guía de teléfonos local. Frecuentemente se puede obtener información sobre las reuniones locales por medio de médicos, enfermeras, miembros del clero, periodistas, policías y centros de tratamientos que están familiarizados con nuestro programa.

Cualquiera que acuda a A.A. puede tener la seguridad de que su anonimato será protegido.

Si le parece a usted que puede tener un problema alcohólico y sinceramente desea dejar de beber, más de dos millones de nosotros podemos atestiguar que A.A. nos da resultados y que no hay ninguna razón por la que no vaya a darle resultados a usted también.