

44 preguntas

ALCOHOLICOS ANONIMOS® es una comunidad de hombres y mujeres 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 A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.
- A.A. 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.

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 2,000,000 de bebedores problema. Otros tienen solamente una vaga idea de que A.A. es una asociación que de un modo u otro ayuda a los borrachos a dejar de beber.

Este folleto fue proyectado para quienes están interesados en A.A. 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 A.A. Dichas respuestas vienen a formar la historia de esta sociedad más o menos definida de hombres y mujeres 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 hombres y mujeres que han ingresado a la sociedad de A.A. 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 A.A. 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. Si en su localidad hay un grupo de A.A., sus miembros tendrán mucho gusto en darle información adicional. En caso de no existir un grupo de A.A. cercano a su localidad, no vacile en escribir directamente a: Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, U.S.A., con 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 A.A., a menudo hace preguntas que se refieren a su propio caso, a sus temores y a sus experiencias de mejorar su vida.

¿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 A.A. 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 A.A. 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 sólo la fuerza de voluntad.

Antes de haber sentido la influencia de A.A., muchos alcohólicos que no pueden dejar de beber se consideran moralmente débiles o, en algunos casos, se sienten víctimas de algún desequilibrio mental. A.A. cree que los alcohólicos son más bien enfermos que pueden mejorar de su dolencia siguiendo un programa sencillo y que ha resultado eficaz para más de un millón de hombres y mujeres.

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 A.A. 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?

Sólo usted puede tomar esta decisión. A muchos de los actuales miembros de A.A. les habían dicho que ellos no eran alcohólicos, que sólo necesitaban más fuerza de voluntad, un cambio de ambiente, más descanso o algunas distracciones nuevas para recuperarse. Finalmente se dirigieron a A.A. 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.

Algunos de esos hombres y mujeres sufrieron terribles experiencias a causa del alcohol antes de estar dispuestos a admitir que el alcohol no les convenía. Se volvieron negligentes, 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 A.A. 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 A.A. se dice que no hay tal cosa como ser un alcohólico a medias, y sólo 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 irresponsablemente, 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 sólo 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 A.A., es que quien es alcohólico nunca será capaz de controlar el alcohol durante un período de tiempo apreciable. Eso 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 A.A. beber ni siquiera cerveza?

Naturalmente, en A.A. 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 whisky con soda, un brandy con agua, una copa de champaña 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 sólo 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 "hacer las cosas bien hechas" 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 A.A.?

La mayoría de los A.A. 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 el alcohol. 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 sólo a quienes le rodean sino que se sorprende él 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 de 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 un alcohólico, ha dado el primer paso hacia la sobriedad progresivamente constructiva de que disfrutan miles de A.A.

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

A muchos de los miembros actuales de A.A. 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 honrado consigo mismo, el borracho consuetudinario le dificulta la tarea al médico que trata de ayudarlo. Lo sorprendente es que, en realidad, tantos médicos hayan podido penetrar el engaño de los bebedores típicos y hayan podido diagnosticar acertadamente el problema.

Nunca se recalcará demasiado sobre que, la resolución decisiva —soy alcohólico— tiene que tomarla el bebedor mismo. Sólo él —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 sólo a él 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 A.A.?

Unas cuantas personas han dejado de beber después de leer el "Libro Grande" de A.A., 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 A.A. tiene mejores resultados para el individuo que lo reconoce y acepta como programa que incluye a otras personas. Cuando trabaja con otros alcohólicos de su grupo local, el bebedor problema adquiere, al parecer, apoyo y simpatía. Se encuentra rodeado por otros 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 A.A., no lo sabrá enseguida todo el mundo?

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

Eso quiere decir que los recién iniciados 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 A.A., el recién llegado puede pensar que en realidad era una simpleza asustarse de pensar que el público pudiera informarse 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 A.A. 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 A.A. tiene el derecho de hacer declaraciones al respecto, y sólo 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 en sociedad se acepta ahora como parte de las actividades en que hay que participar para hacer ciertos negocios. Muchas de las reuniones con los clientes y posibles compradores se hacen coincidir con aquellas ocasiones en que se acostumbra tomar cocteles, o alguna otra clase de licores, bien sea durante el día o por la noche. Muchos de los actuales miembros de A.A. serían los primeros en declarar que a menudo llevaron a cabo importantes negocios en bares, cuartos de hoteles y hasta en funciones sociales que tuvieron lugar en casas particulares y durante las cuales se bebieron licores.

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 A.A., 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 ganar nuevos amigos y convencer a gente que puede contribuir a su éxito en los negocios.

Lo anterior no significa que todos los A.A. deben repentinamente evitar todo contacto con sus amigos sociales o comerciales que tomen bebidas alcohólicas. Si un amigo desea tomarse un cóctel o dos antes del almuerzo, el A.A. generalmente se toma un refresco, un jugo de frutas o una taza de café. Si un A.A. es invitado a una reunión social en que se sirvan licores y a la que deba asistir por razones de 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 de él y que probablemente no les importe especialmente saber lo que esté tomando.

A medida que comienza a sentirse orgulloso de la calidad y cantidad de su trabajo, el recién iniciado en A.A. probablemente encuentre 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, la generosidad y el buen humor era 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 A.A. servirle a la persona que realmente ha "tocado fondo"?

La experiencia ha demostrado que el hacerse miembro de A.A. 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 muchos desheredados de la suerte, a muchos que fueron inquilinos de la cárcel y de otras instituciones públicas.

El individuo sin hogar y sin dinero no queda en situación desventajosa al hacerse miembro de A.A. Su problema básico, aquello que le hace imposible llevar una vida normal, es idéntico al problema central de todos los demás miembros de A.A. Lo que vale cualquiera de los miembros no se 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. Lo más seguro es que se sorprenda cuando los demás miembros del grupo empiecen a contar sus historias y aventuras y descubra que la mayoría han pasado por experiencias aún peores que las suyas.

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

La mayoría de los hombres y mujeres que se unen a A.A. lo hacen 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. Un individuo, reconociendo que no podía controlar el alcohol, había dejado ya de beber seis o siete años cuando se hizo miembro. Su período de 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 A.A. Desde entonces ha sido miembro durante varios años 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 aspecto lúgubre 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 A.A. 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 intencionalmente con A.A.

¿Por qué se interesa A.A. por los bebedores problema?

Los miembros de A.A. 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 trabajo 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 A.A. que dedican libremente su tiempo y sus esfuerzos a ayudar a los otros alcohólicos, raras veces tienen mucho trabajo para conservar su propia sobriedad.

La segunda razón es que los A.A. desean vivamente ayudar a los bebedores problema porque el hacerlo así 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 A.A. Todos los miembros saben que la sobriedad no puede comprarse ni alquilarse a largo plazo. Saben, sin embargo, que el nuevo modo de vivir sin alcohol es suyo con sólo desearlo, si honradamente lo quieren y si están dispuestos a compartirlo con quienes quieran seguirlo.

Tradicionalmente, A.A. 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 A.A. puede ayudarlo, 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 A.A. 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 hombres y mujeres 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 A.A., es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. A.A. no está afiliada a ninguna secta religiosa, 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 hombres y mujeres que se consideran miembros de A.A. 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, A.A. consta de más de 2,000,000 de hombres y mujeres en 150 países. Estos hombres y mujeres 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 vecinos, que se reúnen para tener sus reuniones independientemente de otros. Muchas de esas reuniones de A.A. son públicas; algunos grupos tienen también sus "reuniones cerradas" en las que se incita a los miembros a que discutan sobre problemas que tal vez no serían apreciados en su totalidad por los no alcohólicos.

El grupo local, con sus reuniones locales que permite que los alcohólicos y sus familias se reúnan en un ambiente de amistad y mutua ayuda, es el núcleo de la sociedad de A.A. Actualmente hay diseminados en todo el mundo más de 105,000 grupos incluyendo algunos en hospitales, prisiones y otras instituciones.

¿Cómo comenzó A.A.?

Alcohólicos Anónimos tuvo su comienzo en Akron, 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 algunos otros lugares.

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 llegan cada año solicitando información y literatura.

¿Existen reglamentos en A.A.?

La ausencia de reglamentos y disposiciones de carácter obligatorio es una de las cualidades más singulares de A.A. como grupo local y como asociación de alcance mundial. 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 interrumpa una reunión de A.A. tendrá que ausentarse 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 ayudarlo si es que sinceramente desea dejar de beber.

¿Cuánto cuesta ser miembro de A.A.?

Para ser miembro de A.A. 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.

La mayoría de los grupos locales "pasa el sombrero" en las reuniones para sufragar los gastos de arriendo y pagar los artículos que se consuman durante las reuniones tales como café, emparedados, pasteles o cualquier otra cosa que se sirva. En la gran mayoría de los grupos, parte del dinero que se obtiene por contribuciones voluntarias pasa a la Oficina de Servicios Generales de A.A. y se destina a ayudar al sostenimiento de los servicios nacionales e internacionales de la sociedad. 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 entre "los millones de alcohólicos que aún no lo conocen".

Lo importante es que el ser miembro de A.A. 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 A.A. se sostiene por sí misma y no acepta contribuciones de fuentes extrañas.

¿Quién dirige a A.A.?

A.A. no tiene gerentes ni personal directivo con poderes o autoridad sobre los demás miembros de la Comunidad. En A.A. no hay "gobierno". Claro está, sin embargo, que incluso en una organización sin etiqueta 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 el desarrollo nacional e internacional de A.A.

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 elección, a otros miembros del grupo y por períodos de tiempo limitado. Un grupo típico de A.A. puede tener un secretario, un comité de programas, un comité de alimentos, un tesorero y un representante de servicios generales que representa al grupo en las reuniones 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 escribir circulares, imprimirlas y distribuirlas a los grupos o individuos que las 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 A.A. y su programa de recuperación del alcoholismo. Es necesario informar a los médicos, miembros del clero, hombres de negocios y directores de instituciones. También es forzoso mantener relaciones con la prensa, la radio, el cine y otros medios de comunicación e información.

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

El lazo de unión entre los grupos de A.A. (de los Estados Unidos y el Canadá) y la Junta de Servicios es la Conferencia de Servicios Generales de A.A. La Conferencia, compuesta por aproximadamente 92 delegados regionales, se reúne durante varios días cada año con los Custodios de la Junta de Servicios y con los dirigentes de la Oficina principal de Nueva York. La Conferencia es exclusivamente una agencia de consultas y servicios, y no tiene autoridad para reglamentar o gobernar a los miembros de A.A.

Así, la respuesta a la pregunta de "¿quién dirige a A.A.?" Es que la sociedad es una organización democrática que no tiene gobierno general y cuya organización formal se mantiene al mínimo.

¿Es A.A. una sociedad religiosa?

A.A. 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, practicantes de otras religiones, así como también ateos y agnósticos.

El programa de recuperación de A.A. tiene indudablemente como base la aceptación de ciertos valores espirituales. Cada miembro, como individuo, puede libremente interpretar esos valores como mejor le plazca, o ni siquiera pensar en ellos, si así lo desea.

Antes de dirigirse a A.A., el alcohólico activo ha llegado al convencimiento de que no puede controlar la bebida. El alcohol se ha convertido para él en algo superior a sus fuerzas y la asociación lo acepta en esas condiciones. A.A. 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 mismo de A.A. es ese poder superior. Para otros, este poder es Dios, como cada uno lo concibe. Otros más dependen de conceptos enteramente distintos del Poder Superior.

Algunos alcohólicos, cuando se dirigen por primera vez a la Comunidad de A.A., hacen ciertas salvedades definidas 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, muy seguramente encontrarían una solución aceptable de ese problema, que es netamente personal.

¿Es A.A. un movimiento de abstinencia?

No, A.A. no está relacionada con ningún movimiento de temperancia. A.A. "no respalda ni se opone a ninguna causa". Esta frase, tomada del plan general ampliamente aceptado en lo referente al objetivo que persigue la asociación, puede naturalmente aplicarse a los llamados movimientos o cruzadas de abstinencia. Una vez que el alcohólico ha logrado volverse sobrio y está tratando de seguir el programa de recuperación de A.A., 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 A.A. 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 A.A. no desea privar a nadie de aquello que, bien manejado, puede ser una fuente de placer. Simplemente acepta que él, personalmente, no puede controlarlo.

¿Hay muchas mujeres alcohólicas en A.A.?

Diariamente aumenta el número de mujeres a quienes ayuda la Comunidad de A.A. en su problema de recuperación. Se calcula que por cada tres miembros de un grupo de A.A. hay una mujer. Lo mismo que los hombres del grupo, representan todos los grupos de la sociedad y todas las clases de alcohólicos.

La impresión general es que la mujer alcohólica tiene problemas especiales. Puesto que la sociedad tiende a colocar a la mujer en un plano superior al de los hombres, algunas mujeres pueden sentir que el abuso del alcohol es un estigma mayor para la mujer que para el hombre.

A.A. no hace distinciones de esa clase. Cualquiera que sea la edad, posición social, fortuna o educación de una mujer alcohólica, encontrará que, al igual que a los hombres, los A.A. la comprenderán y la ayudarán. Dentro de la organización de A.A. en sus grupos locales, las mujeres desempeñan papeles cada día más importantes. Ayudan a atender a los nuevos miembros y a planear y preparar las reuniones. Son parte integrante de toda la comunidad.

¿Hay muchos jóvenes en A.A.?

Uno de los aspectos más alentadores del crecimiento de A.A. es que constantemente crece el número de jóvenes de ambos sexos que son atraídos por el programa antes de que sus problemas de alcoholismo resulten en desastre definitivo. 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.

Cuando la sociedad de A.A. estaba recién fundada, se pensaba generalmente que los únicos candidatos lógicos eran los hombres y mujeres mayores que habían perdido sus empleos, habían desorganizado por completo su vida de familia 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 A.A. 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 ningún asilo. Pero han presentido la suerte que les espera, reconocen que son alcohólicos y no ven el objeto que pueda tener el que dejen que el alcoholismo siga con ellos su curso desastroso.

La necesidad de recuperarse es tan fuerte en ellos como en los hombres y mujeres mayores que no tuvieron ninguna oportunidad de acudir a A.A. en su juventud. Una vez que se vuelven miembros de A.A. los jóvenes y los viejos rara vez se muestran conscientes de su diferencia de edad. En A.A. ambos grupos comienzan una nueva vida desde el mismo punto: el último trago.

Reuniones de Grupo

Las reuniones de los grupos locales son el centro o núcleo de la Comunidad de A.A. 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 A.A. y del papel que desempeña un recién llegado como parte del grupo.

¿Cómo hace una persona para unirse a A.A.?

Nadie "se une" a A.A. en el sentido usual de la expresión. No es necesario llenar una solicitud. (En realidad, muchos de los grupos ni siquiera tienen lista de miembros). No hay que pagar cuota de matrícula ni contribuciones de ninguna clase.

La mayoría de las personas se asocian a A.A. con sólo 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 A.A. llamando a la oficina local de A.A. inscrita en la guía telefónica, o escribiendo a la General Service Office, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.

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

Generalmente, un recién llegado a A.A. tiene oportunidad de hablar con uno o más de los miembros locales antes de asistir a su primera reunión. Tiene oportunidad de informarse sobre cómo A.A. les ha ayudado a esas personas. Obtiene información sobre el alcoholismo y A.A. que puede ayudarlo a determinar si está o no honradamente preparado para dejar el alcohol. El único requisito para ser miembro es querer dejar la bebida.

A.A. no hace cruzadas para conseguir nuevos miembros. En caso de que después de asistir a varias reuniones, el recién llegado decida que no le conviene seguir, 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. Sólo el alcohólico mismo, y por sí mismo, puede decidir si necesita o no unirse a A.A.

¿Qué es una reunión "abierta"?

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

Una reunión abierta tiene generalmente un "director" y otros oradores. El director abre y cierra la reunión y presenta a cada uno de los oradores. Con raras excepciones, los oradores en esta clase de reuniones son miembros de A.A. Cada cual, a su vez, narra alguna de sus aventuras como bebedor que lo condujo a ser miembro de la Sociedad. O puede dar su interpretación del programa de recuperación e indicar lo que para él significa la sobriedad. Todas las opiniones que se den son personales, pues los miembros no hablan nunca sino en su propio nombre.

Siempre que se pueda, los programas generalmente tienen a una mujer como oradora, y la mayoría de las veces se procura presentar oradores de diversas capas sociales y de distintos antecedentes y modos de beber.

La mayoría de las reuniones abiertas al público concluyen con un período de conversación entre los asistentes, durante el cual se sirve café, refrescos, emparedados y pasteles.

¿Qué es una reunión "cerrada"?

A una reunión cerrada sólo pueden asistir los miembros del grupo local o los miembros de otros grupos que estén de visita en la localidad. El objeto de las reuniones cerradas es dar a los miembros la oportunidad de tratar sobre aspectos especiales de su problema alcohólico, que pueden ser mejor entendidos sólo por otros alcohólicos.

Estas reuniones generalmente se llevan a cabo tan informalmente como sea posible y en ellas se incita a los miembros a que tomen parte en la discusión sobre los asuntos tratados. Las reuniones cerradas son especialmente provechosas para los recién llegados, pues les dan oportunidad de hacer preguntas acerca de sus propias preocupaciones 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 A.A.?

Cualquiera que se interese por A.A. bien sea miembro o no, puede asistir a las reuniones abiertas o públicas de A.A.* A los recién llegados, especialmente, se les invita a que lleven a sus esposas, maridos o amigos, pues si ellos entienden el programa de recuperación podrán ayudarles mejor a adquirir y a conservar la sobriedad. Muchos esposos y esposas van siempre con su cónyuge y toman parte activa en las actividades sociales del grupo local.

(Se recordará que tradicionalmente las reuniones "cerradas" son sólo para los alcohólicos).

¿Con qué frecuencia deben asistir los miembros de A.A. 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 A.A. no tienen que asistir a un número determinado de reuniones en un período de tiempo determinado. Eso es únicamente cuestión 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 amonestación 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 A.A., 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 asistiendo a un gran número de reuniones (o teniendo otros contactos con A.A.) durante sus primeras semanas o meses como miembros de un grupo. Multiplicando sus oportunidades de conocer y oír a otros A.A., cuyas experiencias sean semejantes a las suyas, parece que fortalecen su comprensión del programa y de lo que éste puede ofrecerles.

Casi todo alcohólico, en una u otra oportunidad, ha tratado de permanecer sobrio "por sí mismo". Para muchos de ellos, la experiencia no ha sido especialmente agradable, ni eficaz. Mientras que la concurrencia a las reuniones le ayude al alcohólico a conservar la sobriedad y a divertirse al mismo tiempo, parece que es de buen sentido dejarse guiar por la experiencia de los que "siguen viniendo a las reuniones".

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

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

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

La respuesta, otra vez, es que uno no está obligado a nada en A.A. Siempre puede decidir hacer una cosa o dejar de hacerla, incluso, buscar o no la sobriedad por intermedio de A.A.

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 A.A. 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 éste llegue.

De modo que el A.A. que desee hacer lo que pueda para asegurar su sobriedad en el presente, probablemente continuará asistiendo a las reuniones. Pero su concurrencia siempre será con base a atender a su sobriedad inmediata. Mientras se acerque a A.A. de esa manera, ninguna de sus actividades, inclusive su concurrencia a las reuniones, puede parecerle 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 A.A.?

El recién llegado a A.A., 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 la iglesia o a actividades de carácter cívico. Y si no

es así, ¿para qué sirve la sobriedad, si no es para vivir una vida normal, una vida llena de satisfacciones?

A.A., sin embargo, no es algo que puede tomarse como una píldora. Por eso A.A. sugiere que la experiencia de quienes han tenido éxito en el programa de recuperación merece ser tomada en cuenta. Casi sin excepciones, los hombres y mujeres 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 los hombres y mujeres que recuerdan vívidamente y con honradez las horas sin rumbo que gastaron en los bares, los días de trabajo que perdieron, la eficiencia disminuida y el remordimiento que venía con el 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 vienen a ser gran cosa.

¿Puede un recién llegado unirse a A.A. 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 totalmente ignorantes del programa de A.A. y posiblemente hostiles hacia cualquiera que admita que tiene un problema con la bebida. Puede ser que deseen desesperadamente asociarse con A.A. porque ven allí la manera de adquirir y conservar la sobriedad. Pero puede 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 A.A. 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 A.A. en busca de ayuda es, generalmente, pero no siempre, bien conocida como un borracho. Indudablemente, la buena noticia de su sobriedad tiene que extenderse. 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 hemos de tomar la experiencia de muchos miles de A.A. como guía digna de confianza, lo mejor que puede hacer el recién llegado es buscar la ayuda del grupo más cercano, antes de comenzar a preocuparse de la reacción de los demás.

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

La mejor respuesta a esta pregunta es la experiencia de miles de hombres y mujeres que ya se han unido a A.A. En general, su actitud es que no tuvieron verdadera amistad ni verdaderas diversiones hasta que no se unieron a A.A. Su manera de ver las cosas en lo referente a amistades y diversiones, ha cambiado.

Muchos alcohólicos descubren que sus mejores amigos sienten mucho placer al 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 de borrachera que se encuentran casualmente en los bares y tabernas. Es muy seguro que el alcohólico cuente con muchos amigos de esta última clase, cuya jovialidad puede a menudo confundirse con amistad. Puede que por algún tiempo eche de menos a esos amigos tan joviales. Pero serán reemplazados con los centenares de A.A. que

conocerá, hombres y mujeres que lo comprenderán y aceptarán, que están dispuestos a ayudarlo a mantener su sobriedad en todo momento.

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

El Programa de Recuperación

Cuando ha asistido a unas pocas reuniones, el recién llegado habrá oído seguramente referencias a “los Doce Pasos”, “las Doce Tradiciones”, “recaídas”, “el Libro Grande” y otras locuciones típicas de A.A. Los párrafos que siguen describen esos factores e indican por qué los mencionan con frecuencia los oradores de A.A.

¿Qué son los “Doce Pasos”?

Los “Doce Pasos” son el núcleo del programa de A.A. para la recuperación personal del alcoholismo. No son abstracciones teóricas; están basadas en la experiencia de ensayos y errores de los primeros miembros de A.A. Describen actitudes y actividades que los miembros originales creen 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 A.A. 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 libro de la experiencia de A.A.

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 miedo 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 los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

¿Qué son las "Doce Tradiciones"?

Las "Doce Tradiciones" de A.A. 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 antiguos como para los recién llegados, porque sirven a manera de advertencia de la verdadera base de A.A. como una sociedad de hombres y mujeres cuya principal preocupación es conservar su propia sobriedad y ayudarles a otros a conseguir la suya:

1. Nuestro bienestar común debe tener preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A.

2. Para el propósito de nuestro grupo sólo 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 A.A. es querer dejar de beber.

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

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

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

10. A.A. 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 se emborracha un hombre o una mujer que ha logrado la sobriedad por intermedio de A.A. 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 sobrio varios años.

Casi todos los A.A. que han tenido esa experiencia dicen que su "recaída" se debe a causas específicas. 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 asociarse con otros A.A. O se preocuparon demasiado por sus negocios o asuntos sociales y olvidaron lo importante que para ellos era conservar la sobriedad. O se dejaron fatigar y cayeron por haber debilitado sus defensas mentales y emocionales.

En otras palabras, la mayoría de las "recaídas" no son cosa que simplemente suceda.

¿Tiene A.A. 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 Anónimos relata las experiencias personales de 42 bebedores problema que lograron una sobriedad estable por primera vez a través de A.A. También relata los pasos y principios a los cuales, según consideran los primeros miembros, debe dárseles crédito por su habilidad para vencer el impulso de beber.

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

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 co-fundador Bill W.

Estos libros pueden obtenerse por intermedio de un grupo local o pueden pedirse a General Service Office, Box 459, Grand Central Station, New York, N.Y. 10163, U.S.A.

¿Qué es el "programa de las veinticuatro horas"?

"El programa de las veinticuatro horas" es una frase que se usa para describir el enfoque básico de A.A. al problema de permanecer sobrio. El A.A. nunca promete dejar el alcohol de por vida. Nunca hace promesas de que "mañana" no se tomará un trago. Al acudir a A.A. en busca de ayuda ya se ha dado cuenta de que, no importa lo sincero que haya sido en prometerse a sí mismo abstenerse de ingerir alcohol "en el futuro",

por una u otra razón, se olvidó de sus promesas y se emborrachó. Su deseo incontrolable por la bebida resultó más poderoso que sus buenas intenciones de no volver a tocar el alcohol.

El A.A. reconoce que su principal problema es mantenerse sobrio ¡ahora! Estas veinticuatro horas son el único período a que puede comprometerse en cuanto a la bebida concierne. Ayer ya pasó. Mañana nunca llega. "Pero hoy, —dice el A.A.—, hoy no probaré alcohol. Puede ser que mañana sienta la tentación de tomar, y tal vez tome. Pero mañana es cosa de la cual me preocuparé cuando le llegue su turno. Mi problema importante es no beber alcohol durante estas veinticuatro horas".

Junto con el programa de veinticuatro horas, A.A. le da gran importancia a tres dichos que seguramente el recién llegado ha oído muchas veces antes de unirse a A.A.: "Poco a poco se va lejos", "Vivir y dejar vivir" y "Haz primero lo primero". Haciendo que estos refranes sean una base de su actitud hacia los problemas de la vida cotidiana, el A.A. activo se ayuda eficazmente en sus intentos de vivir bien sin el alcohol.

¿Qué es "La Viña" de A.A.?

La Viña es una revista de tamaño bolsillo que se publica bimensualmente en edición en español. La Viña, la única revista internacional de la Sociedad, esta editada por una redacción compuesta por miembros de A.A. y destinada a miembros y amigos que quieren compartir más ampliamente la experiencia de A.A.

La mayoría de los lectores prefieren abonarse. El precio de una subscripción anual es de \$7.50; dos años \$14.00; (en Canadá, añadir \$1.50 por subscripción por año, más el 7% de G.S.T.).

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

La respuesta es que el programa de A.A. resulta eficaz sólo para quienes admiten que son alcohólicos, que sinceramente desean dejar el alcohol y que tienen siempre presente esa verdad como cosa principalmente importante.

A.A. generalmente no surte efecto en el hombre o la mujer que tiene dudas sobre si es o no víctima del alcoholismo, o que se aferra a la ilusión de que podrá 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 sincero deseo de dejar la bebida.

Después de haber estado sobrios por algún tiempo en A.A. 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 totalmente el que podría esperarse. El hábito de beber se vuelve progresivamente peor.

Preguntas de un Principiante

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

¿Me ayudará A.A. en lo relativo a fondos?

Muchos alcohólicos, cuando ya se dirigen a A.A. en busca de ayuda para su problema alcohólico, han tenido la oportunidad de acumular considerables problemas económicos. No es extraño, por eso, que algunos abriguen la esperanza de que A.A. pueda ayudarles en alguna forma a aliviar sus compromisos de dinero más apremiantes.

Desde el principio de la experiencia de A.A. 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 adquirir 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 que honrada y 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 A.A., se habían rehabilitado económicamente en forma sensacional y en tiempo relativamente breve. Para otros, el camino ha sido largo y duro. La respuesta básica de esta pregunta es que A.A. 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 A.A. es una organización de caridad.

¿Me ayudará A.A. 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 A.A., muchas personas se encuentran ya en medio de la peor confusión 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 los miembros de sus familias.

Casi sin excepción, los recién llegados que se aplican con sinceridad en el programa de A.A., logran enmendar la confusión que reina en sus familias. Los lazos que unen al alcohólico honrado con su familia parecen adquirir más consistencia 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 A.A. sólo para estar bien con la familia, no porque sinceramente 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 encontrará 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 A.A. hospitales o casas de reposo para los alcohólicos?

No, "A.A. no tiene hospitales ni casas de reposo" para los alcohólicos. Tradicionalmente nunca se brindan servicios ni facilidades patrocinadas por A.A. Conservando la tradición de evitar prestar los servicios que otros pueden dar, A.A. 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 regiones, los comités de servicios formados por miembros de A.A. han hecho arreglos con los hospitales locales para que reciban alcohólicos a quienes ellos apadrinan como individuos y no como representantes de la Sociedad como un todo.

En otras localidades, algunos A.A. o grupos de A.A. han establecido casas de reposo 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 dirigentes de esas casas a menudo pueden ayudarles a los recién iniciados durante su primer período decisivo de sobriedad. Pero dichas casas no tienen conexión con A.A. fuera de que las administran en algunos casos personas que adquirieron su propia sobriedad por medio de A.A. En su calidad de asociación, la sociedad de A.A. nunca se afilia a empresas de negocios de ninguna clase.

¿Patrocina A.A. alguna actividad social para los miembros?

La mayoría de los A.A. son personas sociales, 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.

A.A. como sociedad, nunca ha desarrollado programas formales de actividades sociales, pues el único objetivo de la asociación es ayudar a los alcohólicos a volverse sobrios. En algunas regiones los miembros, enteramente bajo su propia responsabilidad individual, han abierto salones de club y otras facilidades para los miembros del grupo local. Esos clubes son totalmente independientes de A.A. 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 hagan arreglos para tener comidas de Año Nuevo, paseos, fiestas y reuniones semejantes. En algunas de las grandes ciudades los A.A. se reúnen regularmente para almorzar y tienen reuniones amistosas durante los fines de semana.

¿Qué opinan los médicos acerca de A.A.?

Ver también el folleto *"A.A. como Recurso para los Profesionales de la Salud"*

Desde sus comienzos, A.A. ha gozado de la amistad y el apoyo de los médicos que conocen su programa de recuperación del alcoholismo. Los médicos, mejor que cualquier otro grupo, están en posición de apreciar cómo han sido de inciertos, en el pasado, otros enfoques del problema del alcoholismo. A.A. nunca se ha anunciado como la única solución al problema, pero el programa de recuperación de A.A. ha producido buenos resultados tan frecuentemente después del fracaso de otros métodos, que hoy los médicos son los más francos partidarios del programa en sus comunidades.

Una muestra de la actitud de la profesión médica hacia A.A. se dio en 1951, cuando la Asociación Norteamericana de Salud Pública nombró a Alcohólicos Anónimos como merecedor del famoso "Premio Lasker" en "reconocimiento formal del éxito de A.A. en el tratamiento del alcoholismo como enfermedad y en la eliminación de su estigma social".

A.A. es aún nuevo (o desconocido) en algunas comunidades y no todos los médicos están familiarizados con su programa de recuperación. Pero damos a continuación algunos extractos de comentarios hechos acerca de A.A. por eminentes autoridades médicas.

En 1967, la Asociación Médica Norteamericana dijo que ser miembro de A.A. era todavía la forma más eficaz de tratar el alcoholismo, e hizo una citación de la Dra. Ruth

Fox, eminente autoridad en el alcoholismo, y directora médica, en aquel entonces, del Consejo Nacional Sobre el Alcoholismo: "Con sus millares de grupos y 300,000 alcohólicos recuperados [actualmente más de dos millones], A.A. ha alcanzado, sin duda, a más individuos de lo que hemos hecho todos nosotros en conjunto. Para los pacientes que puedan y deseen aceptarlo, puede que A.A. sea la única terapia que se necesite."

"Tengo el mayor respeto por el trabajo que hace A.A., por su espíritu y su filosofía de ayuda mutua. Nunca pierdo la oportunidad de manifestar mi aprobación, en público o privado, donde pueda ser de interés."

Karl Meninger M.D. Fundación Meninger

"Tal vez el tratamiento más eficaz en la rehabilitación de un alcohólico sea una filosofía que se ajuste al individuo y su familia, una confianza absoluta en sí mismo que el alcohólico logrará sólo después de que logre entenderse a sí mismo, y una asociación íntima con otros cuyas experiencias corren parejas con las suyas mismas. La cooperación del médico con Alcohólicos Anónimos es una forma de obtener todo esto para el paciente."

Marvin A Block, M.D.

Miembro componente del Comité Sobre el Alcoholismo y la Dependencia de las Drogas de la Asociación Médica Norteamericana

¿Qué opinan los clérigos acerca de A.A.?

Ver también el folleto *"Los Miembros del Clero preguntan acerca de Alcohólicos Anónimos"*

Es seguro que ningún otro movimiento laico de los tiempos modernos ha disfrutado más abundantemente que A.A. del apoyo del clero de las principales denominaciones. Lo mismo que los médicos, los consejeros espirituales de la humanidad se han preocupado hace mucho tiempo por el alcoholismo. Muchos de ellos han escuchado de labios honrados la sincera promesa de abstinencia del alcohol que no podían controlar, sólo para verlos después faltar a la palabra empeñada, a las pocas horas, días o semanas. La conmiseración, la comprensión y los llamamientos a la conciencia de nada servían al religioso que trataba de ayudar al alcohólico.

Por eso, tal vez no sorprenda que A.A. —aunque brinda más bien un modo de vivir que la senda de una religión— ha sido recibido tan entusiastamente por representantes de diferentes religiones. He aquí lo que algunos de ellos han dicho en el pasado al referirse a A.A.

The Directors Bulletin, Periódico de los Jesuitas que se publica en St. Louis, Mo.

"El padre Dowling, del personal directivo de The Queen's Work, ha tenido excepcional oportunidad de observar el movimiento de Alcohólicos Anónimos.

"Encuentra que la base de la terapia de A.A. incluye la abnegación, la humildad, la caridad, el buen ejemplo y las oportunidades para una nueva forma de recreación social. Todas las religiones están representadas en el movimiento. Los lectores pueden tener la seguridad de que ningún artículo o libro del movimiento es siquiera un diez por ciento tan convincente como el contacto personal con un individuo o un grupo de A.A., cuyas personalidades, negocios y hogares se han transformado de un caos en sólidas realizaciones".

"The Living Church" (Episcopal)

"La técnica de Alcohólicos Anónimos se funda en el principio verdaderamente cristiano de que el hombre no puede ayudarse a sí mismo sino ayudando al prójimo. El plan de A.A. ha sido descrito por sus propios miembros como un 'autoseguro'. Este autoseguro ha dado como resultado la rehabilitación de la salud física, mental y espiritual y el respeto propio de centenares de hombres y mujeres que hubieran estado irremediablemente perdidos sin esta rara pero eficaz terapia".

¿Quién es responsable de la publicidad acerca de A.A.?

La tradición de las relaciones de A.A. con el público se ha fundado siempre en la atracción más bien que en la promoción. A.A. nunca busca la publicidad, pero siempre coopera ampliamente con los representantes serios de la prensa, la radio, la televisión, el cine y otros vehículos de publicidad que busquen información sobre su programa de recuperación.

Las noticias acerca de las actividades nacionales e internacionales de A.A. 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 A.A. como recurso para los alcohólicos en su comunidad.

A.A. agradece profundamente a todos sus amigos que han coadyuvado al reconocimiento del movimiento. Y se siente igualmente conmovida de que el anonimato de sus miembros, sobre el cual descansa el programa, haya sido tan fielmente respetado por los medios publicitarios.

También debemos señalar el hecho de que los miembros de A.A. no son anónimos entre sí, dentro de la Comunidad de A.A., ni en las reuniones de A.A.

Un Nuevo Modo de Vivir

Un nuevo modo de vivir no puede describirse: es necesario experimentarlo. 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.

A.A. es un programa para un nuevo modo de vivir sin alcohol, un programa que está dando resultados eficaces para muchas decenas de miles de personas que lo aceptan y lo aplican con honradez y sinceridad. Está funcionando en todo el mundo y para hombres y mujeres 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 A.A. Y tal vez haya otras preguntas que se puedan contestar, como las de este folleto, sólo sobre la base de la experiencia de A.A. con el problema del alcoholismo. Si usted tiene alguna de esas preguntas que hacer, no vacile en comunicarse con algún grupo de A.A. de su comunidad o de sus cercanías o escriba a Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, U.S.A.