



# **¿Hay un Alcohólico en su Vida?**

AA. REC.  
2006.  
A101h.01.  
Ej.02

## ¿HAY UN ALCOHOLICO EN SU VIDA?

Copyright© 1976. Alcoholics Anonymous World Services, Inc.  
Derechos Reservados, Central Mexicana  
de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C.

ISBN 968-6327-03-7.

Cámara Nacional de la Industria Editorial. Registro 2029.

Impreso y distribuido por:  
Central Mexicana de Servicios Generales  
de Alcohólicos Anónimos, A.C.  
Calle Huatabampo No. 18, Col. Roma Sur  
06760 México, D.F.; Apartado Postal 29-70, C.P. 06000  
Tels.: 5264-25-88, 5264-24-06, 5264-24-66; Fax 5264-21-66

Correo Electrónico:  
serviciosgenerales@aamexico.org.mx

Con la autorización de A.A. World Services, Inc.  
P.O. Box 459 Grand Central Station, New York, N.Y. 10163, U.S.A.

Esta publicación no podrá ser reproducida en todo o en parte  
sin la autorización escrita de A.A. World Services, Inc. y de  
Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos  
Anónimos, A.C.

# Enunciado

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,  
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.

*(Impreso con el permiso de The Grapevine A.A., /ne.)*

|                                        | Página |
|----------------------------------------|--------|
| Comprendiendo su Problema              | 5      |
| El Alcohólico puede Recuperarse        | 6      |
| ¿Qué puede Usted Hacer?                | 7      |
| ¿Cuál es el momento Oportuno?          | 7      |
| ¿Quién asiste a las Juntas de A.A.?    | 11     |
| No es una Organización Religiosa       | 12     |
| Los Doce Pasos                         | 13     |
| ¿Cómo Trabaja A.A.?                    | 14     |
| El Recuperarse toma su Tiempo?         | 15     |
| La bebida de Usted Mismo               | 17     |
| Una Palabra acerca de los "Resbalones" | 18     |
| ¿Cómo Puede Usted Ayudar?              | 19     |

# ¿Hay un Alcohólico en su Vida?

---

**S**i alguien a quien usted quiere tiene un problema con la bebida, este folleto le sugiere la realidad sobre un sencillo programa de recuperación. Con la ayuda de éste, más de dos millones de alcohólicos que llegaron a beber en demasía, llevan ahora una vida confortable y productiva sin el alcohol.

Durante más de seis décadas, Alcohólicos Anónimos ha estado trabajando exitosamente con hombres y mujeres que tienen las más diversas clases de antecedentes. Antes de que todas estas personas llegaran a A.A., la mayoría de ellas habían tratado de controlar su bebida por sí mismos y, sólo después de repetidos esfuerzos infructuosos para lograr ese control, finalmente admitieron que eran impotentes ante el alcohol. Al principio, no podían imaginarse la vida sin alcohol; realmente no querían admitir que ellos eran alcohólicos. Pero, con la ayuda de otros miembros de A.A., aprendieron que ellos *no tenían* que beber. Descubrieron que la vida sin alcohol no sólo es posible, sino que además puede ser feliz y profundamente recompensante.

Frecuentemente aquéllos que están más cerca de un alcohólico son los que encuentran más difícil admitir que alguien a quien ellos quieren pueda ser un alcohólico. Les parece que una cosa así, no puede ser cierta. En su avidez por negar la profundidad del problema pueden creer por un tiempo las promesas del alcohólico. Pero la constante ruptura de



dichas promesas y las crecientes dificultades, fuerzan finalmente a aquéllos que viven con el alcoholico a reconocer la verdad.

Comienza entonces una búsqueda desesperada para encontrar una solución. Sintiendo que todo su amor y sus bien intencionados intentos para ayudarlo han sido desperdiciados, caen en un profundo desaliento. Si usted se ha sentido de esta manera, obtenga esperanza de la experiencia de las esposas, parientes, otros seres queridos y amigos de los miembros de A.A., que una vez se sintieron de esa forma y han visto a los bebedores problema por los que se preocuparon, libres de la compulsión por beber.

En este folleto usted encontrará las respuestas a muchas de las preguntas que la gente se hizo tanto ante s como después de que el alcoholico en su vida se unió a A.A. Si los bebedores problema ríen ante la idea de que ellos están en dificultades con el alcohol, o si ellos se resienten ante esa sugerencia, las páginas siguientes pueden ayudarle explicándole qué puede usted hacer y no hacer. Si el alcoholico ya se ha unido a A.A., la información que sigue le ayudará a *usted* a comprender la forma de vida de A.A.

Quizás la mejor descripción *breve* de qué es A.A. y de lo que hace, la constituye este *breve* "Enunciado", que generalmente se lee al principio de cada junta de A.A.:

"Alcoholicos Anónimos es una Agrupación 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 so-

brios y ayudar a otros alcoholicos a alcanzar el estado de sobriedad".

(Impreso con el permiso de The A.A. Grapevine, Inc.)

## COMPRENDIENDO SU PROBLEMA

Hoy, más de 2,000,000 de hombres y mujeres han dejado de beber en A.A. Esta cifra incluye muchas clases diferentes de personas, desde adolescentes hasta octogenarios. Al revisar su membresía, se *ve* claramente que A.A. ha sido capaz de ayudar a mujeres, hombres, personas de edad avanzada, jóvenes, al rico, al pobre, a los de mucha educación y a los que no tienen ninguna.

Este, como todos los libros y folletos de A.A., no está basado en teorías, sino en la experiencia de aquéllos que están cerca de los alcoholicos, aquéllos que saben lo que es vivir con uno de ellos. Si esta gente pudiera sentarse a su lado, le dirían: "Sabemos contra qué estás luchando, sabemos lo frustrante que es vivir con un bebedor problema, *ver* las relaciones amorosas e íntimas desgarrarse por la ira y los conflictos irracionales, *ver* desplomarse la vida familiar, *ver* el tan necesario dinero gastarse en licores o en hospitalizaciones relacionadas con el alcohol, en lugar de emplearse en cosas necesarias, *ver* a los niños creciendo en una atmósfera anormal e incierta. Pero todos nosotros sabemos que si la persona que *amas* reconoce el problema y quiere realmente dejar de beber, *hay* una solución que ha funcionado para aquéllos que amamos, y puede funcionar también para la persona que te interesa".

A pesar de todas las dificultades que en su caso pueda haber causado la bebida, quizá no desee admitir para usted mismo que la persona que ama es un alcoholico. Un bebedor problema sí, pero no un *alcoholico*. La palabra puede traerle muchas ideas disturbantes asociadas con ella. Aún si el alcoholico admite serlo, usted puede encontrarse a sí mismo tratando de negarlo. Mucha gente se ha sentido de la misma manera acerca de alguien que aman, hasta que comprendieron que el alcoholismo es una enfermedad, un hecho que ahora está con-

firmado por la medicina moderna. Previamente, las personas queridas de un alcohólico pueden haber creído que *ellas* habían sido responsables en alguna forma. ¿Cómo comienza el alcoholismo?, no lo sabemos; pero las posteriores relaciones adultas tienen poco efecto sobre su severidad o progresión. El alcoholismo como la mayoría de las enfermedades no contagiosas, es de la exclusiva propiedad del individuo que ha sido lo suficientemente desafortunado para tenerlo. Nadie -ya sea lego o científico- tiene la certeza de su causa.

## EL ALCOHOLICO PUEDE RECUPERARSE

El alcohólico es una persona que sufre una enfermedad para la cual no se conoce cura alguna, o sea, no hay curación en el sentido de que él o ella puedan ser capaces de beber moderadamente, como lo hace un no-alcohólico, por un período determinado de tiempo. Porque si es una enfermedad -una compulsión física combinada con una obsesión mental por beber- el alcohólico debe aprender a permanecer totalmente alejado del alcohol para poder llevar una vida normal.

Fundamentalmente, el alcoholismo es un problema de salud -una enfermedad física y emocional- más que una cuestión de poca fuerza de voluntad o una debilidad moral. Justo como no tiene caso culpar a una víctima de la diabetes, por estar enfermo a causa de su falta de fuerza de voluntad, es inútil cargar al bebedor problema con la responsabilidad por la enfermedad, o considerar esa forma de beber como un vicio.

El alcoholismo sigue muchos caminos. Algunos miembros de A.A., bebieron en una forma fuera de control desde su primer trago. Otros progresaron lentamente durante décadas hasta beber sin control. Algunos alcohólicos son solamente bebedores diurnos. Otros pueden ser capaces de abstenerse por largos períodos, que luego cortan por un "carrusel", en el que beben sin ningún control. A estos últimos se le llama "bebedores periódicos".

Una cosa que todos los alcohólicos parecen tener en común

es que, con el tiempo, empeora su manera de beber. No existe evidencia confiable de que alguien que haya bebido alcohólicamente, haya sido capaz de volver, a la larga, a beber normal o socialmente. No hay tal cosa como "ser un poquito alcohólico". A causa de que la enfermedad progresa por etapas, algunos alcohólicos muestran más síntomas extremos que otros. Una vez que los bebedores problema cruzan la línea dentro del alcoholismo, con todo, no pueden volver atrás.

## ¿QUE PUEDE USTED HACER?

Sabiendo que más de 2 millones de bebedores problema han alcanzado la sobriedad en A.A., usted puede sentirse impaciente de "hacer algo" por el alcohólico en su vida. Usted puede querer explicarle que el alcoholismo es una enfermedad y aguijonear al alcohólico para que lea la Literatura de A.A. y se dirija inmediatamente al Grupo más cercano de A.A.

Algunas veces funciona esta manera de tratarlo. Después de leer libros y folletos de A.A., muchos bebedores problema llaman a su oficina local de A.A., empiezan a asistir a las juntas de A.A., y dejan atrás sin más trámite sus días de bebedor. Pero, de hecho, la mayoría de los alcohólicos activos *no* están ansiosos y dispuestos para volverse hacia A.A. simplemente porque se lo sugiera un ser querido. Los hábitos de la bebida están firmemente enraizados en la propia personalidad, y la compulsión del alcohólico por beber crea a menudo una resistencia obcecada contra la ayuda. El admitir ser un alcohólico, simple y evidente como parece serlo, implica comprometerse uno mismo a *hacer* algo acerca de la propia bebida. Y el alcohólico puede no estar listo para esto. Una componente frecuente de la enfermedad es la creencia del alcohólico que la bebida le es necesaria para poder enfrentarse a la vida. Dentro de la mente confusa de un alcohólico, la necesidad de beber puede parecer literalmente como un asunto de vida o muerte.

## ¿CUAL ES EL MOMENTO OPORTUNO?

No es fácil de saber cuándo está "listo" un alcohólico para

A.A. No todos los alcohólicos descienden a los mismos estados físicos o mentales antes de decidirse a buscar ayuda. Un alcohólico puede encontrarse, aproximadamente, dentro de cualquiera de los siguientes cuatro grupos.

1. Estas personas parecen ser solamente bebedores fuertes, beben diariamente o con menor frecuencia o son fuertes en una ocasión solamente. Quizá gasten demasiado dinero en licor y comiencen a disminuir sus facultades mentales y físicas, aunque ellos no lo admitan. Su comportamiento es a veces embarazoso; sin embargo, continúan asegurando que saben manejar el alcohol y que el beber es esencial para su trabajo. En esta etapa, están aproximándose a la línea divisoria que separa al bebedor social del compulsivo. Algunos serán capaces de moderarse o de dejar completamente de beber; otros, de cruzar la frontera, perdiendo cada vez más la habilidad para controlar su bebida y convertirse en alcohólicos.
2. En esta etapa, los bebedores carecen de control sobre la bebida y empiezan a preocuparse de ello. Incapaces de permanecer abstemios cuando ellos quieren, las personas incluidas en este grupo pierden a menudo toda la compostura cuando beben y llegan a admitirlo al día siguiente. Pero tienen la certeza de que "la próxima vez será diferente". Los bebedores emplean ahora un buen número de tretas para lograr el "control": beber sólo vino o cerveza, solamente los fines de semana o a determinadas horas del día o la noche, o elaboran cualquier fórmula para espaciar los tragos. Deciden tomar un trago "medicinal" para aquietar los nervios. Después de varios combates con la bebida, se encuentran llenos de remordimientos y quieren dejar de beber. Sin embargo, tan pronto como les regresa la salud, comienzan a pensar que beberán moderadamente la próxima vez. Quizás ellos hagan aún frente a sus responsabilidades bastante bien en el trabajo o en el hogar. Les parece fantástica la idea de que probablemente su alcoholismo empeore progresivamente y pueda causarles la pérdida de la familia, del trabajo o del afecto de otros. Mientras tanto ellos dicen que les gustaría dejar de beber. Aquéllos que han estado alrededor

de A.A. por una temporada, dirían: "Ellos desean tener el deseo de dejar de beber".

3. Estos bebedores han ido más allá de la segunda etapa; han perdido amigos, son incapaces de conservar un trabajo y varias de sus relaciones más íntimas se encuentran en ruinas. Quizás han consultado a doctores, y ha empezado el agotador peregrinar por los lugares de "secado" y hospitales. Se dan cuenta perfectamente bien de que ellos no pueden beber normalmente, pero son incapaces de comprender por qué. Quieren honestamente dejar de beber, pero es inútil. Nadie parece capaz de ayudarlos a permanecer sobrios. Buscando un sendero hacia la sobriedad, se van encontrando cada vez más desesperados. Generalmente, han intentado alguna forma de asesoramiento y quizás alguna dieta especial o terapia con vitaminas, y por un corto periodo parece mejorar la situación, pero la progresión hacia abajo continúa. Pierden todo el interés en las relaciones sociales constructivas, en el mundo que los rodea, y quizás aún en la vida misma. La única emoción que muestran con alguna consistencia es la auto-lástima.
4. En esta última etapa, los bebedores parecen estar ya fuera del campo en que se les puede ayudar. A estas alturas, ya han estado en una institución tras de otra. A menudo violentos, cuando beben parecen locos o insensibles a la realidad. Algunas veces, se las arreglan para tomar un trago furtivo ya en el camino desde el hospital a la casa. Pueden tener alucinaciones alcohólicas, *delirium tremens*. En este momento, los doctores probablemente pudieran aconsejarle se confine al bebedor en una institución. Quizás usted ya lo haya hecho. En muchos puntos, estos bebedores parecen ya "carecer de esperanza". Pero la experiencia de A.A. ha demostrado que, sin importar qué tan bajo hayan llegado los bebedores en la escala del alcoholismo, muy pocos han pasado más allá de la esperanza de recuperarse en A.A., siempre que ellos *quieran* recuperarse.

A los alcohólicos mismos les puede tomar algún tiempo el admitir su propia enfermedad. Alegan que sus problemas son "dife-

rentes" y que A.A. no es necesario o deseable para ellos. Dichos bebedores a menudo hacen notar que ellos están aún muy lejos del fondo de la escala, y lo que ellos consideran "el fondo" continuará desplazándose cada vez más abajo. O simplemente continúan insistiendo que ellos son capaces de permanecer sobrios por sí mismos. Desafortunadamente, ellos no pueden ni lo hacen.

Cualquiera que quiera a un alcoholico encuentra estas reacciones y evasivas como amargas píldoras que tragar. La verdad simple es que nadie puede *forzar* el Programa de A.A. dentro de alguien más. Sin embargo, si el bebedor que a usted le interesa vacila para ir en busca de la necesaria ayuda, de usted depende actuar en alguna forma para auxiliarlo en su recuperación.

Usted puede desarrollar un buen conocimiento, y si es posible, en forma directa, del Programa de A.A., de manera que cuando el alcoholico se muestre dispuesto, usted esté en la mejor posición para ayudarlo. Usted también contará con información escribiendo o telefoneando a A.A. o a los Grupos Familiares Al-Anon. (En la última página de este folleto encontrará los datos). En muchas comunidades, los seres queridos de los miembros de A.A. (y de aquellos que necesitan A.A.) se reúnen regularmente para intercambiar experiencias y puntos de vista sobre los problemas del alcoholismo. Ellos son parte de lo que se conoce como los Grupos Familiares Al-Anon. Entre éstos, también hay grupos Alateen, para adolescentes que tienen padres alcoholicos. Al-Anon no está afiliada a A.A., pero su aportación a la creciente comprensión del Programa de A.A. ha sido sustancial. Ellos creen que el alcoholismo es una enfermedad de la familia y que el cambiar actitudes ayuda a la recuperación.\*

La larga experiencia de A.A. nos ha enseñado a ser confiables y pacientes en animar al alcoholico a comenzar el proceso de recuperación. Si usted encuentra que el alcoholico recibe su entusiasta recomendación de A.A. rechazando aún el discutir el asunto, es probable que usted se sienta desanimado y resentido. Algunas veces, a causa del desbarajuste que causa el aleo-

\*"Esto es Al-Anon", folleto escrito y distribuido por los Grupos Familiares Al-Anon.

hólico, o porque los niños han sido afectados adversamente, usted decide alejarse, dejando a él o ella que encare solo su problema. No teniendo otro lugar al que ir más que A.A., esto quizá conduzca al alcoholico a buscar ayuda más pronto de lo que él o ella lo hubieran hecho si usted hubiera permanecido a su disposición. Algunas veces, es necesario ser cruel por el momento para ser bondadoso a la larga.

Suele suceder que el alcoholico se rebela externamente contra la idea de A.A., pero estará más cerca de aceptar su estímulo y su ayuda y tomar una decisión de unirse a A.A., o al menos de escuchar lo que los alcoholicos recuperados tienen que decirle acerca del programa. En esta etapa, el alcoholico está generalmente confuso; sabe que la enfermedad tiene que ser tratada de otra manera, pero es incapaz de valorar claramente la situación. Los alcoholicos tienen frecuentemente muchas ideas falsas acerca de A.A. y sus miembros. Es por eso que su comprensión de Alcoholicos Anónimos será de extremado valor durante este período crítico. Usted será capaz de responder preguntas, hacerle sugerencias, y corregirle conceptos erróneos acerca de A.A.

## ¿QUIEN ASISTE A LAS JUNTAS DE A.A.?

Hay un poco más de 90,000 Grupos en todo el mundo (1994). Por lo general, un miembro asiste regularmente a sus juntas en un Grupo cercano a su casa; y todos los miembros tienen la libertad de asistir a cualquier junta de A.A. en cualquier lugar que se efectúe. La mayoría de los Grupos llevan a cabo una o más juntas semanales a las que se les llama "cerradas" (solamente para miembros de A.A. o recién llegados), y otras que se denominan abiertas (también para las personas queridas al igual que para los amigos). En estas juntas, los miembros platican sus propias experiencias como bebedores antes de llegar a A.A., y explican cómo los principios de A.A. los guiaron a la sobriedad y a una nueva perspectiva. Por medio de sus interpretaciones del programa, los miembros más antiguos tratan de ayudar tanto a los recién llegados como unos a los otros. Las juntas carecen de formalidades y generalmente incluyen amis-



tosas reuniones alrededor de una mesa con cafés, en donde usted puede lograr una aún más clara imagen de la amplia variedad de personas que pertenecen a esta Fraternidad.

Los alcohólicos que no están familiarizados con A.A. suelen pensar que ésta es sólo para aquellos que están realmente abajo-y-afuera, gente de ciudades perdidas y, por lo tanto, no es para ellos. Los hechos son por completo diferentes.

La creencia de que A.A. es para desamparados de ciudades perdidas, solamente es cierta en parte, y en una pequeña parte cuando mucho. Algunos hombres y mujeres verdaderamente se levantan de vivir en una ciudad perdida o algo similar para lograr la sobriedad y una manera responsable de vivir por medio de A.A. Pero en general, los miembros de A.A. constituyen un corte secciona! del promedio de la comunidad. Entre ellos hay educadores, profesionistas y hombres de negocios, al igual que aquellos que han tenido poca o ninguna educación. Un agente de bolsa y un doctor -ambos alcohólicos- fundaron A.A. El alcoholismo no tiene nada que ver con la inteligencia, el talento, la educación o la posición social o económica, y puede atormentar tanto a una enfermera o un ministro religioso, como a un artista o escritor.

## NO ES UNA ORGANIZACION RELIGIOSA

Quizás el alcohólico piense que A.A. es una organización evangelizadora, llena de religión y sermones. Una vez más, los hechos son diferentes.

A.A. ha sido descrita, básicamente, como un programa espiritual. Para asegurarlo, no ofrece ninguna ayuda material, como lo haría un departamento de bienestar social. Pero A.A. no es ciertamente una organización religiosa. No pide a sus miembros que se aferren a las formalidades de ningún credo o practiquen algún rito o aún que crean en Dios. Sus miembros pertenecen a toda clase de iglesias. Muchos no pertenecen a ninguna. A.A. pide solamente a los recién llegados que mantengan su mente abierta y respeten las creencias de los demás.

A.A. sostiene que el alcoholismo, además de ser una enfermedad física y emocional, es también hasta cierto grado un desorden espiritual. Ya que la mayoría de los alcohólicos han sido incapaces de manejar las cosas por sí mismos, ellos parecen encontrar una terapia efectiva al decidir poner sus destino bajo la guía de un poder mayor que ellos mismos. Muchos a.as. se refieren a este poder llamándolo "Dios". Otros consideran al *Grupo de A.A.* como un poder sobre el cual pueden descansar. La palabra "espiritual" en A.A. puede ser interpretada tan ampliamente como uno quiera. Realmente, uno siente un cierto *espíritu* de comunidad en todas las juntas de A.A.

## LOS DOCE PASOS

Parte del Programa de recuperación que A.A. sugiere está expuesto en los Doce Pasos que se nombran un poco más adelante. Basados en la experiencia de los primeros miembros de A.A., los Pasos son un registro de los principios y prácticas que ellos desarrollaron para mantener su sobriedad (después de que muchos otros caminos habían fracasado). Si el alcohólico en su vida se retrae ante la idea de que tendrá que someterse a un código formal de comportamiento, usted puede tranquilizar su mente. Cada miembro usa los Pasos en una forma individual. Los Pasos son *sugeridos* como un programa de recuperación. Aunque la experiencia demuestra que muchos miembros de A.A. disfrutan de la sobriedad, ésta depende en un alto grado, de la comprensión y aceptación de los Pasos, ningún miembro de A.A. es forzado a aceptarlos o aun a leerlos. El individuo está en completa libertad de decidir cuándo y cómo usará los Pasos.

### Los Doce Pasos

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría devolvernos el sano juicio.



3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cui- dado 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.

## ¿COMO TRABAJA A.A.?

Debe enfatizarse que el *único* requisito para ser miembro de

A.A. es el deseo de dejar de beber. Y nada más. A.A. no pide promesas o compromisos personales de ninguna clase. Durante sus días de bebedores, muchos a.as. se asieron a numerosas promesas, hicieron solemnes compromisos, y a menudo se mantuvieron abstemios; pero los resultados no perduraron. El acercamiento de A.A. es más práctico; está basado en que cada bebedor problema, una o más veces, ha permanecido por lo menos veinticuatro horas sin beber. Así los miembros de A.A. no juran dejar el alcohol para toda la vida o por cualquier otro largo período. Saben que no pueden hacer nada acerca del trago que anhelarán mañana. Los a.as. se concentran en permanecer sobrios *hoy*, durante estas veinticuatro horas. Trabajarán sobre el mañana cuando les llegue su tiempo.

Ya que la asistencia regular a las juntas juega una parte esencial en la sobriedad continuada, los seres queridos de un alcohólico pueden preguntarse en dónde encajan ellos dentro del programa de recuperación. Algunas de estas personas asisten a las juntas abiertas de A.A. Les dan ocasión de compartir con el alcohólico el camino de regreso a la vida normal. También les ofrecen la oportunidad de aprender cómo otras personas están afrontando el reto de vivir con un bebedor problema cuando éste ya no bebe. Las juntas de Al-Anon, mencionadas anteriormente también les dan la ocasión de conocerse y discutir sus problemas con otras personas que se encuentran en circunstancias similares.

En todas las juntas, y en los contactos con los miembros de A.A., la mayoría de las personas se impresionarán probablemente por la frecuencia de las risas y la atmósfera general de buen humor y el calor de hermandad. Esto es típico de A.A. Generalmente los miembros toman seriamente su alcoholismo, pero no a sí mismos. Parte del proceso de recuperación está en reír sobre las experiencias que una vez provocaron lágrimas.

## EL RECUPERARSE TOMA SU TIEMPO

¿Qué puede *usted* esperar cuando a,lguien a quien ama se une a A.A. después de años de ser un bebedor problema?

No todos los bebedores problema que encuentran a A.A. dejan de beber y se encaminan hacia una vida feliz y satisfecha con la misma velocidad y facilidad. Algunos necesitan ser hospitalizados y terminan su convalecencia aún temblorosos e inseguros de sí mismos. Otros -que carecen del hábito de encararse directamente a los problemas- pueden, por una temporada, sentirse abrumados por sus responsabilidades. Algunos más están plagados por los remordimientos y la depresión. Unos pocos, se ponen tensos y, por un tiempo cuando menos, es difícil vivir con ellos.

El alcohólico estará bajo control, pero algunos pequeños problemas casi siempre permanecen latentes. Los alcohólicos, en su entusiasmo por la nueva vida que encuentran, llegan verdaderamente a olvidarse de aquéllos con los que han vivido durante sus días de bebedores. Es factible que se sumerjan dentro de una ininterrumpida secuencia de juntas de A.A. y llamadas para ayudar a otros alcohólicos, que dejan poco tiempo para ocuparse de usted. Al disfrutar el regreso de la salud, algunos logran proseguir en sus trabajos con nueva energía e interés. Otros pretenderán regresar a la escuela para continuar sus largamente demorados estudios.

A menudo, este intenso interés en A.A. y en el trabajo o la escuela, parece ser tan auto-centrado como lo fue su beber alcohólico. Este período -cuando el alcohólico recuperado tiene tan gran entusiasmo por A.A., que otros intereses palidecen- se conoce frecuentemente en la Fraternidad como "viviendo en la nube rosa". Esta se pasa finalmente. Aunque sobrio, el alcohólico aún tiene la misma enfermedad, y no se puede esperar que estos alcohólicos que no beben cambien su comportamiento errático de la noche a la mañana. Ciertas formas habituales de pensar se encuentran probablemente muy arraigadas, pero conforme pasa el tiempo, la mayoría de los miembros de A.A. logran un mejor balance. El Programa de A.A. está diseñado, no como una ruta de escape, sino como un puente hacia una vida normal.

Durante sus días de bebedores, muchos alcohólicos empeoraron sus problemas al mezclar el licor con sedantes, tranquilizantes, marihuana u otras drogas. Pueden así aferrarse al há-

bito de las píldoras o drogas aún después de haber dejado de beber. Los medicamentos que cambian el estado de ánimo -incluyendo los estimulantes, sedantes y antidepresivos- constituyen generalmente una amenaza para la sobriedad, y usted quiere probablemente aprender más acerca de esto. (El folleto "El Miembro de A.A. y el Abuso de las Drogas" discute el problema en detalle). Probablemente sería también prudente que usted animara al alcohólico a buscar consejo médico por parte de un doctor que conozca los problemas especiales que experimentan los alcohólicos en recuperación. Tanto iniciar como descontinuar una medicación sin la guía profesional adecuada, puede ser peligroso, y ya sea una u otra cosa, ambas rutas pueden llevar al alcohólico de regreso al primer trago.

Cuando los alcohólicos logran la sobriedad, a veces sorprenden a sus seres queridos con la sobreabrumadora importancia que conceden a su recién despertada sensación de espiritualidad. En este asunto con frecuencia logran salirse fuera de borda. Generalmente, esta fase no dura mucho, y con frecuencia se transforma en una resonante y satisfactoria vida espiritual.

## LA BEBIDA DE USTED MISMO

Si usted es un bebedor normal, tal vez se pregunte que tiene que hacer respecto a sus tragos ocasionales, o acerca de tener una provisión de licor en el hogar, ahora que el alcohólico en su vida no está bebiendo. ¿Le ayudará que usted se abstenga por completo? ¿Debe usted de servir licor a sus invitados?.

Si la vista o el olor del alcohol indisponen al alcohólico recién iniciado en la sobriedad, se sugiere usar un poco de discreción y evitar las viejas amistades con las que bebía, las fiestas o cócteles, las amistades con que se citaba en los bares, siempre que sea posible. En último análisis, son los alcohólicos mismos los que deben mirar por su propia sobriedad. Lo que más cuenta ahora que están sobrios, son sus actitudes acerca de su propia bebida. Deben dejar de beber por sí mismos y permanecer sin beber también por ellos mismos.

## UNA PALABRA ACERCA DE LOS "RESBALONES"

La mayoría de las gentes que se vuelven hacia A.A. en busca de ayuda, logran la sobriedad sin demasiadas dificultades, y continúan permaneciendo sobrios. Otros tienen dificultades para comprender y aceptar el Programa de A.A. Pronto, y por completo, ellos olvidan lo que significa ser un alcoholico. Después de que les ha regresado la salud física y sus vidas se vuelven un poco más gobernables, es factible que se alejen del programa, ya sea mentalmente, al olvidar sus principios, o físicamente, al ir espaciando sus juntas. Estas personas corren el riesgo de tener una o más "recaídas" o "resbalones". Pueden emborracharse otra vez. Esto parece ser desalentador -y muy doloroso- para sus seres queridos. Los temores y la sensación de falta de esperanza pueden volver a desperterse. Pero los miembros experimentados de A.A. saben que esos resbalones no tienen que repetirse necesariamente en el futuro. Si el alcoholico logra revisar honestamente la forma de pensar y el comportamiento que precedieron al resbalón, su repetición puede a menudo ser prevenida. De hecho, un resbalón llega a servir como una valiosa lección para los alcoholicos que creen que ellos han sido "curados" del alcoholismo simplemente porque ellos han estado secos por una temporada.

La sobreconfianza y los pensamientos irreales conducen algunas veces a resbalar. El juicio es construido por una maraña, y algunos alcoholicos empiezan a creer que ellos saben ahora controlar el alcohol. Ellos espacian cada vez sus juntas, o les da por comenzar a criticar a la gente de su Grupo perdiendo de vista la Tradición de A.A. de que los alcoholicos deben anteponer siempre los principios del programa a las personalidades de sus miembros. O puede suceder que al alcoholico se le olvide vivir un día a la vez.

De importancia básica son los tres axiomas de A.A. usados frecuentemente: "Lo primero es lo primero", "Vive y deja vivir" y "Poco a poco se va lejos". Estos son útiles para recordar que los alcoholicos están permaneciendo alejados de la bebida un

día a la vez y que están esforzándose para alcanzar la apertura mental y la serenidad.

## ¿COMO PUEDE USTED AYUDAR?

Ya sea que usted sea el marido, la esposa, el amante, uno de los padres, o el hijo de un bebedor problema, su comprensión de la naturaleza del problema implica una parte vital para ayudar al alcoholico a lograr y mantener la sobriedad. La esperanza es el tema siempre presente en A.A. Muchos miembros, considerados una vez como borrachos sin esperanza, tienen ya acumulados varios años de sobriedad. Este folleto está basado en sus experiencias y en las experiencias de aquéllos que los aman. Permítanos recordarle que la esperanza necesita no ser abandonada nunca y que usted puede ayudar por medio de la comprensión de la enfermedad y de la misma A.A., y por medio de su deseo de aplicarse a sí mismo el programa en su diario vivir.

Usted no estará solo. Las esperanzas y los buenos deseos de dos millones de alcoholicos sobrios lo acompañarán todo el camino.

Para información sobre A.A., escribir a:  
Oficina de Servicios Generales de A.A.  
Apartado Postal 11-363  
06760 México, D.F.

Para información sobre Al-Anon, dirigirse a:  
Río Nasas No. 185 Col. Cuauhtémoc  
06500 México, D.F.

*Yo c5oy !J(esponsa6fe*

*Cuando cuaÍrjuiera, donderjuiera,*

*exlienda su manopidiendo ayuda,*

*rjuiero rjue fa mano de :Ji. :Ji.*

*siempre eslé ahi;ypor es/o:*

*Yo c5o\_y !J?esponsabÍe*

## LOS DOCE PASOS

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior 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.



## LAS DOCE TRADICIONES

1. Nuestro bienestar común debe tener la 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 que puede manifestarse 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 Alcohólicos Anónimos, 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.

## ¿QUE ES LO QUE A.A. NO HACE?

1. No ofrece motivación inicial para la recuperación de los alcohólicos, ni trata de persuadir a nadie para que pertenezca a la Agrupación.
2. No mantiene archivos o historias clínicas.
3. No toma parte en investigaciones, ni las patrocina.
4. No se une a Consejos de agencias sociales, a pesar de que los miembros y Grupos de A.A. frecuentemente cooperan con ellos.
5. No trata de controlar a sus miembros.
6. No hace diagnósticos médicos o psicológicos.
7. No proporciona servicio de hospitalización, ni enfermería, drogas o cualquier tipo de tratamiento médico o psiquiátrico.
8. No ofrece servicios religiosos o espirituales.
9. No interviene en propaganda o educación acerca del alcoholismo.
10. No proporciona casa, alimento, ropa, trabajo, dinero o cualquier tipo de servicio social o de caridad.
11. No proporciona consejos de tipo vocacional o doméstico.
12. No acepta dinero por sus servicios, o cualquier otro tipo de contribución proveniente de fuentes distintas a las de A.A.

## PUBLICACIONES DE A.A. EN MEXICO

### LIBROS:

- Alcohólicos Anónimos
- Alcohólicos Anónimos con HI torlol
- Alcohólicos Anónimos (de bol III )
- Manual de Servicios
- Los Doce Conceptos para ol rviclo Mundial
- Manual de Servicios/Doce Concopt para el Servicio Mundial
- A.A. Llega a su Mayoría d dad
- Tal Como La Ve Bill
- Viviendo Sobrio
- Llegamos a Creer
- Doce Pasos y Doce Tradiclon
- El Dr. Bob y los Buenos Veteranos
- Transmítelo, La Historia de Bill W. Reflexiones Diarias
- Manual del C.C.C.P.
- Plan Nacional de Literatura
- Alcohólicos Anónimos en México
- Libro de Trabajo para Comités en Centros de Tratamiento

### FOLLETOS:

- 44 Preguntas y Respuestas
- Esto es A.A.
- El Grupo de A.A. (nueva edición)
- El Artículo de Jack Alexander sobre A.A.
- ¿Hay un Alcohólico en su Vida?
- Carta a una Mujer Alcohólica
- A.A. y la Profesión Médica
- El Empleado Alcohólico
- Los Doce Pasos
- Las Doce Tradiciones
- El Miembro de A.A. y el Abuso de las Drogas
- Tres Charlas a Sociedades Médicas
- Preguntas y Respuestas Sobre el Apadrinamiento
- Un Ministro Religioso Pregunta Acerca de A.A.
- La Tradición de A.A., Cómo se Desarrolló
- Los Jóvenes y A.A.
- Cómo Cooperan los Miembros de A.A.
- El R.S.G.
- A.A. en las Prisiones
- Un Punto de Vista Sobre Alcohólicos Anónimos
- A.A. para la Mujer
- Las Doce Tradiciones Ilustradas
- Catálogo de Literatura
- A.A. y las Fuerzas Armadas
- Carta a un Preso que Puede ser un Alcohólico
- Si Usted es un Profesional ... A.A. Quiere Trabajar con Usted
- Comprendiendo el Anonimato
- Tiempo para Empezar a Vivir
- ¿Sabes Cuál es la Causa de Tus Sufrimientos?
- Hablando en Reuniones de No-Alcohólicos
- Una Breve Guía de A.A.
- Diez Mujeres en A.A.

- Manual de Comités de Literatura
- ¿Se Cree Usted Diferente?
- 1 Representante del Comité de Información Pública
- Problemas Diferentes al Alcohol
- Doce Conceptos Condensados
- A.A. en Centros de Tratamiento
- E Mejor que Estar Sentado en una Celda
- Gura de Procedimientos/Comités de Finanzas
- Lo Doce Pasos Ilustrados
- Manual de Oficinas Intergrupales
- Directorio Nacional de Centros de Servicio e Información
- Gura de Funcionamiento del Comité de Política, Agenda y Admision es
- Los Doce Conceptos para el Servicio Mundial (Ilustrado)
- Como Llevar la Información al Profesional
- Manual de Comités en Centros de Tratamiento
- Manual de Comités de Instituciones Correccionales
- Reuniones para Principiantes
- Comités de Nominaciones
- Guía de Procedimientos
- Información General de A.A.
- A.A. en Centros de Tratamiento (Ilustrado)
- A.A. en Instituciones Correccionales (Ilustrado)
- A.A. en las Instituciones Correccionales de igual a igual
- Centros de Tratamiento. Yo estuve como Tú ...
- El Alcoholismo en los Jóvenes (Ilustrado)
- El Representante del Comité en Centros de Tratamiento
- Comité del Mensaje a la Mujer (Guía de Actuación)

### TRIPTICOS:

- A.A. en su Comunidad
- A.A. y la Historia de Marcela
- Es Trabajador, es Inteligente; es Amable ...
- ¿A Dónde voy de Aquí?
- A.A. Cómo Trabaja
- De Información Pública (3 en 1)
- Un Mensaje a los Jóvenes
- Uniendo las Orillas
- Acuerdo de Voluntades del C.C.C.P.
- Del Comité en Centros de Tratamiento

### PAQUETES:

- Libro de Colección (empastado-keratol)
- De Información Pública
- De Cooperación con la Comunidad Profesional
- De Instituciones Correccionales
- En Centros de Tratamiento
- **Reporte Final** de la Conferencia Mexicana
- **Compendio de Recomendaciones** (de la 1 a la 33 Conferencia Mexicana)
- **Compendio** de Temas Generales y Mesas de Trabajo

**Este Folleto se terminó de imprimir en los Talleres de Publigráfico International, S.A. de C.V., en el mes de Junio de 2006. Su tiraje consta de 10,000 ejemplares.**





**Este sello aparece en Literatura  
aprobada por la Conferencia**



205