

Una Breve Guía a Alcohólicos Anónimos

El alcoholismo está reconocido como un gran problema de salud. En Colombia es la tercera causa de muerte, después de las enfermedades del corazón y el cáncer y no perjudica solamente a los alcohólicos. Sus efectos hacen daño a otras personas en el hogar, en los lugares de trabajo, en las carreteras. Cada año el alcoholismo cuesta a la comunidad millones de dólares. Entonces, ya sea que usted llegue o nunca llegue a ser alcohólico, el alcoholismo puede afectar su vida. Lo invitamos a leer atentamente esta breve guía que contiene información muy valiosa para Usted.

Yo soy responsable . . .

Cuando cualquiera, donde quiera,

extienda su mano pidiendo ayuda,

quiero que la mano de A.A. siempre esté allí.

Y por esto: yo soy responsable.

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.

• AA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa.

• Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.

Copyright © por "The A.A. Grapevine, Inc." reimpreso con permiso.

El alcoholismo está reconocido como un gran problema de salud. En Colombia es la tercera causa de muerte, después de las enfermedades del corazón y el cáncer y no perjudica solamente a los alcohólicos. Sus efectos hacen daño a otras personas en el hogar, en los lugares de trabajo, en las carreteras. Cada año el alcoholismo cuesta a la comunidad millones de dólares. Entonces, ya sea que usted llegue o nunca llegue a ser alcohólico, el alcoholismo puede afectar su vida.

Hemos aprendido mucho sobre cómo se puede reconocer y detener el alcoholismo. Pero, hasta ahora, nadie ha descubierto un medio de prevenirlo, porque nadie sabe por qué algunos bebedores llegan a ser alcohólicos. Los médicos y los científicos interesados no se han puesto de acuerdo en cuanto a la causa (o las causas) del alcoholismo.

Por lo tanto, A.A. se concentra en ayudar a los que ya son alcohólicos, para que puedan dejar la bebida y aprender a llevar una vida normal y feliz, sin alcohol.

¿Qué es el alcoholismo?

Como A.A. lo ve, el alcoholismo es una enfermedad. A.A. cree que los alcohólicos no pueden controlar su forma de beber porque están enfermos, de cuerpo y mente (o de las emociones). Si no dejan la bebida, el alcoholismo casi siempre empeora.

La Asociación Médica Norteamericana y la Asociación Médica de Gran Bretaña, las organizaciones principales de médicos de estos países, también han dicho que el alcoholismo es una enfermedad.

¿Cuáles son los síntomas?

No todos los alcohólicos tienen los mismos síntomas, pero muchos en las varias etapas de la enfermedad muestran estas señales: descubren que sólo el alcohol les hace sentirse seguros de sí mismos y cómodos con otra gente; a menudo, quieren “sólo un trago más” al fin de una fiesta; esperan con ansia las ocasiones de beber y piensan mucho en ellas; se emborrachan cuando no tienen la intención de hacerlo; tratan de controlar su forma de beber, cambiando tipos de licores, tomando la decisión de no beber o haciendo promesas solemnes; beben furtivamente; dicen mentiras sobre cuánto y con qué frecuencia beben; esconden botellas; beben en su lugar de trabajo (o en la escuela); sufren de lagunas mentales (es decir, no pueden recordar lo que dijeron o hicieron la noche anterior); beben por la mañana, para aliviar la resaca, los sentimientos de culpabilidad y el miedo; dejan de comer y así sufren de desnutrición; contraen cirrosis del hígado; tiemblan violentamente, alucinan o tienen convulsiones al carecer de alcohol.

¿Qué es A.A.?

Alcohólicos Anónimos es una comunidad mundial de hombres y mujeres, que se ayudan los unos a los otros a mantenerse sobrios. Ofrecen la misma clase de ayuda a toda persona que tiene un problema con la bebida y quiere hacer algo para resolverlo. Puesto que todos son alcohólicos, los miembros se entienden de una manera singular. Saben cómo es sufrir de esta enfermedad y han aprendido a recuperarse en A.A.

Los miembros de A.A. dicen que son alcohólicos hoy aunque no hayan tomado un trago desde hace muchos años. No dicen que están “curados”.

Una vez que un individuo ha perdido su capacidad de controlar la bebida, nunca puede estar seguro de poder beber sin peligro — o, en otras palabras, nunca puede convertirse en uno “que fue” alcohólico o en un “ex-alcohólico”. Pero en A.A. puede hacerse un alcohólico sobrio, un alcohólico en recuperación.

¿Cómo ayuda A.A. al alcohólico?

Por el ejemplo y la amistad de los alcohólicos en recuperación en A.A., los nuevos miembros son motivados a mantenerse alejados de la bebida “un día a la vez”, como lo hacen los A.A. En vez de “jurar renunciar para siempre a la bebida” o preocuparse por si van a estar sobrios mañana, los A.A. se concentran en no beber ahora mismo, hoy.

Al no dejar entrar el alcohol en su organismo, los principiantes cuidan de un aspecto de la enfermedad el cuerpo tiene la oportunidad de sanar. Pero, recuerde: hay otros aspectos. Si van a mantenerse sobrios, es imperativo que tengan también una mente sana y emociones sanas. Para hacer esto, empiezan a arreglar sus pensamientos confundidos y sus sentimientos tristes, siguiendo los “Doce Pasos” de A.A. hacia la recuperación. Estos Pasos sugieren ideas y acciones que pueden guiar a los alcohólicos a una vida feliz y útil.

Para mantenerse en contacto con otros miembros y para enterarse del programa de recuperación, los nuevos miembros asisten regularmente a las reuniones de A.A.

¿Quién pertenece a A.A.?

Como otras enfermedades, el alcoholismo afecta a todo tipo de gente. Por consiguiente, los hombres y las mujeres de A.A. son de todas las razas y nacionalidades, de todas las religiones o de ninguna religión. Son ricos y pobres y de ingresos medios.

Trabajan en todas las profesiones, como abogados y amas de casa, profesores y camioneros, camareras y miembros del clero.

A.A. no mantiene una lista de miembros, pero los grupos informan del número de personas que componen cada uno. Usando estas informaciones, se calcula que hay más de 2,000,000 de miembros en A.A.

¿Quién dirige A.A.?

A.A. no tiene un verdadero gobierno. Cada grupo puede desarrollar sus propias costumbres y maneras de celebrar reuniones, con tal de que no perjudiquen a otros grupos o a A.A. como un todo. Los miembros eligen un coordinador, un secretario y otros servidores de grupo. Estos servidores no le dan órdenes a nadie; principalmente, su cometido es procurar que las reuniones transcurran sin dificultades.

En la mayoría de los grupos, se eligen nuevos servidores dos veces al año.

Pero el grupo individual no está aislado del resto de A.A. Así como lo hacen los miembros de A.A., los grupos de A.A. también se ayudan los unos a los otros. Les enseñamos tres medios por los cuales los grupos se ayudan:

1. Los grupos de la misma área establecen una oficina central u oficina de intergrupo.

2. Grupos de todas partes

comparten sus experiencias, escribiendo a la Oficina de Servicios Generales en la ciudad.

¿Cuánto
cuesta ser miembro de A.A.?

Los principiantes no pagan honorarios para ser miembros, y los miembros no pagan cuotas.

Pero sí se necesita el dinero para algunas cosas: alquilar la sala de reunión, comprar café y otros refrescos, comprar libros, folletos y revistas de A.A. Por lo tanto, normalmente se hace una colecta en la reunión, y los miembros contribuyen lo que puedan o deseen dar. Los grupos contribuyen dinero también para mantener las oficinas centrales, la Oficina de Servicios Generales y otras actividades de A.A. Los miembros de A.A. nunca son pagados por la ayuda que prestan a otros alcohólicos. Su recompensa es algo mucho mejor que el dinero es su propia salud. Los A.A. se han dado cuenta de que la mejor manera de mantenerse sobrios es ayudar a otros alcohólicos.

¿Qué
es lo que A.A. NO hace?

1. A.A. no organiza campañas de promoción para tratar de persuadir a alcohólicos a que se hagan miembros. A.A. es para los alcohólicos que quieren lograr su sobriedad.

2. A.A. no vigila a sus miembros para comprobar que no beben. A.A. ayuda a los alcohólicos a ayudarse a sí mismos.

3. A.A. no es una organización religiosa. Todos los miembros pueden formarse sus propias ideas sobre el sentido de la vida.

4. A.A. no es una organización médica; no proporciona ni medicamentos ni consejo siquiátrico

5. A.A. no dirige hospitales, departamentos de hospital o sanatorios; no suministra servicios de cuidado.

6. A.A. no está afiliada a ninguna otra organización. Pero A.A. coopera con organizaciones que combaten el alcoholismo. Algunos miembros trabajan en estas organizaciones pero por cuenta propia, no como representantes de A.A.

7. A.A. no acepta dinero de fuentes ajenas, privadas o del gobierno.

8. A.A. no ofrece servicios de asistencia social; no suministra alojamiento, comida, ropa, trabajo o dinero. A.A. ayuda a los alcohólicos a mantenerse sobrios para que puedan conseguir estas cosas por sí mismos.

9. Alcohólicos Anónimos es fiel al "Anónimos"; de su título. No quiere que se revelen los nombres de sus miembros por la radio, la TV o la prensa. Y los A.A. nunca revelan los nombres de otros miembros a personas de afuera. Pero los miembros de A.A. no están avergonzados por serlo. Solamente quieren motivar a otros alcohólicos a que vengan a A.A. para buscar ayuda. Y no pretenden ser héroes o heroínas sólo por cuidar de su propia salud.

10. A.A. no suministra cartas de recomendación a autoridades de libertad condicional, abogados, oficiales jurídicos, patrones, agencias de asistencia social, etc.

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 nuestros defectos.

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 el mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos

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

2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.

3. El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber.

4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos de A.A. 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.