

# ESTO ES ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

... UNA INTRODUCCIÓN  
AL PROGRAMA DE AA

recuperación

# 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».*

COPYRIGHT © POR THE A.A. GRAPEVINE, INC. REIMPRESO CON PERMISO

COPYRIGHT® 2003

Publicado por

**SERVICIO GENERAL DE ALCOHOLICOS ANONIMOS  
ESPAÑA,**

con el permiso de A.A. WORLD SERVICES, INC.

**TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.**

Se prohíbe la reproducción total o parcial de este folleto sin el permiso escrito de A.A.W.S.

EDICION SEPTIEMBRE 2003 - 5.000 FOLLETOS

---

**OFICINA DEL SERVICIO GENERAL  
Apartado 170 - 33400-AVILES  
Avda. Alemania, 9 - 3º izda. - AVILES  
Tlfno.: 985 566 345 - Fax: 985 566 543  
ASTURIAS - ESPAÑA**

[www.alcoholicos-anonimos.org](http://www.alcoholicos-anonimos.org)  
e-mail: [aa@alcoholicos-anonimos.org](mailto:aa@alcoholicos-anonimos.org)  
[osg@alcoholicos-anonimos.org](mailto:osg@alcoholicos-anonimos.org)

---

## **SOLO USTED PUEDE DECIDIR**

**S**i a usted le parece que su modalidad de beber le está causando inconvenientes o si ha llegado al punto de que le preocupa algo, puede ser que tenga interés en saber detalles sobre Alcohólicos Anónimos y su Programa para la recuperación de alcohólicos. Después de leer este breve resumen, puede ser que usted decida que A.A. no tiene nada que ofrecerle. Si éste es el caso, le sugerimos que considere su situación con la mente libre de prejuicios. Estudie cuidadosamente su modalidad de beber de acuerdo con lo que le pueda aportar la lectura de este folleto. Decida usted mismo si el alcohol se ha convertido o no en un problema para usted. Y recuerde que siempre será cordialmente recibido entre los miles de hombres y mujeres de A.A., que han dejado atrás sus problemas con la bebida y viven ahora de forma «normal» y constructiva, manteniendo su sobriedad día a día.

## **SOLO USTED PUEDE DECIDIR**

**N**osotros en A.A. somos hombres y mujeres que hemos descubierto y admitido que no podemos controlar el alcohol. Hemos aprendido que debemos vivir sin alcohol si queremos evitar el desastre para nosotros y para los que dependen de nosotros. En grupos locales, en miles de comunidades, somos parte de una organización internacional con miembros en más de ciento treinta países. Tenemos un sólo propósito: mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar y conservar el estado de sobriedad.

No somos reformistas y no estamos aliados con ningún grupo, causa, o denominación religiosa. No tenemos el deseo de hacer que el mundo entero se vuelva abstemio. No reclutamos a nuestros miembros. Evitamos imponer nuestras ideas sobre el beber anormal de otros, a menos que ellos pidan nuestra opinión.

Entre nuestros miembros hay hombres y mujeres de todas las edades y condiciones sociales, económicas y culturales. Muchos de nosotros bebimos durante años antes de convencernos de que no podíamos controlar el alcohol. Otros tuvieron la buena suerte de darse cuenta en su juventud o al principio de sus «carreras» alcohólicas, de que la bebida para ellos era algo ingobernable.

Las consecuencias de nuestro beber alcohólico y pensar alcohólico, también varían. Algunos de nuestros miembros se habían convertido literalmente en «perdidos» antes de acudir a A.A. en busca de ayuda. Habían perdido a su familia, su puesto en la sociedad y su propio respeto. Habían vivido como vagabundos en muchas ciudades, siendo hospitalizados y encarcelados un número incontable de veces. Habían cometido muchos y graves delitos contra la sociedad, sus familias, sus patrones y contra ellos mismos.

Muchos entre nosotros nunca han estado presos ni hospitalizados. Ni siquiera perdieron sus empleos debido a la bebida. Pero aún así estos hombres y mujeres finalmente llegaron a la conclusión de que el alcohol les creaba dificultades para vivir con normalidad. Cuando descu-

brieron que aparentemente no podían vivir sin el alcohol, ellos también buscaron ayuda en A.A. antes de continuar con su irresponsable manera de beber.

Todas las grandes religiones están representadas en nuestra Comunidad y muchos líderes religiosos han apoyado nuestra acción. Hay también una minoría entre nosotros que se llaman a sí mismos ateos o agnósticos. El creer o pertenecer a un credo particular no es condición indispensable para ser miembro de Alcohólicos Anónimos.

Estamos unidos por nuestro problema común: el alcoholismo. El reunirnos para compartir y ayudar a otros alcohólicos nos permite mantenernos sobrios y nos ayuda a dominar completamente la compulsión por beber, que en otros tiempos era una fuerza poderosa en nuestras vidas.

No creemos que seamos los únicos que tengamos la respuesta al problema del beber anormal. Sabemos que el Programa de A.A. nos da resultados y hemos comprobado que también se lo da a casi todos los que lo aplican sinceramente, y que honestamente quieren dejar de beber.

A través de A.A. hemos aprendido muchas cosas sobre el alcoholismo y sobre nosotros mismos. Tratamos de mantener estos hechos bien presentes en nuestras mentes en todo momento, pues parece ser la llave de nuestra sobriedad. Para nosotros, la sobriedad debe ser siempre nuestra primera preocupación.

## LO QUE HEMOS APRENDIDO SOBRE EL ALCOHOLISMO

**L**o primero que hemos aprendido sobre el alcoholismo es que es uno de los problemas más antiguos en la historia del hombre. Recientemente hemos conseguido beneficiarnos con nuevos enfoques sobre este problema. Los médicos, por ejemplo, saben hoy más sobre alcoholismo que sus predecesores hace solamente dos generaciones. Están empezando a definir el problema y a estudiarlo en sus detalles.

Si bien no hay una «definición formal de A.A.» sobre el alcoholismo, casi todos estamos de acuerdo en que, para nosotros, puede ser clasificado como una «compulsión física aparejada a una obsesión mental». Es decir, sabemos que hemos tenido un deseo físico definido de beber alcohol por encima de nuestra capacidad para controlarlo, y en pugna con todas las reglas del sentido común. No sólo hemos tenido un deseo anormal por el alcohol sino que frecuentemente hemos sucumbido a este deseo en los momentos más inoportunos. No sabemos cuándo, o cómo, dejar de beber. Frecuentemente no parecíamos tener el suficiente sentido común como para saber cuándo no *empezar a beber*.

Como alcohólicos hemos aprendido la dura lección de que la fuerza de voluntad solamente, aunque fuerte para otras cosas, no ha bastado para mantenernos sobrios. Hemos tratado de no beber por períodos de tiempo determinados. Hemos hecho solemnes promesas, cambiado de marcas

y de bebidas. Hemos tratado de beber solamente a ciertas horas. Pero ninguno de nuestros planes dio resultado. Hemos concluido, tarde o temprano, por embriagarnos cuando no deseábamos hacerlo y cuando teníamos poderosas razones e incentivos para no beber. Hemos pasado por períodos de negra desesperación cuando estábamos seguros que había algo anormal en nosotros mentalmente. Hemos llegado a despreciarnos a nosotros mismos por no valorarse nuestra inteligencia y oportunidades y por el dolor y dificultades que ocasionamos a nuestros familiares y a otras personas. Frecuentemente nos dejamos dominar por la lástima hacia nosotros mismos, y aseguramos que no había nada que pudiera ayudarnos jamás. Podemos sonreír ante estos recuerdos, pero en ese tiempo eran terribles y trágicas experiencias.

## **EL ALCOHOLISMO, UNA ENFERMEDAD**

**H**oy estamos dispuestos a aceptar la realidad, y por lo que a nosotros se refiere el alcoholismo es una enfermedad, una enfermedad progresiva que nunca puede curarse, pero que como otras enfermedades puede ser «detenida». Estamos conformes en que no hay nada de vergonzoso en el hecho de estar enfermos siempre que encaremos el problema honestamente y estemos dispuestos a hacer algo para solucionarlo. Estamos dispuestos a admitir que somos alérgicos al alcohol, y que es de sentido común el mantenernos alejados de la fuente de nuestra alergia.

Comprendemos ahora que una vez que una persona ha cruzado la línea invisible que separa al bebedor excesivo del bebedor alcohólico compulsivo, siempre seguirá siendo un alcohólico. Por lo que sabemos, nunca habrá una vuelta al beber normal o social. Una vez que se llega a ser alcohólico se sigue siendo siempre alcohólico, y es éste un hecho con el que tenemos que acostumbrarnos a vivir. Hemos aprendido también que hay muy pocas alternativas para el alcohólico. Si continúa bebiendo, su problema se volverá progresivamente peor, llegará con seguridad a ser lo que se llama «un perdido», irá a parar a hospitales, cárceles u otras instituciones, o bien hacia una muerte temprana. La única alternativa es el dejar de beber por completo. Abstenerse aún de la más pequeña cantidad de alcohol en cualquier forma que sea. Si está dispuesto a seguir este camino y aprovechar la ayuda que se le ofrece, una vida enteramente nueva se abre ante el alcohólico.

Hubo una época en nuestras «carreras» alcohólicas en la que estábamos enteramente convencidos de que todo lo que teníamos que hacer para controlarnos era dejar de beber después de la segunda copa, de la quinta o de cualquiera otra. Pero gradualmente llegamos a comprender que no era la quinta copa ni la décima ni la vigésima la que nos vencía, sino la primera. La primera copa era la que nos iniciaba en el interminable «círculo vicioso». Era la primera copa la que desataba en nosotros la primera reacción en cadena de pensamientos alcohólicos, que culminaba en nuestro descontrolado beber hasta llegar a la embriaguez.



Otra cosa que aprendimos durante nuestra experiencia de bebedores es que la sobriedad forzada no es una experiencia muy agradable. Algunos de nosotros logramos mantenernos abstemios, a veces por un período de días, semanas y aún años. Pero no disfrutamos de nuestra sobriedad. Nos sentíamos como mártires. Nos pusimos irritables y se nos hacía difícil vivir y trabajar con otras personas. Persistimos en anticipar el momento en que podríamos volver a beber.

Ahora que estamos en A.A. tenemos un nuevo punto de vista sobre la sobriedad. Disfrutamos de un sentimiento de liberación, una conciencia de estar libres del deseo de beber. Puesto que no podemos esperar poder beber normalmente en ninguna época futura, nos concentramos en vivir nuestras vidas en forma plena y sin alcohol hoy. No hay absolutamente nada que podamos hacer respecto al ayer. Mañana no llega nunca. HOY es el único día por el cual tenemos que preocuparnos. Y sabemos por experiencia que aún el «peor de los borrachos» puede pasar 24 horas sin beber. Cuando oímos hablar por primera vez de A.A. nos pareció un milagro que alguien que hubiese sido realmente un bebedor incontrolado pudiera lograr y mantener la clase de sobriedad sobre la cual los antiguos miembros de A.A. siempre hablan. Algunos de nosotros nos inclinamos a pensar que nuestra modalidad de beber era algo especial, que nuestras experiencias eran «diferentes», y que A.A. podría dar resultados a otros, pero nunca a nosotros mismos. Otros de nuestros miembros que aún no habían tocado fondo y que ni siquiera habían sido seria-

mente afectados por la bebida, razonaban de que A.A. podría ser magnífico para los «perdidos», pero que ellos podrían resolver el problema por sí mismos.

Nuestra experiencia en A.A. nos ha enseñado dos cosas importantes:

*Primera:* Que los problemas básicos que afectan al alcohólico son los mismos ya sea para el enfermo que tenga dinero apenas para una cerveza, como para el alto empleado con un cargo ejecutivo en una importante compañía.

*Segunda:* Podemos apreciar ahora que el Programa de A.A. da resultados a casi todos los alcohólicos que honradamente quieran aplicarlo, no importa cuáles hayan sido sus antecedentes o modalidad particular de beber.

## **TOMAMOS UNA DECISION**

**L**os que estamos actualmente en A.A. tuvimos que tomar una decisión capital antes de sentirnos seguros en el nuevo programa de vida sin alcohol. Hemos tenido que afrontar los hechos sobre nosotros mismos y nuestra modalidad de beber en forma realista y honesta. *Tuvimos* que admitir que éramos impotentes ante el alcohol. Para algunos de nosotros ésta fue la decisión más dura que debimos de afrontar. No sabíamos gran cosa sobre alcoholismo. Teníamos nuestras ideas preconcebidas sobre la palabra «alcohólico» a la que asociábamos principalmente con los «borrachos perdidos». O pensamos que significaba degra-

dación en alguna otra forma. Algunos de nosotros nos resistimos a la idea de admitir que éramos alcohólicos. Otros nos aferramos a ciertas reservas mentales.

Sin embargo, sentimos alivio cuando se nos explicó que el alcoholismo es una enfermedad. Comprendimos que era cuestión de sentido común el hacer algo contra una enfermedad que amenazaba destruirnos. Dejamos de tratar de engañar a otros y a nosotros mismos al pensar que podíamos controlar el alcohol cuando toda la evidencia indicaba lo contrario.

Se nos dijo bien claro desde el principio, que sólo nosotros mismos podíamos determinar si éramos o no alcohólicos. La admisión debe ser sincera y basada en nuestro propio juicio y no en la opinión de un médico, el esposo, o la esposa, o el director espiritual. Nuestros amigos podrán ayudarnos a interpretar la naturaleza de nuestros problemas, pero nosotros somos los únicos que podemos determinar si el alcohol se ha convertido en algo incontrolable en nuestro caso.

Francamente preguntarnos: ¿cómo podemos saber si somos realmente alcohólicos? Se nos dijo que no existían reglas fijas y rígidas para diagnosticar el alcoholismo. Aprendimos, sin embargo, que había ciertos síntomas reveladores. Por ejemplo: si nos emborrachábamos cuando teníamos motivos poderosos para mantenernos sobrios; si nuestra modalidad de beber había empeorado progresivamente; si no disfrutábamos tanto como antes de la bebida. Esto, aprendimos, eran generalmente síntomas de la enfermedad

llamada alcoholismo. Revisando nuestras experiencias de alcohólicos y sus consecuencias, la mayoría de nosotros llegamos a descubrir la evidencia real de nuestro alcoholismo.

Naturalmente, la posibilidad de vivir sin alcohol parecía ser aburrida y desagradable. Temimos que nuestros nuevos amigos de A.A. fueran fastidiosos y tontos; o peor aún, exuberantes evangelistas. Descubrimos, sin embargo, que eran seres humanos como nosotros, con la virtud especial de entender nuestros problemas en vez de condenarnos, como otros no alcohólicos lo habían hecho en el pasado. Empezamos a preguntar qué tendríamos que hacer para mantenernos sobrios, cuánto nos «costaría» ser miembros de A.A. y quién «dirigía» la sociedad, local e internacionalmente.

Pronto descubrimos que en A.A. no hay ningún «tienes que hacer ésto», que a nadie se le pide que siga ningún rito formal o sistema de vida. También aprendimos que A.A. no cobra cuotas ni honorarios de ninguna clase. Los gastos para el mantenimiento del grupo, literatura, alquiler, refrescos, etcétera, son pagados con el dinero que se recolecta en las reuniones, pero aún esta forma de contribución no es obligatoria, ni condición esencial para pertenecer a A.A. Pronto se hizo aparente que A.A. no tiene una organización formal y que no hay «Jefes» que gobiernan. Los arreglos sobre reuniones y otros trabajos que son esenciales para mantener a los grupos activos, son hechos por comités de personas que se turnan en forma rotativa y que actúan como servidores del grupo y no como Jefes.

## MANTENIENDONOS SOBRIOS

**¿C**ómo entonces, podemos mantenernos sobrios en una sociedad tan sencilla y desorganizada?

La respuesta es que una vez obtenida nuestra sobriedad, tratamos de preservarla observando e imitando las triunfantes experiencias de aquellos que nos han precedido en A.A. Dichas experiencias nos proporcionan armas u orientaciones que somos libres de aceptar o rechazar, según nos parezca. Porque nuestra sobriedad es lo más importante en nuestras vidas hoy en día, creemos que lo mejor es tratar de seguir adelante, de acuerdo con las experiencias de los que ya han demostrado que el Programa de A.A. da realmente resultados.

### EL PROGRAMA DE LAS 24 HORAS

**P**or ejemplo: No hacemos promesas. No decimos que nos abstendremos del alcohol *para siempre*. En vez de eso tratamos de seguir lo que llamamos el programa de las 24 horas. Nos concentramos en tratar de mantenernos sobrios únicamente durante las 24 horas presentes. Tratamos simplemente de vivir «un día a la vez sin beber». Si sentimos el deseo de beber no cedemos ni luchamos contra este deseo. Simplemente decidimos dejar ese trago «para mañana». Tratamos de mantener nuestra manera de pensar honesta y realista en lo que se refiere al alcohol. Si nos sentimos tentados de beber, y la tentación generalmente desaparece después del

primer período de transición en A.A., nos preguntamos a nosotros mismos si ese trago que estamos pensando tomar vale realmente la pena, teniendo presente todas las consecuencias que hemos experimentado en el pasado debido a la bebida. Tenemos siempre presente que estamos en absoluta libertad de emborracharnos si deseamos hacerlo; que la elección entre beber y no beber es exclusivamente nuestra. Y lo más importante de todo, tratamos de aceptar el hecho de que no importa cuánto tiempo nos hayamos mantenido sobrios, siempre seremos alcohólicos, y los alcohólicos, por lo que sabemos, no pueden beber normal o socialmente. Seguimos la experiencia de los «viejos» que han tenido éxito, en el sentido de asistir regularmente a las reuniones de nuestro grupo de A.A. no hay ninguna regla que haga obligatoria dicha asistencia. Ni tampoco podremos explicar interpretaciones de otros miembros. Casi todos nosotros, sin embargo, sentimos que la asistencia a las reuniones y otros contactos sociales con los compañeros de A.A. son factores importantes en el mantenimiento de nuestra propia sobriedad.



---

# «LOS DOCE PASOS de A.A.»

---

- 1º «Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol; que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables».
- 2º «Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio».
- 3º «Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo hemos concebido*».
- 4º «Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos».
- 5º «Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos».
- 6º «Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter».
- 7º «Humildemente Le pedimos que nos liberase de nuestros defectos».
- 8º «Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos».
- 9º «Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros».
- 10º «Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.»
- 11º «Buscamos, a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como nosotros lo hemos concebido*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla».
- 12º «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».

## DOCE PASOS

**A**penas nos incorporamos en A.A. oímos hablar de los «Doce Pasos sugeridos» para la recuperación de los alcohólicos. Aprendimos que estos Pasos representan una tentativa de parte de los primeros miembros de A.A. para dejar constancia de su propio progreso desde el beber incontrolado hasta su propia sobriedad. Descubrimos que el factor principal de este progreso parecía ser la humildad, juntamente con la confianza en un Poder más grande que el alcohólico mismo. Mientras que algunos prefieren llamar a este Poder «Dios», se nos dijo que éste es simplemente un asunto de interpretación personal, es decir, que podemos imaginarnos a este Poder de la manera que nos parezca más razonable. Puesto que el alcohol había sido indudablemente un poder superior a nosotros durante nuestra época de bebedores, no tuvimos inconveniente en admitir que no podíamos actuar solos sin el alcohol, y nos parecía lógico buscar ayuda. A medida que hemos progresado en A.A. nuestro concepto del Poder Superior se ha madurado. Pero siempre ha sido nuestro propio concepto personal. Nadie nos lo ha impuesto. Finalmente notamos que de los «Doce Pasos sugeridos» y de la experiencia de miembros más antiguos se desprendía que el trabajo con otros alcohólicos que acudían a A.A. en busca de ayuda era un medio efectivo de fortalecer nuestra sobriedad. Siempre que nos fue posible tratamos de hacer nuestra parte, teniendo presente en todo momento que la otra persona era la única que podía determinar en forma segura si el, o ella, era alcohólico.



Nos dejamos también guiar por la experiencia de los miembros de A.A. que han dado un nuevo significado a tres viejos refranes: «Haz primero lo primero» es uno de estos refranes que nos recuerda que a pesar de nuestros ardientes deseos no podemos hacer todo a la vez, y que debemos recordar siempre que si hemos de rehacer nuestras vidas, lo más importante es la sobriedad para poder lograrlo.

«Poco a poco se va lejos» es otro viejo refrán con un nuevo significado para los alcohólicos que frecuentemente se sienten tentados de hacer más de lo que su capacidad les permite hacer, aún cuando van detrás de objetivos dignos.

«Vivir y dejar vivir» es un tercer refrán llave de la filosofía de A.A., un constante recordatorio de que el alcohólico, no importa cuánto tiempo se haya mantenido sobrio, no puede permitirse el lujo de encolerizarse por cosas sin importancia.

La literatura de A.A. es también de gran ayuda para la mayoría de nosotros en nuestros esfuerzos por conservar la sobriedad. Poco después de ingresar en A.A. casi todos tuvimos la oportunidad de leer «Alcohólicos Anónimos», el libro básico de nuestra Comunidad, en el cual los primeros miembros escribieron sus historias y los principios que a su juicio les habían ayudado a recuperarse. Muchos miembros que han estado sobrios por años continúan consultando este libro y también un segundo libro: «Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones», en busca de comprensión e inspiración. La Comunidad de A.A. en España, también publica un revista «AKRON-1935», y folletos especiales que tratan fases particulares

del alcoholismo y de A.A., y que han sido aprobadas por la Conferencia de Servicios Generales.

Dado que A.A. es esencialmente un sistema de vida, pocos de nosotros hemos sido capaces de descubrir con exactitud cómo los varios elementos en el Programa de Recuperación ha contribuído a nuestra sobriedad actual. Todos no interpretamos ni vivimos el Programa de A.A. en la misma forma. Podemos dar fe, sin embargo, que A.A. nos da resultados positivos mientras que muchas otras tentativas que hicimos para lograr la sobriedad fracasaron. Muchos miembros que se han mantenido sobrios por años, dicen que simplemente aceptaron el Programa «por fe», y no saben todavía explicar cómo A.A. trabaja para ellos. Mientras tanto, siguen tratando de pasar su fe a otros que comprenden muy bien el modo desastroso en que el alcohol trabaja en contra del alcohólico.

## **¿AYUDA A TODOS EL PROGRAMA DE A.A.?**

**E**l Programa de A.A., para la recuperación de alcohólicos, puede dar resultados a casi todas las personas que tengan un sincero deseo de abandonar la bebida. Esencialmente no da resultados a aquellos que se sienten presionados en ir hacia A.A. por amigos, parientes, médicos u otras personas, no importa lo bien intencionada que pueda ser esta presión. El alcohólico mismo tiene que hacer frente a su propio problema honestamente. Hemos visto a muchos alcohólicos tropezar por un tiempo antes de «engranar» con el Programa. Hemos visto a otros

enfocar con poco entusiasmo los principios probados con los cuales miles de nosotros mantenemos nuestra sobriedad. Cuando se aplica el Programa sin verdadero entusiasmo por lo general no da éxito.

No importa lo bajo que un alcohólico pueda haber llegado, o lo alto en que él, o ella, pueda estar en la escala social o económica; nos consta por nuestras experiencias y observaciones que A.A. ofrece una solución razonable para escapar de la prisión que representa el beber de forma compulsiva y llena de confusiones. A la mayoría de nosotros nos ha resultado fácil dejar de beber con la ayuda de A.A.

Cuando recurrimos a Alcohólicos Anónimos muchos de nosotros teníamos una serie de terribles problemas. Problemas de dinero, familiares, de trabajo y de nuestras propias personalidades. Pronto descubrimos que nuestro problema central e inmediato era el alcohol. Una vez que pudimos controlar este problema central alcohólico estuvimos en condiciones de encarar con posibilidades de éxito nuestros otros problemas. La solución de nuestras dificultades no ha sido siempre sencilla pero hemos logrado vencerlas con mucha más facilidad manteniéndonos sobrios que bebiendo.

## UNA NUEVA DIMENSION

**H**ubo una época en que muchos de nosotros creíamos que el alcohol era lo único que podía hacernos la vida tolerable, y ni siquiera podíamos imaginar cómo sería la vida

sin alcohol. Hoy en día, en una forma extraña y milagrosa, no sentimos en absoluto que se nos hubiera privado de algo. Sentimos, por el contrario, que una nueva dimensión ha sido agregada a nuestras vidas. Tenemos nuevos amigos, nuevos horizontes y nuevas actitudes. Después de años de desesperación y frustración muchos de nosotros sentimos que hemos empezado a vivir por primera vez. Nos agrada compartir nuestra vida con cualquiera que aún esté sufriendo de alcoholismo, como una vez sufrimos nosotros, y que esté buscando un camino desde la oscuridad hacia la luz.

Se ha llamado al alcoholismo el problema de la salud N° 4. Se calcula que millones de hombres y mujeres continúan sufriendo, tal vez innecesariamente, debido a esta enfermedad progresiva. Como miles de a.as., nos alegramos de la oportunidad que se nos presente de compartir nuestras experiencias con cualquiera que busque ayuda. Nos damos cuenta de que nada de lo que podamos decir tendrá significado y efecto hasta que el alcohólico mismo esté dispuesto a admitir, como una vez lo hicimos nosotros, que el alcohol lo ha derrotado y que necesita y quiere ser ayudado.

## **¿DONDE ENCONTRAR A A.A.?**

**E**sta ayuda está disponible en forma bien abundante. Hay grupos de A.A. en ciudades y pueblos a través del mundo. Muchos de nuestros grupos figuran en las guías telefónicas, e información acerca de nuestras reuniones puede ser obtenida de médicos, consejeros espirituales, periodistas, oficiales de policía y otras personas

que estén familiarizadas con nuestro Programa. Aquellos que no puedan comunicarse directamente con un grupo, pueden dirigirse a:

**OFICINA DEL SERVICIO GENERAL**  
**Apdo. 170 - 33400-AVILES (ASTURIAS - ESPAÑA)**

**Avda. Alemania, 9 - 3º izda. - AVILES**

**Tlfno.: 985 566 345 - Fax: 985 566 543**

[www.alcoholicos-anonimos.org](http://www.alcoholicos-anonimos.org)

e-mail: [aa@alcoholicos-anonimos.org](mailto:aa@alcoholicos-anonimos.org)

[osg@alcoholicos-anonimos.org](mailto:osg@alcoholicos-anonimos.org)

y con mucho gusto serán orientados hacia el grupo más cercano. Si son personas que viven en lugares solitarios, lejos de cualquier grupo, les informaremos cómo hacen los «miembros solitarios» de A.A. para mantener su sobriedad utilizando los Principios y el Programa de Alcohólicos Anónimos.

Cualquier persona que se dirija a A.A. localmente o a través de nuestra Oficina del Servicio General, puede tener la seguridad de que su anonimato será respetado.

Si cree usted que tiene un problema alcohólico, y honestamente desea dejar de beber, más de dos millones de personas en el mundo podemos atestiguar que el Programa de A.A. nos da excelentes resultados y no hay ninguna razón por la cual no pueda darle resultado a usted también.

---

## «Las Doce Tradiciones de A.A.»

---

- 1ª «Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A.»
- 2ª «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».
- 3ª «El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber».
- 4ª «Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a A.A. considerado como un Todo».
- 5ª «Cada grupo tiene un sólo objetivo primordial: Llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo».
- 6ª «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».
- 7ª «Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente así mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera».
- 8ª «Alcohólicos Anónimos nunca tendrá carácter profesional pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales».
- 9ª «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».
- 10ª «Alcohólicos Anónimos no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas».
- 11ª «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, la televisión y el cine».
- 12ª «El anonimato es la base espiritual de nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades».

---

# PUBLICACIONES DE A.A.

## *Aprobadas por la Conferencia*

---

- 1.- LIBRO «ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS»
- 3.- La Tradición de A.A. como se desarrolló
- 4.- Un ministro religioso pregunta acerca de A.A.
- 5.- LIBRO «A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD»
- 6.- Un principiante pregunta
- 7.- Reflexiones sobre el Apadrinamiento en A.A.
- 8.- ¿Hay un alcohólico en su vida?
- 9.- El R.S.G.
- 10.- Los jóvenes y A.A.
- 12.- Cómo funciona el Programa
- 13.- A.A. y los programas de alcoholismo en empresas e instituciones
- 14.- Tres charlas a sociedades médicas por Bill W.
- 15.- A.A. en los centros de tratamiento
- 16.- Nos mantenemos con nuestras propias contribuciones
- 17.- A.A. en su Comunidad
- 18.- ¿Es A.A. para usted?
- 19.- Esto es A.A.
- 20.- 44 Preguntas y respuestas
- 21.- El Grupo de A.A.
- 22.- Los Doce Pasos
- 23.- Carta a una mujer alcohólica
- 24.- ¿Es A.A. para mí?
- 25.- Cómo cooperan los miembros de A.A. con otros esfuerzos de la comunidad.
- 26.- Bill escribe sobre: Fe, temor, sinceridad, humildad y amor
- 27.- Comprendiendo el anonimato
- 28.- A.A. en prisiones
- 29.- LIBRO «LLEGAMOS A CREER»
- 30.- A.A. para la mujer, ¿un problema con la bebida?
- 31.- LIBRO «VIVIENDO SOBRIO»
- 32.- Fotografías de Bill W.
- 33.- Fotografías de Bob S.
- 34.- Lote ocho slogans
- 35.- Manual de información pública
- 36.- Manual de servicios
- 37.- Directorio Nacional de A.A.
- 38.- Mi agenda O.S.G.
- 40.- El punto de vista de un miembro de A.A.
- 41.- Las Doce Tradiciones Ilustradas
- 42.- Tiempo para empezar a vivir
- 43.- Una breve guía hacia Alcohólicos Anónimos
- 44.- A.A. para la mujer
- 45.- Carta a un preso que puede ser alcohólico.
- 46.- Hablando en reuniones no A.A.
- 47.- LIBRO «LOS DOCE PASOS Y LAS DOCE TRADICIONES».
- 48.- Problemas diferentes del alcohol
- 49.- El miembro de A.A., los medicamentos y otras drogas
- 50.- ¿Se cree usted diferente?
- 51.- Carteles de Información Pública
- 52.- Doce Conceptos para el Servicio Mundial
- 53.- Doce Pasos (en cassette)
- 54.- A.A. como recurso para los profesionales de la sanidad.
- 56.- Un mensaje a los jóvenes...
- 61.- LIBRO «REFLEXIONES DIARIAS»
- 62.- Folleto «Los 12 Pasos Ilustrados»
- 63.- LIBRO «COMO LO VE BILL»
- 65.- Catálogo de literatura
- 68.- LIBRO «EL LENGUAJE DEL CORAZON»
- 69.- Alcoholismo en el medio laboral

*Yo soy responsable...*

*cuando cualquiera, dondequiera,  
extienda su mano pidiendo ayuda,  
quiero que la mano de A.A. esté siempre allí  
y por ésto:*

*Yo soy responsable.*

Declaración del 30 Aniversario  
en la Convención de Toronto



*Esta literatura está aprobada por la  
Conferencia del Servicio General*



**CODIGO 19**