

Un Principiante pregunta

Este volante está destinado a la gente que se dirige a Alcohólicos Anónimos por primera vez. Hemos tratado de responder en él a las preguntas que con más frecuencia se hacen los principiantes — preguntas que nos hacíamos nosotros al dirigirnos por primera vez a la Comunidad.

¿Soy alcohólico?

Si en repetidas ocasiones bebe más de lo que planea o quiere beber, si se mete en líos o si pierde parcialmente la memoria cuando bebe, puede que sea alcohólico. Sólo usted puede decidirlo. Ningún miembro de A.A. le dirá si lo es o no.

¿Qué puedo hacer si me preocupa mi manera de beber?

Busque ayuda. Alcohólicos Anónimos le puede ayudar.

¿Qué es Alcohólicos Anónimos?

Somos una Comunidad de hombres y mujeres que hemos perdido la capacidad para controlar la bebida y, como consecuencia, nos hemos encontrado enredados en dificultades de diversos tipos. Tratamos — la mayoría de nosotros con éxito — de crearnos una forma satisfactoria de vivir sin alcohol. Nos damos cuenta de que, para lograr hacer esto, necesitamos la ayuda y el apoyo de otros alcohólicos en A.A.

¿Asistir a una reunión de A.A. me compromete en algo?

No. A.A. no lleva archivos de sus miembros, ni constancia de quiénes asisten a las reuniones. No tiene que revelar nada sobre sí mismo. Nadie le molestará si usted no quiere seguir asistiendo.

¿Qué pasa si encuentro en A.A. a gente que conozco?

Tendrán el mismo motivo para estar allí que usted tiene. No revelarán su identidad a gente ajena a la Comunidad. En A.A. puede guardar su anonimato tanto como usted desee. Esta es una de las razones por las que nos llamamos Alcohólicos Anónimos.

¿Qué ocurre en una reunión de A.A.?

Una reunión de A.A. puede tomar diferentes formas; no obstante, en cualquier reunión, verá a alcohólicos hablar acerca de los efectos que la bebida tenía en sus vidas y en sus personalidades, de las medidas que tomaron para ayudarse a sí mismos, y de las formas en que hoy llevan sus propias vidas.

¿Cómo puede esto ayudarme en mi problema con la bebida?

Nosotros en A.A. sabemos lo que es ser adicto al alcohol, y no poder cumplir con las promesas de dejar de beber que hacemos a otros o a nosotros mismos. No somos terapeutas profesionales. Lo único que nos capacita para ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo es el hecho de que nosotros mismos hemos dejado de beber; así, los bebedores problema que se dirigen a nosotros saben que la recuperación es posible, porque encuentran a gente que la ha logrado.

¿Por qué siguen asistiendo los A.A. a las reuniones después de estar curados?

Nosotros en A.A. creemos que no existe una curación para el alcoholismo. Nunca podemos volver a beber normalmente, y nuestra capacidad para mantenernos alejados del alcohol depende del mantenimiento de nuestra salud física, mental y espiritual. Podemos lograr esto asistiendo regularmente a las reuniones, y poniendo en práctica lo que aprendemos en ellas. Además, descubrimos que, si ayudamos a otros alcohólicos, nos ayudamos a nosotros mismos a mantenernos sobrios.

¿Cómo puedo hacerme miembro de A.A.?

Será miembro de A.A. si usted lo dice y cuando usted lo diga. El único requisito para

ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Y muchos de nosotros, cuando nos acercamos por primera vez a A.A., no estábamos muy entusiasmados al respecto.

¿Cuánto cuesta ser miembro de A.A.?

No hay honorarios ni cuotas para ser miembro de A.A. Generalmente, el grupo de A.A. hace una colecta durante la reunión para cubrir sus gastos, como, por ejemplo, el alquiler del local, el café, etc. Todos los miembros son libres de contribuir con lo que deseen o puedan.

¿Es A.A. una organización religiosa?

No. Ni está afiliada a ninguna organización religiosa.

Sin embargo, se habla mucho de Dios, ¿verdad?

La mayoría de los miembros de A.A. cree que hemos encontrado la solución de nuestro problema con la bebida, no por nuestra propia fuerza de voluntad, sino mediante un poder superior a nosotros mismos. Muchos lo llaman Dios; otros consideran al grupo como su poder superior y otros no creen en este poder. Dentro de A.A., se puede acomodar a gente de las más diversas tendencias, tanto creyentes como no creyentes.

¿Puedo llevar a mi familia a una reunión de A.A.?

Los parientes y amistades son bienvenidos a las reuniones abiertas de A.A. Solicite información al respecto a su contacto local.

¿Qué consejos dan ustedes a los principiantes?

Según nuestra experiencia, los individuos que se recuperan en A.A. son los que: (a) se alejan de la primera copa; (b) asisten regularmente a las reuniones de A.A.; (c) se unen a la gente de A.A. que ha logrado mantenerse sobria durante algún tiempo; (d) tratan de poner en práctica el programa de recuperación de A.A.

¿Cómo puedo ponerme en contacto con A.A.?

Busque "Alcohólicos Anónimos" en su guía de teléfonos local. Los teléfonos están atendidos por voluntarios de A.A., a quienes les agrada poder responder a sus preguntas o ponerle en contacto con alguien que pueda hacerlo. Si no existe un servicio telefónico de A.A. cerca de usted, llame o escriba a la Oficina de Servicios Generales.

A continuación aparece una lista de folletos que pueden serle especialmente útiles:

¿Hay un alcohólico en su vida?

44 preguntas

¿Es A.A. para usted?

¿Se cree usted diferente?

A.A. para la mujer

Los jóvenes y A.A.

¿Demasiado joven?

Recuerde que el alcoholismo es una enfermedad progresiva. Tómelo en serio, incluso si le parece que está solamente en las primeras etapas de la enfermedad. El alcoholismo mata a la gente. Si usted es alcohólico y sigue bebiendo, con el paso del tiempo, empeorará.