

A.A. PARA LOS ALCOHÓLICOS GAYS/LESBIANAS

Esta literatura está aprobada por la
Conferencia de Servicios Generales de A.A.

recuperación

ALCOHOLICOS ANONIMOS[®] es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

- El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.
- A.A. no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa.
- Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.

*Copyright © por el A.A. Grapevine, Inc.
reimpreso con permiso*

Traducción Copyright © 1997
por Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
475 Riverside Drive
New York, NY 10115

Translated from English. Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., Inc., New York, N.Y. All rights reserved. No part of this translation may be duplicated in any form without the written permission of A.A.W.S.

Traducido del inglés. El original en inglés de esta obra también es propiedad literaria ©, de A.A.W.S., Inc., New York, N.Y. Prohibida la reproducción total o parcial de esta traducción sin permiso escrito de A.A.W.S.

Dirección postal:
Box 459
Grand Central Station
New York, NY 10163

www.aa.org

**A.A. y los
alcohólicos gays/lesbianas**

Cómo era

Muchos de nosotros dudábamos que mereciera la pena intentar dejar de beber. Las cosas se habían deteriorado tanto que parecía que nada iba a cambiar—nunca. Sabíamos que la bebida tenía algo que ver con el dolor que sentíamos dentro, pero también sabíamos que la bebida parecía ser la única cosa que evitaba que nos derrumbáramos totalmente.

Al pensarlo, parecía imposible que las cosas hubieran llegado hasta este extremo. No hacía mucho tiempo, recurriamos al alcohol para disfrutar, para aliviar el dolor.

“Yo siempre había sido alguien que bebía mucho, aunque hasta los veintitantos años, creía que lo tenía controlado. ¿Por qué no beber? me decía. No tenía las responsabilidades familiares que tenían algunos de mis amigos heterosexuales. ¿Por qué no divertirme?”

El alcohol era el ingrediente principal de nuestros buenos ratos, de nuestras diversiones—en los bares, en los clubs, bebíamos directamente de la botella. Eso era divertido, y hacía que la vida fuera más apasionante, más dramática. Seguro que había ocasiones en las que bebíamos demasiado, pero siempre parecía que, de alguna que otra forma, todo salía bien.

“A los 17 años no tenía ni idea de lo que significaba planear una carrera o cuidar de mí misma. Parecía muy fácil tomar un trago en una fiesta. Tenía miedo que mis amigas me rechazaran si les dijera que yo era lesbiana. No conocía en aquel entonces a ninguna lesbiana. No entré a ningún bar gay hasta que tenía 20 años.”

Para algunos de nosotros, el alcoholismo tardó en desarrollarse; pero otros, parecía que éramos alcohólicos desde el mismo comienzo.

“Fui un alcohólico instantáneo—bebía simplemente por el efecto que me producía el alcohol, y seguía 28 años como alcohólico activo.

“Durante esos años, gasté tontamente miles de dólares, destruí muchas relaciones, abandoné mis

estudios, fui acusado dos veces de conducir bajo los efectos del alcohol y pasé diez días en un correccional del condado. Nunca dejé de beber voluntariamente antes de llegar a emborracharme.

“Por humillantes y destructivas que fueran estas cosas, a mí no me parecían tan mal en aquella época. Eran meramente una forma de vida—la forma de vida de un alcohólico desgraciado. Podría haber sido mucho peor y yo lo sabía. No obstante, lo que no sabía es que había perdido toda noción de quién y lo que era yo, y me había alienado de toda la gente de mi mundo. Esa fue la pérdida principal que me causó mi alcoholismo.”

Aunque es posible que no nos diéramos cuenta ni pudiéramos decir en qué momento llegó a suceder, hubo un punto en que el alcohol se volvió en contra nuestra. Ya no podíamos saber qué efecto tendría en nosotros. Ya no era divertido. Las luces empezaron a apagarse, una tras otra.

Ya no éramos el centro de atención. Perdíamos el conocimiento y nos despertábamos llenos de temor, sin saber dónde ni con quién estábamos. Empezamos a preguntarnos qué había de realidad en nuestras vidas. ¿Era posible que nos estuviera pasando esto?

“Pasados algunos años, conseguí un trabajo en un pueblo pequeño y tranquilo. Hacía otros trabajos aparte y me mantenía ocupado—tan ocupado que no tenía tiempo de estar solo y enfrentarme a mí mismo.

“Cinco años más tarde me trasladaron a una oficina más grande y más prestigiosa, en la que me sentía más abierto respecto a ser gay. Pero las cosas no me iban bien y no podía controlarme. Estaba creando una crisis donde debía haber tranquilidad.

“Entonces, en un período de tres meses me arrestaron dos veces por conducir borracho. Mi castillo de naipes se estaba derrumbando. Ni siquiera el alcohol era ya mi amigo. Me había abandonado a mí mismo, a mis amigos y a Dios. Todo lo que quedaba eran lagunas mentales intensas, el alcohol que mi cuerpo exigía y la desesperación que acompañaba a cada trago.”

Empezó a tener cada vez más sentido no beber nada, pero ni siquiera sabíamos por dónde comenzar.

Había una solución

“Creía sinceramente que yo solo no podía sobrevivir emocionalmente, así que todas mis relaciones amorosas se caracterizaban por mi gran dependencia. Me aterrorizaba la idea de verme abandonado, y lo que todas las relaciones tenían en común era que yo habría hecho lo que fuera para evitar que esos amantes me abandonaran. La dignidad y el amor propio me eran totalmente desconocidos. Me sentía como si no tuviera ningún valor y así me comportaba.

“De casi igual importancia era la necesidad de mantener las apariencias. Trataba desesperadamente de controlar mi forma de beber. Cada día me prometía que no iba a beber, pero por valientes que fueran mis esfuerzos, siempre perdía la batalla. No tenía la menor duda de que yo era un borracho. Tenía toda la evidencia frente a mí y era incontrovertible; pero no podía cambiarlo. Lo había intentado cinco años sin éxito alguno.

“Entonces, una noche—una noche que ni era diferente de otras miles—estaba borracho, llorando y arrastrándome por el piso de mi dormitorio. Me sentía tan cansado, tan enfermo, tan desalentado y tan derrotado que ya no me podía sostener. No tenía la suficiente energía para que me importara nada, y por primera vez en mi vida, sinceramente pedí ayuda. La ayuda me llegó esa noche y ha seguido llegándome siempre que estoy dispuesto a pedirla. Esa noche fue también la última vez que me tomé un trago.”

Muchos de nosotros habíamos oído hablar de A.A., pero siempre nos habíamos dicho, “Pues, no estoy tan mal. No tengo que hacer nada con respecto a la bebida, todavía.” Pero poco a poco nos íbamos dando cuenta de que necesitábamos ayuda. No podíamos vencer el alcohol a solas.

“Por fin me tomé mi último trago. Tomé vodka con soda y unas píldoras. Esa última borrachera casi me costó la vida, y acabé en el pabellón de cuidados intensivos.

“La locura de la enfermedad es algo inconcebible. Cuando mi médico vino a verme le dije que si me dejara salir, volvería a hacerlo mismo. Por decir esto

me trasladaron al pabellón psiquiátrico. Me quedé en este pabellón seis semanas, haciendo tazas y ceniceros de cerámica.

“Cuando empecé a volver en mí, me di cuenta de que era afortunado. Quiero decir que era afortunado por tener una enfermedad que se podía tratar por medio del programa de A.A. Hay otros que no son tan afortunados. Cuando estaba en el hospital psiquiátrico acepté el hecho de que soy alcohólico. Estar confinado en el pabellón psiquiátrico no es algo que yo recomiende, pero parece que yo lo necesitaba.”

No obstante, una vez que se salvaron los obstáculos iniciales, había al menos un resquicio de esperanza.

“El día que llamé a A.A., creía que iba a perder lo único que me quedaba que significaba algo para mí—mi amante. Desde entonces he llegado a darme cuenta de que mantenerse sobrio por complacer a otra persona es muy difícil, por no decir imposible. Pero en aquella época experimenté por primera vez lo que los A.A. llaman tocar fondo, y cogí la guía de teléfonos.

“Nunca se me olvidará aquella primera llamada de teléfono: el miedo, la confusión mental, la incertidumbre. Estaba sufriendo, física y emocionalmente después de otro horrible enfrentamiento borracho con mi pareja. Me sentía como si hubiera llegado al fin y no me quedara nada más que perder. La voz al otro lado de la línea del teléfono me preguntó mi nombre y mi número de teléfono y me dijo que esperara unos minutos; alguien me llamaría. Y efectivamente alguien me llamó, un hombre de mi pueblo. Me dio su nombre, me dijo que era alcohólico, y me preguntó si me gustaría ir a una reunión esa noche.

“Cuando José vino a recogerme, se confirmaron mis temores. Era un hombre mayor; de unos cincuenta y tantos años, con un sombrero de béisbol, que manejaba un station wagon. Aunque estaba inmediatamente convencido de que no teníamos nada en común, muy pronto, debido a su forma de comportarse sin pretensiones y a sus inusualmente acertados comentarios sobre la bebida, empecé a sentirme relajado e incluso podía contribuir unas cuantas palabras a la conversación.

“Al llegar al lugar de reunión, me condujo a una sala en la que vi reunida a gente de mi pueblo de todo tipo y condición: hombres y mujeres, jóvenes y

viejos, obreros y profesionales, estudiantes y amas de casa. Es difícil encontrar palabras para expresar los sentimientos que esta experiencia me producía.

“Al escuchar a los hombres y mujeres hablar franca y abiertamente acerca de su alcoholismo, llegué a creer que yo, también, padecía de la misma enfermedad. Casi nadie parecía tener la menor curiosidad por mi vida privada; estaban contentos con lo que yo quisiera decirles acerca de mí mismo. Cuando llevaba unas cuantas semanas en el programa, me resolví a pedir a uno de mis nuevos amigos que fuera mi padrino. Bruscamente le dije que antes de darme su respuesta, él debía saber que yo era gay. Recuerdo que él, aunque parecía ligeramente sorprendido por mi declaración, no dudó ni un minuto en aceptar. Llegué a entender en A.A. que no podemos darnos el lujo de juzgar a nadie. Como alcohólicos, nuestras vidas mismas dependen de nuestra aceptación y buena voluntad para ayudar a los recién llegados, sin importarnos su historia o procedencia.”

El apoyo que encontramos en las reuniones de A.A. es el vínculo que nos une a todos. Desde el principio, los grupos de A.A. tradicionalmente han dado la bienvenida a cualquiera que tuviera un problema con la bebida y muchos miembros gay y lesbianas se sienten muy cómodos en cualquier grupo de A.A. Sin embargo, otros nos sentimos más cómodos en grupos de gente gay, en los que, por un rato, nos resulta más fácil identificarnos como alcohólicos o hablar con total franqueza acerca de ciertos asuntos personales.

“Me negué a ir a los grupos gays porque no quería que se me identificara como homosexual. Debido a esto, y por no poder dejar que nadie de A.A. realmente me conociera (ya que esto significaría decir que yo era gay), no hice ningún verdadero progreso durante mis primeros seis meses en A.A. Intenté emborracharme dos veces, pero por alguna razón no podía beber más de cuatro o cinco cervezas en cada ocasión.

“Por fin, fui a un grupo gay y un hombre se acercó a mí después de la reunión y habló conmigo. Llegó a ser mi primer padrino. Me dio gran parte de la ayuda que yo necesitaba para ponerme en el camino de la sobriedad.”

La recuperación del alcoholismo no es fácil de lograr, así que necesitamos toda la ayuda que podamos conseguir. Y en A.A. la ayuda abunda, en cualquier tipo de grupo de A.A. al que quieras asistir.

“Nuestro grupo de gays y lesbianas se inició con dos o tres miembros, y en los pasados 18 meses, hemos llegado a tener cinco miembros regulares. Aunque somos un grupo pequeño, nos estamos recuperando y servimos como refugio para los hombres y mujeres que tienen miedo a no ser aceptados por la Comunidad de A.A. por ser homosexuales.

“Aunque somos un grupo de gente gay y lesbiana, no perdemos de vista el hecho de que nuestro objetivo primordial es llevar el mensaje de recuperación del alcoholismo. En casi todo aspecto, nos diferenciamos muy poco de los otros grupos de A.A. Ya no tenemos que sentirnos únicos solo por ser gays. Ahora podemos centrarnos en las similitudes que hay entre nosotros y los demás alcohólicos, y no en las diferencias.

“Al principio, creía que ser alcohólico era lo peor que nunca me pudiera haber ocurrido. Pero he llegado a enterarme de que mi enfermedad, o mejor dicho, mi recuperación, es mi muy esperado pasaporte a la libertad.”

Se ha dicho muy a menudo que cuando un alcohólico ha plantado en la mente de otro una idea de la verdadera naturaleza de su enfermedad, esa persona nunca volverá a ser la misma.

“Después de llegar a A.A. y escuchar a la gente compartir sus experiencia, fortaleza y esperanza, aquellos temores indecibles empezaron a desvanecerse. Me di cuenta de que la gente de A.A. me comprendía—algo que había estado buscando toda mi vida. Esa terrible separación de la raza humana y mi aislamiento empezaron a desaparecer.”

Aunque A.A. no tenga la solución de todos nuestros problemas, si estamos dispuestos a seguir las sencillas sugerencias del programa de A.A., encontraremos una solución a nuestro problema con la bebida y una forma de vivir la vida un día a la vez sin alcohol.

“A.A. ha sido una fuente constante de apoyo tan vitalmente necesario para mí mientras aprendía a confiar en mí mismo. He llegado a entender que ser lesbiana no tiene nada que ver con mi alcoholismo.

El alcoholismo es una enfermedad que ignora las preferencias sexuales. También he llegado a darme cuenta que puedo ser independiente, y por lo tanto tengo la libertad de escoger a la gente con la que quiero compartir mi vida.

“Esta vida va desarrollándose de una forma que me trae satisfacción, alegría, amor, y tranquilidad. Me siento capaz de enfrentarme a las desilusiones y frustraciones que antes me abrumaban. Ahora veo tales cosas como parte de la vida y no como castigos que se me imponían. El ser consciente de esto, me libera para disfrutar plenamente las buenas cosas que me lleguen.

“Hoy estoy libre de mi dependencia del alcohol y de mi necesidad de que otra gente me dé una identidad. Gracias a A.A., soy libre para ser quien y lo que soy, y para participar activamente en mi propia vida. No hay un don mejor, siempre estaré agradecida.”

¿Eres alcohólico?

La lista de preguntas que aparece a continuación ha ayudado a muchas personas a descubrir si tienen un problema con el alcohol. Ten presente que tú eres la única persona que puede decir si tienes o no un problema. Aunque otros te hayan dicho que sí lo tienes, lo importante es que tú decidas por ti mismo.

	Sí	No
1. ¿Faltas a tu trabajo o a la escuela debido a la bebida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿La bebida hace que tu vida en casa no sea feliz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Bebes para perder la timidez y aumentar la confianza en ti mismo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Afecta a tu reputación tu forma de beber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Te metes en problemas de dinero debido a tu forma de beber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Te molesta si alguien te dice que bebes demasiado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Has perdido amigos debido a tu forma de beber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Echas la culpa al comportamiento de otros por tu forma de beber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Ha disminuido tu ambición a causa de la bebida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ¿Has querido alguna vez un trago “a la mañana siguiente”?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ¿Te resulta difícil dormir debido a tu forma de beber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ¿Ha disminuido tu capacidad de trabajar o de estudiar desde que empezaste a beber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ¿Te mete en problemas tu forma de beber en la escuela, en el trabajo o en los negocios?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. ¿Bebes para evadirte de tus problemas o preocupaciones?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. ¿Bebes solo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. ¿Has experimentado alguna vez una pérdida total de memoria como resultado de beber?
17. ¿Te ha tratado alguna vez un médico por tu forma de beber?
18. ¿Has sido arrestado, encarcelado u hospitalizado a causa de tu forma de beber?
19. ¿Has tenido alguna vez sentimientos de culpabilidad después de beber?
20. ¿Crees tú que tienes un problema con el alcohol?

Si has contestado “sí” a tres o más preguntas, es posible que seas alcohólico.

Pero recuerda que en A.A. seguimos este programa voluntariamente. Nadie nos fuerza a admitir que somos alcohólicos. Nadie nos fuerza a mantenernos sobrios en A.A. Lo hacemos porque nos gusta lo que A.A. tiene que ofrecer.

Cómo funciona

Cuando éramos nuevos en A.A., muchos de nosotros nos preguntábamos: ¿Por qué me quieren ayudar esta gente? ¿Qué quieren de mí? ¿Cuánto va a costar esto? ¿Cuándo me van a decir que me vaya?

Si tenemos en cuenta las opiniones que teníamos respecto a nosotros mismos en esos primeros días, era razonable hacer estas preguntas. No había muchos sitios en los que fuéramos recibidos tan calurosamente, y después de muchos años de beber, naturalmente nos sentíamos llenos de recelo. Pero al enterarnos de lo que se trataba A.A., pronto empezamos a sentirnos tranquilizados.

El Preámbulo

En el inverso de la portada de este folleto aparece una declaración que se conoce por todo el mundo como el Preámbulo de A.A. Fue escrito hace ya muchos años para contribuir a que la gente entienda lo que A.A. es y lo que no es, y expresa claramente el objetivo primordial de Alcohólicos Anónimos—“mantenerse sobrio y ayudar a otros alcohólicos a lograr la sobriedad.”

No somos profesionales

A algunas personas se les paga por el trabajo que hacen con los alcohólicos. Estas personas son los médicos, los consejeros, siquiátras y asistentes sociales. A los A.A. no se nos paga. No somos sino borrachos que hemos encontrado una forma de dejar de beber que funciona. No pretendemos tener soluciones para todo, pero queremos compartir contigo lo que nos ha dado resultados. Y queremos hacerlo porque nos ayuda a mantenernos sobrios. Nos hemos dado cuenta de que, para mantener nuestra propia sobriedad, es necesario que ayudemos a otros alcohólicos que aún sufren.

No somos religiosos

Mucha gente en el programa de A.A. habla de “Dios” o de un “Poder Superior”; pero A.A. no está afiliada a ninguna religión. A.A. es un programa espiritual, no religioso.

La fe es algo personal y para ser miembro de A.A., no es preciso creer en Dios ni en ningún tipo de religión. Lo único que necesitas para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar de beber.

Los ateos, los agnósticos y los creyentes de todas las religiones tienen un lugar en A.A. —con tal de que deseen mantenerse alejados del primer trago.

Hablamos del asunto

A.A. se inició cuando un borracho se puso a hablar con otro acerca del alcohol, y este procedimiento todavía funciona. Después de años de ocultar nuestra forma de beber, temerosos de ser descubiertos, nos fue una gran e indudable ayuda hablar con gente que conocía bien lo que estábamos pasando a causa de la bebida.

Ya no teníamos que mentir más ni ocultar nues-

tros sentimientos respecto a la bebida. La gente comprendía las dificultades que habíamos tenido con la bebida y estaban dispuestos a compartir las soluciones que ellos habían encontrado en A.A.

Haciendo muchas preguntas, o simplemente escuchando lo que otros decían, empezamos a comprender cómo funciona el programa de A.A.

Los Pasos

Muchos miembros de A.A. hablaban de “trabajar los Pasos,” y descubrimos que los Pasos (que aparecen en la página 20 de este folleto) son el corazón del programa de recuperación de A.A., y algunos se referían a ellos como “los pasos que dimos que nos condujeron a una nueva vida.”

Estos Doce Pasos no se basan en la mera teoría; los primeros miembros analizaron juntos precisamente lo que habían hecho para lograr y mantener la sobriedad. Los Pasos son un resumen de su experiencia y una guía hacia la recuperación espiritual que ahora da resultados a más de dos millones alcohólicos de todo el mundo.

Las Tradiciones

Cuanto más supimos de A.A. —que no está conectada con otra organización, que no está interesada en ningún tipo de controversia, y que solo tiene un requisito para hacerse miembro (un deseo de dejar la bebida)—más nos dimos cuenta de la importancia de las Tradiciones. Nacidas de la dolorosa experiencia de pruebas y tanteos durante los primeros años del desarrollo de A.A., las Tradiciones indican la mejor forma posible en que A.A. en su totalidad puede funcionar.

Si los Pasos son el corazón de A.A., las Tradiciones (que aparecen en la página 21) son la columna vertebral.

Mantenerse alejado

A algunos de nosotros nos resultaba fácil dejar de beber. Lo habíamos hecho multitud de veces. El truco era cómo mantenerse alejado.

A menudo se ha descrito el alcoholismo como una obsesión mental acoplada a una alergia física al alcohol. Lo que esto significa es que nuestros cuerpos no pueden tolerar el alcohol que nuestra

obsesión nos condena a consumir.

Muchos creíamos que la causa de todas nuestras dificultades era la última gota de la botella o nuestro último trago en el bar, pero en A.A. nos enteramos de que cuando nos tomamos el primer trago, era seguro que nos tomaríamos el siguiente, y el siguiente, y el siguiente. El primer trago provocó el ansia de más alcohol, y sin ayuda, esa ansia era demasiado para nosotros.

Ya hace mucho tiempo que se considera el alcoholismo como enfermedad—una enfermedad que se puede detener si no nos tomamos el primer trago. Esto lo hacemos un día a la vez con la ayuda y orientación de otros miembros sobrios de Alcohólicos Anónimos.

El programa de A.A. se trata de mantenerse alejado de la bebida.

Dónde se nos puede encontrar

Alcohólicos Anónimos aparece en la mayoría de las guías de teléfonos; o, siempre puedes ponerte en contacto con nosotros en la Oficina de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.

Viviendo sobrio

Lo que A.A. ofrece a cualquier recién llegado que quiere dejar de beber es una mina de experiencia, fortaleza y esperanza. Compartiremos todo esto contigo en el momento en que estés listo. *La decisión te corresponde a ti.*

Lo que A.A. no hace

A.A.

1. *no* recluta miembros;
2. *no* mantiene archivos ni historiales clínicos;
3. *no* hace investigaciones;
4. *no* se afilia con agencias sociales, aunque muchos miembros cooperan con esas agencias;
5. *no* intenta controlar a sus miembros;
6. *no* hace diagnósticos ni pronósticos médicos o psicológicos;
7. *no* proporciona hospitalización, medicinas, ni tratamiento médico o psiquiátrico;
8. *no* se mete en ninguna controversia sobre el alcohol u otros asuntos;
9. *no* proporciona vivienda, comida, ropa, trabajos, ni otros servicios parecidos;
10. *no* ofrece servicios religiosos;
11. *no* facilita asesoramiento profesional ni doméstico;
12. *no* acepta dinero por sus servicios ni contribuciones de fuentes no A.A.;
13. *no* proporciona cartas de recomendación a juntas de libertad condicional, abogados, oficiales de la corte;
14. *no* da a los alcohólicos la motivación inicial para recuperarse.

LOS DOCE PASOS DE A.A.

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*.

4. Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de 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 A.A.

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 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.

Publicaciones de A.A.

Se pueden obtener formularios de pedidos completos en la Oficina de Servicios Generales de ALCOHOLICOS ANONIMOS, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.

LIBROS

ALCOHOLICOS ANONIMOS
A.A. LLEGA A SU MAYORIA DE EDAD
DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES
COMO LO VE BILL
EL DR. BOB Y LOS BUENOS VETERANOS
REFLEXIONES DIARIAS
DE LAS TINIEBLAS HACIA LA LUZ

LIBRILLOS

LLEGAMOS A CREER
VIVIENDO SOBRIO
A.A. EN PRISIONES — DE PRESO A PRESO

FOLLETOS

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE A.A.
LA TRADICION DE A.A. — COMO SE DESARROLLO
LOS MIEMBROS DEL CLERO PREGUNTAN ACERCA DE A.A.
TRES CHARLAS A SOCIEDADES MEDICAS POR BILL W.
A.A. COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD
A.A. EN SU COMUNIDAD
¿ES A.A. PARA USTED?
ESTO ES A.A.
¿HAY UN ALCOHOLICO EN EL LUGAR DE TRABAJO?
¿SE CREE USTED DIFERENTE?
PREGUNTAS Y RESPUESTAS ACERCA DEL APADRINAMIENTO
A.A. PARA LA MUJER
A.A. PARA EL ALCOHOLICO DE EDAD AVANZADA—
NUNCA ES DEMASIADO TARDE
ALCOHOLICOS ANONIMOS POR JACK ALEXANDER
LOS JOVENES Y A.A.
EL MIEMBRO DE A.A. — LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS
¿HAY UN ALCOHOLICO EN SU VIDA?
DENTRO DE A.A.
EL GRUPO DE A.A.
R.S.G.
CARTA A UN PRESO QUE PUEDE SER UN ALCOHOLICO
LAS DOCE TRADICIONES ILUSTRADAS
COMO COOPERAN LOS MIEMBROS DE A.A....
A.A. EN LAS INSTITUCIONES CORRECCIONALES
A.A. EN LAS INSTITUCIONES DE TRATAMIENTO
EL PUNTO DE VISTA DE UN MIEMBRO DE A.A.
PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL
COMPRENDIENDO EL ANONIMATO
UNA BREVE GUIA A ALCOHOLICOS ANONIMOS
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA
LO QUE LE SUCEDIO A JOSE
(Historieta a todo color)
LE SUCEDIO A ALICIA
(Historieta a todo color)
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA
(Folleto ilustrado para los presos)
¿ES A.A. PARA MI?
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS
HABLANDO EN REUNIONES NO A.A.

VIDEOS

ESPERANZA: ALCOHOLICOS ANONIMOS
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA
LLEVANDO EL MENSAJE DETRAS DE ESTOS MUROS
VIDEOS DE A.A. PARA LOS JOVENES
TU OFICINA DE SERVICIOS GENERALES,
EL GRAPEVINE Y LA ESTRUCTURA DE
SERVICIOS GENERALES

REVISTAS

LA VIÑA DE A.A. *(bimensual)*

Yo soy responsable...cuando
cualquiera, dondequiera, extiende
su mano pidiendo ayuda, quiero
que la mano de A.A. siempre esté
allí. Y por esto: Yo soy responsable.