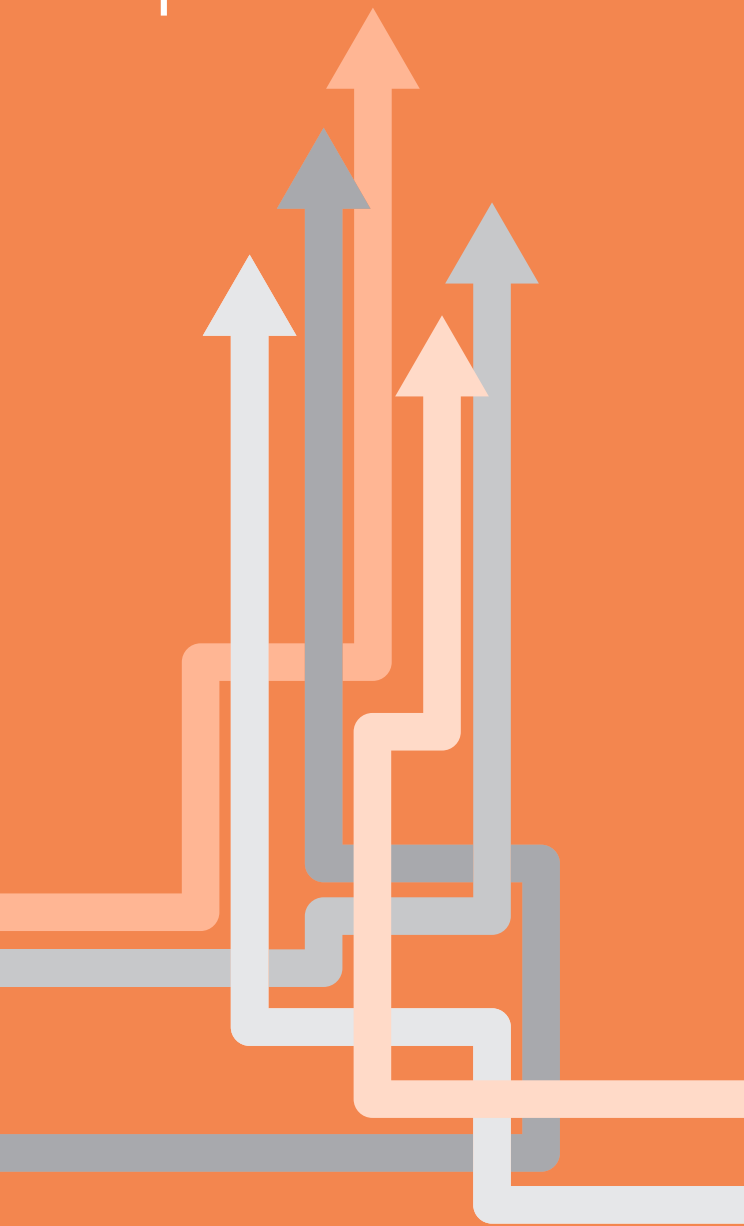


Muchas sendas hacia la espiritualidad



Literatura aprobada por la Conferencia
de Servicios Generales de AA.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS® es una comunidad de personas 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 AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan derechos de admisión 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.

© AA Grapevine, Inc.,
reproducido con autorización.

© de la traducción, Alcoholics Anonymous
World Services, Inc., 2024.

Traducido del inglés. El original en inglés
de esta obra también es propiedad literaria
de AAWS, Inc., New York, NY.

Prohibida la reproducción
total o parcial de esta traducción sin
autorización escrita de AAWS.

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

www.aa.org

**Muchas sendas
hacia la espiritualidad**

AA: una afinidad derivada de nuestro sufrimiento común

«Decenas de miles de recién llegados recurren cada año a AA. Representan casi todas las creencias y actitudes que se pueda imaginar. Tenemos ateos y agnósticos. Tenemos gente de casi todas las razas y culturas y religiones. Se supone que en AA estamos vinculados por una afinidad derivada de nuestro sufrimiento común. Por lo tanto, debemos considerar de suma importancia la libertad incondicional de adherirse a cualquier creencia, teoría o terapia. Por consiguiente, nunca debemos intentar imponer a nadie nuestras opiniones personales o colectivas. Debemos tener, los unos a los otros, el respeto y el amor que cada ser humano merece a medida que se esfuerza por acercarse a la luz. Intentemos ser siempre inclusivos y no exclusivos; tengamos presente que todos nuestros compañeros alcohólicos son miembros de AA mientras así lo digan».

Bill W., en AA Grapevine, edición de julio de 1965.

Una idea equivocada acerca de Alcohólicos Anónimos es que es una organización religiosa. Dado que los grupos de AA a menudo alquilan espacio en iglesias, el asistir a una reunión de AA celebrada en el sótano de una iglesia puede reforzar esa impresión, y la posibilidad de oír rezar una oración al final de la reunión puede dar pie a fortalecer esa impresión entre algunas personas.

No obstante, los miembros pioneros de AA desde el mismo comienzo se dieron cuenta de que su único propósito era el de ayudar a las personas a lograr la sobriedad, y se esforzaron mucho para asegurar que pudieran ser miembros el mayor número de personas alcohólicas. AA es una comunidad, un colectivo de enfermos alcohólicos afines que han hallado una solución para superar su condición desahuciada.

Llegamos a AA deseando desesperadamente dejar de beber, o gravemente afectados por las consecuencias de lo que hacíamos cuando estábamos borrachos. El sentimiento de afinidad y compañerismo es muy fuerte en AA, debido a nuestro sufrimiento y a nuestra solución comunes. En nuestras reuniones, personas de toda clase y condición se reúnen con un solo objeti-

vo. Algunos miembros vuelven a sus raíces religiosas; otros buscan caminos espirituales distintos. Algunos se relacionan con «Dios, tal como lo conciben», pero nunca se suman a una tradición religiosa. Y otros más, consideran al grupo de AA su poder superior.

Pero una cosa es cierta —independientemente de nuestra procedencia, nuestras creencias o la falta de ellas—: estábamos bebiendo descontroladamente.

Necesitábamos ayuda

El alcoholismo puede ser una condición solitaria. A menudo, bebíamos para hacernos inmunes al sufrimiento de la vida; pero cuando este nos abrumaba, bebíamos para disiparlo. Para algunos de nosotros, no todo parecía tan sombrío. Creíamos que podíamos controlar nuestra forma de beber... excepto cuando no podíamos. Nos dábamos cuenta de que nuestras vidas no serían tan caóticas si pudiéramos dejar de beber... pero no sabíamos cómo. Probamos varias estrategias: beber solamente cerveza, no beber con el estómago vacío, tomar solamente dos tragos al día... Pero, tarde o temprano, acabábamos emborrachándonos nuevamente, y nos preguntábamos cómo había sucedido.

Y no solo nos hacíamos daño a nosotros mismos. Nuestros familiares, nuestros amigos, nuestros patrones e incluso personas completamente extrañas empezaban a alejarse; desconfiados, debido a nuestra negación del problema; escépticos, por nuestras muchas mentiras y promesas de dejar de beber.

«Ya sabía que era alcohólico antes de llegar a Alcohólicos Anónimos. Había asistido a cursos de capacitación para directivos enfocados en cómo identificar a los empleados que tenían problemas con la bebida o la droga —y yo, claramente, me ajustaba a la descripción—. Además, por formación profesional, soy científico e ingeniero. Me veía rodeado por toda la evidencia objetiva: botellas de ginebra vacías, una maraña de mentiras, relaciones arruinadas, y asco de mí mismo. Y ya hacía varios años que trataba de dejar de beber por mí mismo, sin éxito; así que sabía que necesitaba ayuda».

Pedimos ayuda

Llegó el momento en que ya no pudimos seguir ignorando el problema, fingiendo que podíamos controlar nuestra forma de beber. Por muy molestos, desafiantes y recelosos que nos sintiéramos, teníamos que hacer algo al respecto.

A muchos de nosotros no nos fue fácil pedir ayuda; nos parecía una señal de debilidad o un defecto de ca-

rácter. Pero cuando por fin nos derrotamos y pedimos ayuda por nuestra manera de beber, recibimos mucho más de lo que esperábamos.

«Consulté con un médico especialista en tratamiento de adicciones. Me recomendó que fuera a las reuniones de AA y escuchara. Lo hice, y pronto sentí cambiar algo en lo más profundo de mi ser. La Comunidad me brindó esperanza; la esperanza de que no tenía que morir borracho, de que había otro camino.

»Había pasado tanto tiempo en un mundo tan oscuro que me agarré a ese hilo de esperanza con todas mis fuerzas».

Encontramos la sobriedad... y algunos obstáculos

Habiendo encontrado por fin algo que nos ayudaba en nuestra lucha contra el alcohol, nos agarramos de Alcohólicos Anónimos igual que alguien ahogándose se agarraría de un bote salvavidas. Pero, para algunos de nosotros, la plena aceptación del programa de AA pronto se vio dificultada por ciertas dudas referentes a la espiritualidad. Basándonos en nuestras creencias antiguas —o falta de las mismas— no nos sentíamos a gusto con lo que nos parecía ser un enfoque religioso de AA, o nos sentíamos presionados a aceptar ciertas ideas religiosas o espirituales para poder quedarnos en AA.

«Cuando llegué a AA, a los 50 años de edad y totalmente destrozado, me vi enfrentado a un conflicto inquietante y esencial. Me di cuenta casi inmediatamente de que AA era mi única esperanza y de que la dimensión espiritual del programa iba a ser inevitable. No obstante, mi rechazo de una divinidad en cualquier forma era absoluto; mi perspectiva entre atea y agnóstica era un aspecto tan esencial de mí como la forma de mis manos o el sonido de mi voz.

»Llegar a creer en un poder superior, fuera cual fuera la manera en que lo definiera, me parecía imposible; pero a la vez era absolutamente esencial, si quería sobrevivir a mi enfermedad, que me había conducido a un nivel de desaliento que jamás me hubiera podido imaginar».

Practicando el programa de AA

Al reconocer ante todo la necesidad de mantenernos sobrios, muchos de nosotros nos dimos cuenta de que podíamos utilizar el programa de AA sin tener que asumir conceptos religiosos o espirituales que no teníamos o con los que no estábamos de acuerdo. Según íbamos

familiarizándonos más con AA, empezamos a darnos cuenta del profundo significado de la formulación de los Doce Pasos de AA, en los cuales se hace hincapié en «un Poder superior a nosotros mismos» y «Dios, como nosotros lo concebimos».

Estas palabras —y el compromiso tradicional de AA con la inclusión— nos han consolado a muchos de nosotros, y dejan siempre abierta la puerta hacia la espiritualidad a los alcohólicos de todo credo, creencia y costumbre, permitiendo que cada uno determine por sí mismo en qué creer.

«En busca de algo en que creer, leí libros de filosofía, libros acerca de la espiritualidad y de las religiones orientales. En las reuniones, escuché a mis compañeros contar sus experiencias e intenté creer en su poder superior. Incluso intenté rezar y volver a la Iglesia. No obstante, a pesar de mis esfuerzos por “ilustrarme” para encontrar un poder superior, no sabía en qué creía. Pero sabía que los días en que rezaba parecían mejores que los días en que no lo hacía, aun cuando creía que estaba rezando a mi cubrecama».

Muchas sendas hacia la espiritualidad

Muchos de nosotros llegamos a depender de un «Poder superior», ya fuera el poder colectivo de AA, el mismo grupo de AA o alguna otra entidad, concepto o ser que nos ayudara a mantenernos sobrios.

«Mi padrino me animó a elegir mi propio concepto de un poder superior. No tenía que ser masculino ni femenino, ni tener ningún atributo humano; pero tenía que ser “un poder superior a mí mismo”. En ese momento me di cuenta de que la Comunidad, aunque estaba compuesta por seres humanos, representaba un poder mayor a todo lo humano. Aun más sorprendente fue para mí, al practicar los Pasos a tropezones y a mi manera —con el apoyo del amor incondicional de mis compañeros alcohólicos—, descubrir una tranquila voz interior: un Dios íntimo».

Vimos que había muchas otras concepciones y perspectivas que nos ayudaban a seguir sobrios y a ver cómo el programa de AA podría funcionar mejor para nosotros.

«Al incorporar las prácticas budistas a lo que hago en AA —asistir asiduamente a las reuniones, servir, trabajar con los recién llegados, practicar los Pasos y leer la literatura de AA— he descubierto una forma maravillosa de mejorar mi contacto consciente con Dios como yo lo concibo, y de vivir la vida tal como es en relativa serenidad. Todavía llego a sentir ansiedad, ira y todas las demás emociones que son parte de

la vida; pero, poco a poco, me veo capaz de lidiar con todas ellas».

Aunque muchos de nosotros nos desarrollamos en medio de diversos sistemas doctrinales y culturales, siempre ha habido un amplio margen en AA para que los miembros pongan en práctica la creencia que mejor les funcione.

«Soy una mujer de la tribu de los sioux, pies negros. Ya llevo sobria muchos años. Muchos de nosotros creemos en el Gran Espíritu, y fue un gran alivio para mí saber que podría creer en el poder superior que yo prefiriera. No tuve que abandonar ninguna de mis creencias cuando me hice miembro de Alcohólicos Anónimos. Podía vivir en el mundo del hombre blanco sin perder las tradiciones, costumbres, y ceremonias nativas de mi gente. De hecho, AA afirmó mis creencias. Hacerme miembro de AA no me ha limitado; me ha dado más libertad».

El principio de tolerancia es muy fuerte en AA; miembros de todas las religiones y tradiciones descubren un punto de encuentro en nuestro programa de recuperación.

«He sido católico devoto toda la vida; serlo es parte integrante de mi experiencia, fortaleza y esperanza. Llamo *Dios* a mi poder superior, y no me creo obligado a matizar esto cada vez que hablo en una reunión. No tengo el menor inconveniente en que mis compañeros hablen de *Buda*, *Mahoma*, *Yahveh*, o llamen de otra forma a su poder superior.

»No obstante, me incomoda cuando alguien se pone a citar la Biblia, el Corán, el Talmud u otro texto ajeno a AA en una reunión de AA como “la verdad”. Sin embargo, creo que tienen derecho a referirse a estos textos —e incluso a citarlos (brevemente)— si son parte de su experiencia en AA.

»Durante mis dieciocho años en recuperación, he oído muchas conversaciones inapropiadas acerca de la religión... y seguiré escuchándolas. Pero, hasta la fecha, nada de eso ha sido motivo para que yo vuelva a beber —y más de una vez han dado pie a que experimente un inesperado desarrollo espiritual—. Y de eso se trata, ¿cierto?».

Para muchos de nosotros, la sobriedad fue un don —gratuitamente dado; gratuitamente recibido—. No obstante, tenemos que hacer nuestra parte para mantenerla.

«Sigo siendo agnóstico, pero he descubierto que el programa le funcionará a cualquiera que lo permita. No tuve que cambiarle nada para que me funcionara; funciona perfectamente tal como es —siempre que yo esté dispuesto a esforzarme un poco—.

»Lo primero que tuve que hacer fue dejar de estar discutiendo. Eso no significa que estuviera de acuerdo con todo lo que oía decir a mis compañeros, sino simplemente que escuchaba sin rebatir; hacía uso de lo que me servía, y “archivaba” lo demás para futura referencia.

»Lo siguiente fue volverme un miembro activo en mi grupo —que, por cierto, era también el grupo base de mi padrino—. (Conseguí un padrino de inmediato, pues ya me había dado cuenta de la necesidad de hacerlo cuanto antes). Sea cual fuera la esencia de la espiritualidad, sabía que un aspecto fundamental consistía en servir al máximo a mis compañeros alcohólicos, tanto a los que estaban en recuperación como a los que aún sufrían».

Al practicar el programa llegamos a tener una mejor comprensión de la espiritualidad y el papel que desempeña en nuestra recuperación.

«Cuando llegué a Alcohólicos Anónimos creía que la religión y la espiritualidad eran lo mismo. Pero he podido darme cuenta de que la religión supone ser fiel a un conjunto de creencias; ser espiritual significa vivir la vida activamente por medio de una fuerza vivificante. Esta —creo yo— es cualquier poder superior a mí mismo, ya sea que opte por llamarlo *Dios, Alá, poder superior, inteligencia creadora, o poder del bien*.

»No practico ninguna creencia religiosa ni asisto a ninguna iglesia. A decir verdad, hace tiempo que no he visitado ningún templo. Pero me esfuerzo por poner en práctica los principios del programa de AA. Creo que de esta manera mi poder superior habita en mí y por medio de mí, y eso es mi templo».

Con el tiempo, llegamos a darnos cuenta de que podíamos mantenernos sobrios y ser miembros de pleno derecho de la Comunidad, sean cuales fueran nuestras creencias.

«Cuando por fin admití hace cuatro años que era alcohólico y me uní al programa, me dije: “Oh, Dios mío, ¿por qué a mí? Se supone que nosotros, los judíos, somos inmunes al alcoholismo; somos “el pueblo escogido” —o así me decía mi negación—. Pero hoy me siento doblemente bendecido: soy un judío alcohólico, agradecido y en recuperación.

»Tardé mucho tiempo en separar judaísmo de alcoholismo; en aceptar que la espiritualidad no afectaba ni cambiaba mis creencias religiosas, sino que las enriquecía; que mi poder superior no era el mismo que el tuyo; que el hecho de orar, y la postura que adopto para orar, no cambia mi esencia judía, pero es necesario para mi recuperación. Hoy en día puedo incluso recitar el padrenuestro sin sentimiento de culpabilidad

—pues el capítulo “Cómo funciona” del Libro Grande me enseña que tengo que hacer todo lo que sea necesario para mantenerme sobrio—.

»Durante los años en que abusé del alcohol me alejé de mi familia, de mis amigos, del mundo, e incluso de mí mismo. Olvidé la alegría de mi religión y el sentimiento de la oración. Ahora que me estoy recuperando, me es posible aceptar a la gente en mi vida, aceptarme y amarme a mí mismo, y he vuelto a incorporarme a la raza humana».

A medida que AA se ha venido desarrollando —echando raíces en todas partes del mundo, superando las barreras de sexo, raza, idioma y religión—, la Comunidad siempre ha mantenido abiertas sus puertas a todos los alcohólicos, independientemente de sus creencias, apoyándose en dos principios básicos expresados en las Tradiciones de AA: AA tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún sufre, y el único requisito para hacerse miembro de AA es el deseo de dejar de beber.

«Mi padrino conocía muy bien los Doce Pasos, las Tradiciones y los Conceptos de AA. Llevaba muchos años sirviendo y solía hablar conmigo acerca de los 36 principios sobre los cuales se basa nuestra Comunidad. Es a estos principios a lo que entregué finalmente mi vida y mi voluntad.

»A este dios —una buena y ordenada dirección, representada por los dos millones de alcohólicos que son miembros de esta Comunidad mundial— es al que yo he aceptado.

»Habitar en el interior de los Pasos, el constante esfuerzo para fomentar la unidad que se menciona en las Tradiciones, y la disciplina que encontramos al aplicar los Conceptos a nuestra manera de actuar —tanto dentro de AA como en nuestro trato con el mundo alrededor— es lo que en su conjunto se ha convertido en un poder superior a mí mismo.

»AA es, en mi opinión, verdaderamente universal; y esta conciencia que ha transformado las vidas de tantas personas, y sigue salvando las vidas de muchas más, merece mi devoción. No he visto ni sentido nunca nada más espiritual que lo que atestiguo al ver la transformación que se obra cuando una persona empieza a adoptar esta manera de vivir».

Una fuente de fortaleza

La experiencia espiritual en AA es muy amplia y variada, y muy a menudo los miembros a quienes les cuesta aceptar los conceptos espirituales, después de llevar algún tiempo sobrios se dan cuenta de que —de una ma-

nera extraordinaria e inesperada— han experimentado, de hecho, una transformación espiritual.

«De recién llegado no podía comprender los conceptos de espiritualidad o fe. No tenía ningún concepto propio de Dios. Luchaba por entender el significado de la espiritualidad.

»Tras leer el apéndice II del Libro Grande, *Alcohólicos Anónimos*, pude entender los cambios profundos producidos por la espiritualidad. Dice en el apéndice: “Con pocas excepciones, nuestros miembros encuentran que han descubierto un insospechado recurso interior, que pronto identifican con su propio concepto de un poder superior a ellos mismos. La mayoría de nosotros pensamos que esta conciencia [...] es la esencia de la experiencia espiritual”.

»El texto del apéndice sigue: “[...] nadie tiene por qué tener dificultades con la espiritualidad del programa. Buena voluntad, sinceridad y una mente abierta son los elementos para la recuperación. Pero estos son indispensables”».

Algunas personas se refieren a un «despertar espiritual» —expresión que aparece en el Paso Doce y en otros muchos textos de AA—. En *Doce Pasos y Doce Tradiciones* (p. 104), Bill dice respecto de los despertares espirituales:

«Puede que haya tantas definiciones del despertar espiritual como personas que lo han experimentado. No obstante, es indudable que todos los que sean auténticos tienen algo en común. Y lo que tienen en común no es muy difícil de entender. Para un hombre o mujer que ha experimentado un despertar espiritual, el significado más importante que tiene es que ahora puede hacer, sentir y creer aquello que antes, con sus propios recursos y sin ayuda, no podía hacer. Se le ha concedido un don que le produce un nuevo estado de conciencia y una nueva forma de ser. Se encuentra en un camino que le indica que le llevará a un destino seguro, que la vida no es un callejón sin salida, ni algo que habrá de soportar o dominar. Ha sido realmente transformado, porque se ha aferrado a una fuente de fortaleza de la que antes, de una u otra forma, se había privado».

«Utilizando como poder superior el recurso interior que he descubierto en AA, he podido dar los Pasos tal y como fueron escritos en el Libro Grande. Oro a este recurso interior y le pido que me diga qué quiere que haga y que me dé la fortaleza para hacerlo. Llevo este mensaje a otras personas. Funciona. Estoy experimentando un despertar espiritual y siento que todas las promesas se están cumpliendo. Me siento interiormente mejor ahora que lo que me había sentido durante muchos años.

»Apadrino a varios hombres y es maravilloso ver a otro alcohólico lograr su sobriedad. Soy una prueba viviente de que es posible ser ateo en cuanto a lo sobrenatural y tener, no obstante, una experiencia espiritual y cosechar los frutos del programa de recuperación de AA».

¿Cómo puedo encontrar a AA?

En casi cualquier lugar de los Estados Unidos y Canadá puede encontrar un número de teléfono de Alcohólicos Anónimos o AA en la guía telefónica o en un periódico local o en Internet.

Dondequiera que se reúne un grupo, tiene un solo objetivo: ayudar a los alcohólicos a mantenerse sobrios. Los grupos de AA se reúnen en diversos tipos de lugares. Algunas reuniones se efectúan en escuelas o iglesias; algunos grupos se reúnen en hospitales e incluso en edificios de oficinas —pero es importante tener presente que el grupo de AA no tiene conexión con la iglesia, la escuela o la oficina gubernamental en la que se reúne—.

Algunos de nosotros asistimos a nuestra primera reunión de AA en un hospital, en una cárcel o en un centro de tratamiento. Antes de salir, investigamos cómo ponernos en contacto con AA en el lugar donde íbamos a vivir. Algunos de nosotros llegamos a Alcohólicos Anónimos por medio de programas de orientación vocacional o laboral. Muchas personas se enteran de AA gracias a sus médicos o amigos.

En caso de no haber un grupo de AA cercano, puede obtener ayuda consultando el sitio web de la OSG: www.aa.org. O puede escribir a Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163 —la dirección postal de la Oficina de Servicios Generales de AA—. Los miembros de AA que trabajan allí compartirán su experiencia usted, y con gusto le brindarán sugerencias para formar un grupo de AA.

Otros recursos de AA relacionados con este tema:

Llegamos a creer

Alcohólicos Anónimos

Apéndice II, «Experiencia espiritual»

Capítulo 4, «Nosotros los agnósticos»

¿Se cree usted diferente?

Del AA Grapevine

Despertares espirituales I

Despertares espirituales II

LOS DOCE PASOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

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 temor, 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 otros 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 AA.

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 AA 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 AA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de AA 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 AA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.

8. Alcohólicos Anónimos nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.

9. AA como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

10. Alcohólicos Anónimos 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 el 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 AA. Aquí hay una lista parcial de publicaciones de AA. Se pueden obtener formularios de pedidos en la Oficina de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA. Teléfono: (212) 870 34 00.
Sitio web: www.aa.org

LIBROS

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES
REFLEXIONES DIARIAS
COMO LO VE BILL
NUESTRA GRAN RESPONSABILIDAD
ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD
EL DOCTOR BOB Y LOS BUENOS VETERANOS
«TRANSMÍTELO»
VIVIENDO SOBRIO
LLEGAMOS A CREER
AA EN LA CÁRCEL: UN MENSAJE DE ESPERANZA
AA PARA EL ALCOHÓLICO DE EDAD AVANZADA: NUNCA ES DEMASIADO TARDE

FOLLETOS

Experiencia, fortaleza y esperanza:

LAS MUJERES EN AA
LOS JÓVENES EN AA
SER NEGRO EN AA
AA PARA EL NATIVO NORTEAMERICANO
LOS ALCOHÓLICOS LGBTQ EN AA
LA PALABRA «DIOS»: LOS MIEMBROS DE AA AGNÓSTICOS Y ATEOS
AA PARA LOS ALCOHÓLICOS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL Y SUS PADRINOS
ACCESO A AA: LOS MIEMBROS HABLAN SOBRE SUPERAR LAS BARRERAS
AA Y LAS FUERZAS ARMADAS
¿SE CREE USTED DIFERENTE?
MUCHAS SENDAS HACIA LA ESPIRITUALIDAD
MUJERES HISPANAS EN AA
CARTA A UN PRESO QUE PUEDE SER ALCOHÓLICO
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA
(Folleto ilustrado para personas bajo custodia)

Acerca de AA:

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE AA
¿ES AA PARA MÍ?
¿ES AA PARA USTED?
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA...
¿HAY UN ALCOHÓLICO EN SU VIDA?: EL MENSAJE DE ESPERANZA DE AA
ESTO ES AA: UNA INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA DE RECUPERACIÓN DE AA
PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL APODRINAMIENTO
EL GRUPO DE AA: DONDE TODO EMPIEZA
PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL
EL MIEMBRO DE AA, LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS
EL AUTOMANTENIMIENTO: DONDE SE MEZCLAN LA ESPIRITUALIDAD Y EL DINERO
LA EXPERIENCIA NOS HA ENSEÑADO:
UNA INTRODUCCIÓN A NUESTRAS DOCE TRADICIONES
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS
LOS DOCE CONCEPTOS PARA EL SERVICIO MUNDIAL ILUSTRADOS
LAS DOCE TRADICIONES ILUSTRADAS
CÓMO COOPERAN LOS MIEMBROS DE AA CON LOS PROFESIONALES
AA EN LAS INSTITUCIONES CORRECCIONALES
AA EN LOS ENTORNOS DE TRATAMIENTO
UNIENDO LAS ORILLAS: ENTRE EL TRATAMIENTO Y AA POR MEDIO DE PROGRAMAS DE CONTACTO TEMPORAL
LA TRADICIÓN DE AA: CÓMO SE DESARROLLÓ
SEAMOS AMISTOSOS CON NUESTROS AMIGOS:
NUESTROS AMIGOS EN EL FRENTE DEL ALCOHOLISMO
COMPRENDIENDO EL ANONIMATO

Para profesionales:

AA EN SU COMUNIDAD
BREVE GUÍA A AA
SI USTED ES UN PROFESIONAL... ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS QUIERE TRABAJAR CON USTED
AA COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD
¿HAY UN BEBEDOR PROBLEMA EN EL LUGAR DE TRABAJO?
LOS LÍDERES RELIGIOSOS PREGUNTAN ACERCA DE AA
ENCUESTA DE LOS MIEMBROS DE AA

VIDEOS (disponibles en www.aa.org/es, subtítulados)

VIDEOS DE JÓVENES PARA DESCARGAR
ESPERANZA: ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
UNA NUEVA LIBERTAD

Para profesionales:

VIDEO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
VIDEO PARA PROFESIONALES JURÍDICOS Y DE CORRECCIONALES
VIDEO PARA PROFESIONALES DE SERVICIOS DE EMPLEO Y RECURSOS HUMANOS

REVISTAS Y BOLETINES

AA GRAPEVINE (mensual, www.aagrapevine.org)
LA VIÑA (bimestral, en español, www.aalavina.org)
ACERCA DE AA (versión digital únicamente, <https://www.aa.org/es/about-aa>)

DECLARACIÓN DE UNIDAD

Debemos hacer esto para el futuro de AA:
poner en primer lugar nuestro bienestar común y
mantener a nuestra Comunidad unida. Porque
de la unidad de AA dependen nuestras vidas
y las vidas de todos los

YO SOY RESPONSABLE

cuando cualquiera, dondequiera extienda su
mano pidiendo ayuda, quiero que la mano de AA esté
siempre allí. Y de eso, **yo soy responsable.**

