

Es Alcohólicos ? Anónimos para usted

12 Preguntas que
sólo usted puede
contestar

¿ES A.A. PARA USTED?

Solamente usted puede tomar la decisión de probar en A.A., si le parece que el programa le puede ayudar.

Nosotros, los miembros de A.A., llegamos al programa porque reconocimos finalmente que no podíamos controlar nuestro modo de beber. Al principio estábamos poco dispuestos a admitir que nunca podíamos beber sin peligro. Pero los miembros experimentados de A.A. nos dijeron que sufríamos una enfermedad. ¡Así nos había parecido durante largos años!. Nos enteramos de que mucha gente se sentía afligida por los mismos sentimientos de culpabilidad, soledad y desesperación que nosotros teníamos. Descubrimos que esos son síntomas de la enfermedad del alcoholismo.

Tomamos la decisión de tratar de enfrentarnos con las dificultades que la bebida nos había causado. A continuación se encuentran algunas de las preguntas que tratamos de contestar con sinceridad. Si respondíamos SI a cuatro o más, lo tomábamos como indicador de que teníamos un grave problema con la bebida. Ensáyelo usted. Recuerde, no es ninguna vergüenza admitir que se tiene un problema.

- | | | |
|----------|--|---------|
| | Sí | No |
| 1 | ¿Ha intentado alguna vez dejar de beber durante una semana o más, sin haberlo conseguido? | () () |

La mayoría de nosotros hicimos toda clase de promesas a nosotros mismos y a nuestras familias. No pudimos cumplirlas. Luego llegamos a A.A. y nos dijeron: «Trate de no beber hoy». (Si no bebe hoy, no se podrá emborrachar).

- | | | |
|----------|---|---------|
| 2 | ¿Le fastidian los consejos de otras personas respecto a su forma de beber? | () () |
|----------|---|---------|

En A.A. no se imponen consejos a nadie. No hacemos más que relatar nuestras experiencias con la bebida, los líos en que nos habíamos metido y como conseguimos dejar de beber. Nos agradecería ayudarle, si es que lo desea.

- | | | |
|----------|--|---------|
| 3 | ¿Ha cambiado de una clase de bebida a otra con ánimo de evitar las borracheras? | () () |
|----------|--|---------|

Intentamos multitud de trucos. Tomábamos bebidas aguadas. Tomábamos solamente cerveza. No tomábamos cócteles. Bebíamos solamente los fines de semana. todo lo que se puede imaginar, ya lo habíamos experimentado. No obstante, si tomábamos algo que contuviera alcohol, casi siempre acabábamos emborrachándonos.

- | | | |
|----------|--|---------|
| 4 | ¿Durante el pasado año ha tomado alguna copa al levantarse por la mañana? | () () |
|----------|--|---------|

¿Necesita un trago o antes de comenzar a trabajar o para quitar los temblores? Esta suele ser una indicación bastante segura de que uno no es un «bebedor social».

5 ¿Tiene envidia de las personas que pueden beber sin meterse en líos? () ()

Alguna que otra vez la mayoría de nosotros nos hemos preguntado por qué no somos como la mayor parte de la gente que puede realmente tomarlo o dejarlo.

6 ¿Ha tenido algún problema relacionado con la bebida durante el año pasado? () ()

¡Sea sincero!. Los médicos dicen que si tiene un problema con el alcohol, éste va a empeorar, nunca mejorar. Al final morirá o acabará en una institución en donde pasará confinado lo que le quede de vida. La única esperanza está en dejar de beber.

7 ¿Ha causado su forma de beber dificultades en casa? () ()

Antes de ingresar en A.A., la mayoría de nosotros solíamos decir que bebíamos a causa de problemas personales o dificultades en nuestros hogares. No se nos ocurrió nunca pensar que con la bebida hacíamos todo cada vez peor. Con beber nunca se solucionaron.

8 ¿En reuniones sociales, trata usted de conseguir tragos «extras» por temor a no tener suficiente? () ()

La mayoría de nosotros solíamos tomar «unos cuantos» tragos antes de ir a una fiesta, si suponíamos que no íbamos a tener suficiente. Y si no nos servían con la suficiente rapidez, íbamos a otro sitio a conseguir más.

9 ¿Sigue usted diciendo que puede dejar de beber en el momento que quiera, a pesar de que se sigue emborrachando cuando no quiere? () ()

Muchos de nosotros nos engañábamos, diciendo que bebíamos porque queríamos beber. Después de entrar en A.A., descubrimos que una vez que comenzábamos a beber, no podíamos parar.

10 ¿Ha faltado a su trabajo o a la escuela a causa de la bebida? () ()

Muchos de nosotros, admitimos ahora, que a menudo nos ausentábamos «por estar enfermos», cuando en realidad habíamos cogido una borrachera, o estábamos con la resaca del día anterior.

11 ¿Ha tenido «lagunas mentales»? () ()

¿Ha pasado horas o días bebiendo sin lograr recordar lo que hizo o lo que sucedió? Al entrar en A.A., descubrimos que ésto era un factor importante para aceptar nuestro alcoholismo.

12 ¿Ha pensado que llevaría una vida mejor si no bebiera? () ()

Muchos de nosotros empezamos a beber porque la bebida nos hacía ver la vida más agradable, por lo menos durante algún tiempo. Luego nos encontramos atrapados y recurrimos a A.A. Estábamos hartos de estar hartos.

A.A. no promete resolver los problemas de su vida. Pero podemos enseñarle cómo estamos aprendiendo a vivir sin beber «día a día». Nos alejamos del «primer trago». Si no tomamos el primer trago, no puede existir el décimo. Al librarnos de la bebida, encontramos la vida más fácil de manejar.

¿Cuál es su resultado?

¿Respondió SI a cuatro o más cuestiones? De ser así, es probable que tenga un problema con el alcohol. ¿Por qué decimos esto? Porque miles de miembros de A.A. lo han dicho durante muchos años. Lo aprendimos a través de la dura experiencia.

Repetimos, solamente usted puede decir si A.A. le puede resultar útil. Considérelo con imparcialidad. SI responde afirmativamente, nos agradecería contarle cómo nosotros logramos dejar de beber. Llámenos.



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

COPYRIGHT© 2009

Revisado y publicado con el permiso de A.A. WORLD SERVICES, INC. por

SERVICIO GENERAL DE ALCOHOLICOS ANONIMOS - ESPAÑA

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

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

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

e-mail: aa@alcoholicos-anonimos.org

osg@alcoholicos-anonimos.org

CODIGO 18