

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

I. INTRODUCCIÓN

Tal vez nuestra mayor y mejor cara de presentación ante quienes no nos conocen, es el servicio que denominamos Información Pública (IP). Es, en esencia, cómo presentamos a Alcohólicos Anónimos ante el mundo.

Y para esto existen varios medios. Pero quizá en esta era de las comunicaciones, de la instantaneidad, de lo virtual, ningún otro medio que tenga un alcance de penetración, versatilidad y portabilidad como la radio. Es el medio de comunicación ideal para llegar al alcohólico que aún está sufriendo. Bill W., uno de nuestros fundadores, en uno de sus artículos escritos para el Grapevine, nos dice: ...”Recordemos la multitud de personas que todavía sufren del alcoholismo y que todavía están sin esperanza. Sea cual sea el costo o el sacrificio que suponga, pongámonos a mejorar nuestras comunicaciones con toda esta gente para que encuentren lo que hemos encontrado –una nueva vida de libertad bajo Dios”.

Importancia de la radio en la transmisión del mensaje de AA:

- Por sus características mismas: portabilidad, instantaneidad, universalidad y movilidad, la radio es más accesible que otros medios masivos de comunicación.
- La radio es un medio de comunicación que llega al radioescucha de forma personal.
- Es el medio de mayor alcance, ya que llega a todas las clases sociales. No estratifica. Es económico.
- La radio establece un contacto más personal porque ofrece al radio escucha, cierto grado de participación en lo que se está transmitiendo.
- Tiene una condición de universalidad. Desde lo local al mundo. Y desde el mundo a lo local.

- A través de la radio podemos masificar la recuperación pero de una manera responsable, teniendo siempre claro que somos una solución, no la única.

II. LENGUAJE RADIAL

- La función principal de la radio es informar, educar y entretener, mediante los mensajes y la programación en general.
- La radio tiene su propio lenguaje: Sonido. Silencio. Efectos.
- La materia prima de la radio es el sonido, por lo tanto el lenguaje de la radio es La Palabra utilizada con imaginación y en la dosis necesaria crea un magnífico programa.

En el lenguaje radial debemos tener claro que es lo que queremos decir a nuestros destinatarios, qué sentimientos queremos que despierten, qué emociones queremos compartir, ya que una de las características que tiene el lenguaje radial es que siempre vamos a impactar en la emotividad del que escucha y lo hacemos buscando palabras justas, los sonidos apropiados y una música que acompañe para situar a la persona que no ve en ese lugar, esa situación, ese clima de frío o de calor, entre otros.

Se debe tener en cuenta el tono de voz, las pausas y ser muy prudentes en caso de tener que hacer una aclaración frente a una equivocación hecha por nuestro compañero o compañera. La información que transmitimos debe ser clara, concisa y coherente; lograr una verdadera comunicación a través de fechas y datos sencillos. Si fuere el caso.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Recomendaciones sobre las características propias del Lenguaje Radial

- a- Estilo coloquial: es la conversación cotidiana con dichos, modismos y refranes.
- b- Escribir como se habla: con espontaneidad, escribir escuchándose, como hablándose así mismo.
- c- Lenguaje sencillo: sin utilizar palabras complicadas.
- d- Oraciones cortas: para no perder la atención ni la dinámica del programa.
- e- Una sola idea: para ser concretos y no crear confusión entre la gente.
- f- Cifras claras y concretas.

Recursos con los que hacemos radio:

Efectos de sonido - palabras – silencio - música.

Es necesario reconocer la importancia de utilizar los medios alternativos de cada una de las regiones, llámese emisora, parroquia, canal local de tv., periódico mural, periódico estudiantil, periódico comunitario, publicaciones empresariales, medios audiovisuales de organizaciones empresariales y sociales, entre otros, para generar cercanía con la Comunidad y por ende una mayor penetración y efectividad del mensaje que AA se propone llevar a los distintos espacios sociales.

Es fundamental que continuemos acercándonos a estos medios que la mayoría de las veces son conocidos, nos generan confianza y evidencian la necesidad de llevar allí el mensaje de AA, teniendo en cuenta la problemática del consumo de alcohol en nuestra sociedad.

Para cumplir con este cometido, debemos mejorar y elaborar bases de datos de estos medios comunitarios o alternativos que nos ofrecen nuevas posibilidades de divulgación de nuestra Comunidad.

Una vez elaboradas estas Bases de Datos, podemos empezar, desde el grupo, el distrito o el área, a hacer un trabajo de CCP.

III. LAS TRADICIONES EN LA RADIO

Trabajo dentro de Las Tradiciones

Los principios de la comunidad de A.A están expresados en las Doce Tradiciones. La responsabilidad de preservar las tradiciones recae únicamente sobre los miembros de A.A. Para poder hacerlo, es necesario que nosotros los miembros de A.A las comprendamos.

No se puede subestimar el valor de un conocimiento de las tradiciones de A.A a la hora de llevar el mensaje.

Los miembros de A.A que llevan el mensaje en la radio tienen la oportunidad así como la responsabilidad de explicar las Tradiciones a los directores, administradores y al personal de la emisora, enseñándoles cómo Las Tradiciones permiten a los miembros de A.A desempeñar con mayor eficacia el Trabajo de Paso Doce.

Aunque parezca que las tradiciones no tengan nada que ver con el trabajo de Paso Doce en las IP en la radio, estas sí tienen y mucha aplicación, Veamos:

Tradición Uno: Nos enseña que “Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A.

“La unidad o armonía de una reunión de A.A dentro de un programa de radio es esencial para llevar el mensaje de A.A”

El coordinador es responsable de asegurar que la reunión cumpla con su objetivo primordial. Debemos a todo costo evitar la controversia y las cosas que nos puedan llevar a ella, como las estadísticas cuando unos las conocen y otros no.

Tradición Dos: Nos recuerda que “Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental un Dios amoroso que puede manifestarse en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son mas que servidores de confianza. No Gobiernan”. Los miembros de A.A que llevan el mensaje en los programas de radio son como los demás miembros de A.A, solamente fieles servidores. No se abogan la dirección de una reunión de A.A, sino que aprenden a dejar que un Poder superior gobierne la reunión.

Tradición Tres: “El único requisito para ser miembro de A.A es querer dejar de beber”. Esta tradición sienta la base para toda

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

la reunión de A.A efectuada en la radio. Va dirigida a todos los radio escuchas. Yo debo recordar no tratar a nadie como alcohólico.

El mismo oyente es el único que puede decidir si tiene LA ENFERMEDAD y el deseo de dejar la bebida.

Tradición Cinco: Es en realidad, el meollo del trabajo de paso Doce en La radio: “cada grupo tiene un solo objetivo primordial: Llevar el mensaje al alcohólico que aun están sufriendo”. Esto es lo que los miembros de A.A hacen mejor, compartir su experiencia, fortaleza y esperanza con los alcohólicos que sufren. No hay un compromiso más importante para un miembro de A.A. que el de llevar el mensaje. Por lo tanto, no debemos usar este servicio para obtener ventajas personales.

Tradición Seis: “Un grupo de A.A nunca debe respaldar 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”. La experiencia nos ha dado una sencilla y principal directriz: cooperamos pero no nos afiliamos.

“Queremos trabajar con el programa, la emisora y el personal, pero no queremos que los administradores y el personal, o el público en general tengan la impresión de que nos afiliamos con ellos. Por eso una reunión de A.A o un grupo de A.A que trabaja en programas de radio NUNCA debe emplear en su nombre el de la Institución. Ni afiliarnos con ningún programa que tenga la emisora.

Tradición Siete: “Todo grupo de A.A debe mantenerse completamente a si mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera”. En gran parte, los éxitos de A.A y el respeto que tiene el público hacia la comunidad, se deben a que nos atenemos a esta tradición. En las emisoras, esta tradición se aplica en los casos en que un grupo de A.A dispone de un programa fijo. De ser así el grupo puede hacer algún tipo de compensación equivalente a la emisora. No obstante, en los casos en que se invite a los miembros de A.A a una emisora para dirigir una reunión solamente para los

radioescuchas del momento, la contribución no es necesaria, ya que dicha reunión no constituye un grupo de A.A.

Tradición Ocho: “Alcohólicos Anónimos nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales”. A los miembros de A.A que llevan el mensaje en las emisoras, no se les paga por hacer el trabajo de Paso Doce. Llevan el mensaje porque el hacerlo les ayuda mantenerse sobrios. Y esto es muy conveniente informarlo al radioescucha agregando que no somos conferencistas ni profesionales en materia del alcoholismo, somos ex borrachos y compartimos nuestra experiencia.

Tradición Nueve: “AA como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven” La información pública en la radio se debe programar y llevar en comités, hacerle evaluación disfrutar de la experiencia espiritual. Practicar la figura del suplente para que el servicio tenga continuidad a la hora de hacer la rotación.

Tradición Diez : “Alcohólicos Anónimos no tiene opinión a cerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas”. Los miembros de A.A deben acatar los reglamentos de la emisora, incluso en los casos en que no se esta de acuerdo con la política o normas de la misma. Aunque los miembros de A.A. no están de acuerdo con los métodos que algunas emisoras empleen, aprenden no obstante a hacer lo necesario y llevar sin mas complicaciones el mensaje de A.A. Los miembros de A.A que hacen trabajo de Paso Doce en las emisoras no deben permitir que cuestiones ajenas les desvíen de su objetivo primordial.

Tradición Once: “Nuestra políticas de relaciones públicas se basan más en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la radio, la televisión, y el cine.” Los miembros de A.A que llevan el mensaje en la radio representan a la misma comunidad frente al personal de la emisora y al personal que los escucha. Los miembros de A.A que hacen este trabajo deben tener presente el hecho de que ellos mismos contribuyen a la

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Fuerza de atracción hacia A.A. No sólo para los radio escuchas sino también para los miembros del personal de la emisora.

Tradición Doce: “El anonimato es la base espiritual de nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades”

Este principio permite a los miembros de A.A. dar prioridad constante a su objetivo primordial”. Recordemos siempre que el anonimato, el no atribuirnos el mérito de la recuperación propia o ajena, es la humildad en acción.

IV. CONCLUSIONES - EVALUACIONES

El libreto para realizar los programas de la radio fue aprobado por la conferencia número como material de trabajo, y este consta de 52 guiones, para 52 semanas que tiene el año. Estos se refieren a la enfermedad, la solución y dónde encontrarla, ciudades como Ibagué, Barranquilla, Riohacha, Medellín, Cali, Bogotá y otras ciudades del país están utilizando estos libretos.

Sugerencias para realizar un trabajo adecuado en la radio:

- Se necesitan personas con buena recuperación, dispuestas a capacitarse, la buena voluntad no es suficiente.
- No usar términos científicos, al estar hablando del alcoholismo.
- Apadrinar a la persona que conduce el programa, ojalá en lo posible sea un profesional de la radio.
- Se debe tener buena presentación personal y ser muy puntuales a la hora de llegada.
- Se debe preparar el trabajo en comités y capacitarse constantemente.

Actividades propuestas:

- Empezar a contactar los medios alternativos como emisoras y canales comunitarios, medios escritos como boletines parroquiales, periódicos escolares entre otros.
- Hacer un banco de datos de los medios alternativos(en este caso radio comunitaria y/o local) y ubicar los contactos.
- Crear un protocolo, y hacer uso de la buena comunicación siguiendo la estructura.
- Buscar programas educativos y culturales que abren espacios a las comunidades, para el caso, la nuestra.
- Hacer uso adecuado de los medios virtuales (emisoras de radio que se transmiten desde la web).

Anexo 1

Guiones para trabajo de IP en radio durante todo un año: 52 en total. Con todos los contenidos propicios en cuanto a contenido y calidad para hacer programas de radio que lleguen a toda una diversidad de públicos.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

INFORMACIÓN PÚBLICA POR RADIO

1. Nombre del programa
2. Cabezote
3. Entrada
4. Entradas para una segunda y tercera pausa
5. Temas centrales
6. Cierre

TEMAS CENTRALES PARA TRATAR EN CADA PROGRAMA DURANTE EL AÑO

1. La enfermedad del alcoholismo (Primera parte)
2. La enfermedad del alcoholismo (Segunda parte)
3. La enfermedad del alcoholismo (Tercera parte)
4. La Solución (Primera parte)
5. La Solución (Segunda parte)
6. La enfermedad del capítulo 2 del Texto Básico
7. Hay Una Solución capítulo 2 del Texto Básico
8. Más acerca del alcoholismo capítulo 3 del Texto Básico (Primera parte)
9. Más acerca del alcoholismo capítulo 3 del Texto Básico (Segunda parte)
10. Nosotros los agnósticos capítulo 4 del Texto Básico
11. Como Trabaja capítulo 5 del Texto Básico (Primera parte)
12. Como Trabaja capítulo 5 del Texto Básico (Segunda parte)
13. A las esposas capítulo 8 del Texto Básico (Primera parte)
14. A las esposas capítulo 8 del Texto Básico (Segunda parte)
15. La familia después capítulo 9 del Texto Básico (Primera parte)
16. La familia después capítulo 9 del Texto Básico (Segunda parte)
17. Una visión para ti capítulo 11 del Texto Básico
18. Doce Pasos
19. La aceptación
20. La confianza en Dios
21. La entrega
22. Análisis de personalidad
23. Catarsis personal
24. Formación del carácter
25. La humildad en la formación del carácter
26. El perdón

- 27.Las reparaciones
- 28.La observación constante
- 29.La oración y meditación
- 30.La alegría de vivir (Primera parte)
- 31.La alegría de vivir (Segunda parte)
- 32.La alegría de vivir (Tercera parte)
- 33.¿Es AA para Ud.?
- 34.AA para la mujer
- 35.Problemas diferentes al alcohol
- 36.Esto es AA
- 37.Un punto de vista de un miembro de Alcohólicos Anónimos
- 38.Los jóvenes y AA
- 39.El marido alcohólico
- 40.Evitar el primer trago
- 41.Plan de las 24 horas
- 42.Recordar que el alcoholismo es una enfermedad incurable, progresiva y mortal
- 43.Vivir y dejar vivir
- 44.Ponerse en actividad
- 45.Usar La Oración de la Serenidad
- 46.Cambiar las antiguas rutinas
- 47.Descansar suficientemente
- 48.Salirse de la trampa del subjuntivo
- 49.Evitar el aislamiento
- 50.Recordar la última borrachera
- 51.Permanecer alerta en las ocasiones en que se consume licor

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

INFORMACIÓN PÚBLICA POR RADIO

1. Nombre del programa:

"Alcoholismo Hay Una Solución"

2. Cabezote:

"Por la emisora _____, presentamos: Alcoholismo Hay Una Solución. Este es un mensaje de esperanza basado en la experiencia de miles de hombres y mujeres, que han logrado recuperarse de la enfermedad del alcoholismo, gracias al Programa y al compañerismo de Alcohólicos Anónimos. ¡Bienvenidos!"

3. Entrada:

Saludamos a toda la audiencia que en estos momentos nos acompaña en una nueva emisión del programa "Alcoholismo Hay Una Solución", preparado por la Oficina Central de Intergrupos de Alcohólicos Anónimos de _____.

Agradecimientos muy sinceros a la emisora, muy especialmente a su directiva y a _____ que nos acompaña hoy desde el audio. A ellos muchas gracias por cedernos este espacio y permitirnos hacer esta información pública de Alcohólicos Anónimos.

Se encuentran conmigo en el estudio _____ y _____, miembros también de la Comunidad, juntos vamos a compartirles a ustedes la visión que Alcohólicos Anónimos tiene sobre estos asuntos de la enfermedad del alcoholismo y su solución.

¿Qué es Alcohólicos Anónimos? Con esta información iniciamos el programa.

(1)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 Alcohólicos Anónimos es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de Alcohólicos Anónimos no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.

(2) Alcohólicos Anónimos no está afiliado 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.

4. Entradas para una segunda y tercera pausa:

HAGAMOS UNA PAUSA PARA UNOS MENSAJES DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS Y EN SEGUNDOS REGRESAMOS

Alcohólicos Anónimos, es un programa para una nueva manera de vivir, un programa que está dando resultados eficaces para millones de personas que lo aceptan y lo aplican con honradez y sinceridad. Está funcionando en casi todo el mundo, para las personas de todas las condiciones sociales y maneras de vivir.

Los millares de personas que han ingresado a la Comunidad en los últimos años, alrededor de casi todo el mundo, no somos misioneros altruistas. Nuestro interés y buena voluntad para ayudar a otros alcohólicos, son más bien el resultado de un interés producido por la propia espiritualidad que encontramos en nuestra comunidad. Los miembros de Alcohólicos Anónimos pensamos que nuestra sobriedad depende en gran parte de nuestro permanente contacto con otros alcohólicos.

Si a usted le parece que su modalidad de beber le esta causando problemas o si su forma de beber ha llegado a un punto que le preocupa, no vacile en comunicarse con nosotros, asistiendo a algún grupo de Alcohólicos Anónimos o llamándonos al teléfono _____.

TERCERA ENTRADA

Estamos emitiendo el Programa "Alcoholismo Hay Una Solución" preparado por la Oficina Central de Intergrupos de Alcohólicos Anónimos de_____.

Probablemente, muchas personas han oído hablar o han leído acerca de nuestra comunidad. Algunos conocen más o menos su programa para la recuperación del alcoholismo, que ha ayudado a cientos de millares de bebedores problema. Otros tienen una vaga idea de que Alcohólicos Anónimos es una comunidad que de un modo u otro les ayuda a los borrachos a parar de beber.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Precisamente este espacio de radio, se emite para quienes estén interesados en Alcohólicos Anónimos, bien sea para un amigo, un pariente, para ustedes mismos, o simplemente porque desean estar mejor informados acerca de nuestra comunidad. Somos hombres y mujeres que compartimos un gran interés común: mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a que alcancen también su sobriedad.

Si usted querido oyente tiene alguna pregunta en relación con nuestra comunidad o sobre este programa los invitamos a que se comuniquen ahora mismo con nosotros a través de las siguientes líneas telefónicas _____.

5. Temas Centrales:

Al final se hace entrega de **51** temas adaptados para radio, tomados de la literatura de Alcohólicos Anónimos, distribuidos de la siguiente forma:

- A. La enfermedad del alcoholismo y la solución (Resumen de varios textos)
- B. Capítulos del Texto Básico "Alcohólicos Anónimos"
- C. Los Doce Pasos, según el Texto Básico y "Doce Pasos y Doce Tradiciones"
- D. Temas del libro "Viviendo sobrio"
- E. Temas de distintos folletos de la literatura de Alcohólicos Anónimos

6. Cierre:

Por la emisora _____ presentamos: Alcoholismo Hay Una Solución. Este fue un mensaje de esperanza basado en la experiencia de miles de hombres y mujeres que han logrado recuperarse de la enfermedad del alcoholismo, gracias al Programa y al compañerismo de Alcohólicos Anónimos. Si deseas ayuda comunícate al _____

DIOS CONCEDEME LA SERENIDAD
PARA ACEPTAR LAS COSAS QUE NO PUEDO CAMBIAR
VALOR PARA CAMBIAR LAS QUE PUEDO
Y SABIDURÍA PARA RECONOCER LA DIFERENCIA

TEMAS CENTRALES PARA TRATAR EN CADA PROGRAMA DURANTE EL AÑO

1. EL ALCOHOLISMO COMO ENFERMEDAD (PRIMERA PARTE)

En la literatura de Alcohólicos Anónimos dice que el alcoholismo es una enfermedad progresiva que nunca puede ser curada, pero que, como algunas otras enfermedades, puede ser detenida; y además agrega que esa enfermedad es la combinación de una sensibilidad física por el alcohol y de una obsesión por la bebida, que a pesar de sus consecuencias, es imposible romper con sólo la fuerza de voluntad.

(1) Algunas personas no comprenden o no comparten la actitud de Alcohólicos Anónimos de considerar el alcoholismo como una enfermedad. Piensan que este concepto suprime en los alcohólicos su responsabilidad moral. Como lo sabe cualquier alcohólico anónimo, esto está lejos de ser la verdad. No utilizamos el concepto de enfermedad para absolvernos de nuestras responsabilidades. Por el contrario, usamos el hecho de que se trata de una enfermedad mortal, para inducir el tipo más fuerte de obligación moral a quien la padece, para buscar su recuperación por medio de un Programa espiritual.

La Sociedad Americana de Medicina y la Asociación Médica Británica, organizaciones que agrupan a los médicos en esos países, y la Organización Mundial de la Salud, también han conceptuado que el alcoholismo es una enfermedad.

Es decir que aceptamos que no hay nada vergonzoso por el hecho de tener una enfermedad siempre que encaremos el problema honradamente y estemos dispuestos a hacer algo para solucionarlo. Estamos enteramente dispuestos a admitir que somos sensibles al alcohol, y es de buen sentido común el mantenernos alejados de la fuente de esa sensibilidad.

Pero es interesante recalcar que hay muy pocas alternativas para el alcohólico. Si continúa bebiendo, su problema se volverá progresivamente peor, llegará con seguridad a parar a hospitales, a cárceles, o bien a una temprana muerte. La única alternativa es parar de beber por completo.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Abstenerse aún de la más pequeña cantidad de alcohol en cualquier forma que sea y disponerse a seguir el programa de recuperación que Alcohólicos Anónimos sugiere.

Ahora expliquemos a la audiencia que queremos decir cuando afirmamos que el enfermo alcohólico sufre una sensibilidad física por el alcohol.

(2) Para la mayoría de las personas, el beber significa una liberación de las preocupaciones, del aburrimiento y de los problemas. Significa también una intimidad alegre con los amigos, y una sensación de que la vida es buena.

Pero cuando ya llegamos a esos momentos del beber excesivo, los antiguos placeres desaparecen y entonces se despierta en uno un anhelo persistente de gozar de la vida como lo habíamos hecho antes, acompañado de la falsa ilusión de que en algún momento o alguna forma podremos controlar nuestra forma de beber. Por eso siempre intentábamos beber de nuevo y por supuesto el resultado era un fracaso más.

Es en la comunidad de Alcohólicos Anónimos donde uno se da cuenta que los que hemos sufrido la tortura alcohólica tenemos un problema tanto en nuestro cuerpo como en nuestra mente. No nos convencía la explicación de que no podíamos controlar nuestra manera de beber sencillamente porque estábamos desadaptados a la vida; porque estábamos en plena fuga de la realidad; o porque teníamos una franca deficiencia mental. Estas cosas son verídicas hasta cierto punto y, de hecho en grado considerable en algunos de nosotros, pero además nos convencimos de que nuestros cuerpos también estaban enfermos y opinamos que es incompleto cualquier cuadro del alcohólico que no incluya este factor físico.

(1) Eso es completamente cierto, recuerdo que cuando empezaba a beber, generalmente no tenía la idea de emborracharme, solo tomarme dos o tres tragos, pero sucedía todo lo contrario, no podía parar, mi cuerpo reaccionaba anormalmente, tomaba rápidamente un trago tras otro, es decir, continuaba bebiendo en forma compulsiva. Generalmente no me percataba de lo que sucedía, se operaba inconscientemente, pero aún cuando acudía a mi mente un razonamiento de que no debía seguir bebiendo, rápidamente había una justificación que desplazaba esa idea. Hoy comprendo que se trataba del deseo imperioso que distingue a todo alcohólico, una sensibilidad que nunca ha sido posible

erradicarla y frente a la cual no queda más que la abstinencia completa.

Queda claro entonces que cuando un alcohólico ingiere la primera copa se dispara un ansia física por consumir desafortunadamente. Ampliemos esta explicación.

(2) Por ejemplo, hubo épocas en mi carrera alcohólica que estaba convencido de que todo lo que tenía que hacer para controlarme era parar de beber después de unas pocas copas. Pero gradualmente me pude dar cuenta que no era la quinta copa, ni la décima, la que me emborrachaba, sino que era la primera la que me iniciaba de nuevo en ese terrible círculo vicioso, porque me desataba una reacción en cadena de pensamientos alcohólicos, que culminaba en mi descontrolada manera de beber.

Pero es bueno aclarar que es mi mente la que me miente, haciéndome creer que puedo beber sin ningún riesgo, que puedo controlarme y no beber en exceso. Entonces si mi mente no me engañara no tomaría esa primera copa y así el ansia física de ingerir más y más alcohol, no se presentaría.

Por eso es que cuando se es alcohólico no es posible volver a beber moderadamente, porque hasta donde se ha podido determinar, ningún alcohólico ha llegado a dejar de serlo. El solo hecho de estar "secos" durante varios meses o años, nunca ha sido suficiente para que un alcohólico pueda volver a beber normal o socialmente. Una vez que el individuo ha cruzado la frontera entre bebedor normal y bebedor problema, no puede volver atrás. Siempre que vuelva a intentarlo, a pesar de haber llevado un tiempo de abstinencia, encontrará la misma locura de antes.

Hay un asunto que también se expresó al principio, que resulta muy importante volver sobre el y ampliar la reflexión. Me refiero al convencimiento de que nuestros cuerpos también están enfermos y por tanto Alcohólicos Anónimos opina que es incompleto cualquier cuadro del alcohólico que no incluya este factor físico. La inquietud a resolver es la consecuencia en cuanto a la recuperación, que puede tener el desconocer este factor físico o subestimar su importancia.

(1) Me parece muy oportuna esa inquietud, porque estamos ante una característica de la enfermedad que la hace precisamente incurable. La experiencia que he tenido y hemos observado permanentemente es que luego de un tiempo de abstinencia algunos creen que pueden beber normalmente y lo intentan de nuevo, no

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

entendieron o no quisieron entender que ese factor físico que se manifiesta en el ansia de beber, es incurable, siempre va estar allí no importa el tiempo que hallamos estado secos. El texto Básico, nos pone un ejemplo de una persona que estuvo seca por espacio de veinticinco años, al cabo de los cuales destapó la botella y volvió a beber, a los meses estaba de regreso en un hospital, confuso y humillado, y aunque trató de beber moderadamente, no lo consiguió encontrando la muerte unos años más tarde, sin lograr obtener la sobriedad.

En este sentido, el Dr. Bob, un cofundador de Alcohólicos Anónimos, decía: "Si tú eres alérgico a las fresas no las comes, ¿o lo haces? Bueno, un alcohólico es igual: es alérgico al alcohol. Y su cuerpo precisamente no lo maneja; eso es lo que estoy intentando hacerles ver a estos individuos: que están realmente bebiendo veneno, porque sus sistemas orgánicos no lo tolerarán más... Una vez que te sensibilizas a algo, ya no hay manera de que lo puedas manejar de ahí en adelante".

Bueno creo que ha quedado claro lo que hemos compartido en esta primera parte del programa, sobre ese aspecto físico que tiene la enfermedad del alcoholismo. Para el próximo programa les seguiremos hablando de otros asuntos, relacionados con la parte mental de la enfermedad del alcoholismo.

2. EL ALCOHOLISMO COMO ENFERMEDAD (SEGUNDA PARTE)

En el programa pasado estuvimos tratando el tema "El Alcoholismo como enfermedad", abordamos el aspecto físico del problema, o sea la sensibilidad por el alcohol o alergia. Vimos que es un factor incurable y que se activa cuando hay consumo de bebidas alcohólicas. Se trata de esa ansia por beber desafortunadamente que se nos despierta cuando hemos ingerido la primera copa, y que no es posible controlarla con la sola fuerza de voluntad. Este factor que está en el organismo del alcohólico, repetimos, es incurable, por eso es imposible para el alcohólico volver a beber moderadamente.

Pero es muy importante tener en cuenta que la sola abstinencia sería la solución si el alcoholismo fuera solamente una enfermedad física; pero como el alcoholismo tiene también un factor mental, la obsesión mental que llamamos, la cual nos dice que estamos bien a pesar de que el alcohol nos acerque cada vez más a la locura o la muerte. Este factor de la enfermedad la hace más compleja, y obliga a que la solución también lo tenga en cuenta.

Empecemos a ilustrar a la luz de los principios de Alcohólico Anónimos este importante asunto de la obsesión mental que padece todo alcohólico.

(1) El alcohólico activo, ya sea hombre o mujer, bebe esencialmente porque le gusta el efecto que le produce el alcohol. La sensación es tan evasiva que aunque se llega a admitir lo dañino, no podemos después de algún tiempo discernir la diferencia entre lo verdadero y lo falso. Nos parece que la vida alcohólica es la única normal. Estamos inquietos, irritables y descontentos hasta que volvemos a experimentar la sensación de tranquilidad y bienestar que inmediatamente nos produce apurar unas cuantas copas, copas que vemos a otros tomar sin las consecuencias que a nosotros nos producen.

Por eso somos remisos a admitir el alcoholismo, no nos agradaba la idea que física y mentalmente somos diferentes de otros, de ahí tantos esfuerzos en la vida de alcohólicos activos por probar que podíamos beber como las demás personas. Así es como una idea se fija en nuestra mente: en alguna forma, algún día, llegaré a controlar mi manera de beber y a disfrutar bebiendo. Esta es la obsesión de

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

todo bebedor anormal, y esa obsesión nos puede conducir, y de hecho conduce a mucha gente, hasta las puertas de la locura o de la muerte.

Aclaremos más los argumentos que se acaban de exponer. En primer lugar veamos la sensación evasiva que consigue el alcohólico a través del licor.

El alcohólico es por excelencia un esclavo de los ideales materialistas de esta sociedad, por eso es que persigue tan compulsivamente el poder, el prestigio, la fama, el dinero. Resumiéndolo en una sola palabra: el placer. Estos ideales llegan a convertir al alcohólico en un esclavo. Ya sea que los logre conseguir, en cuyo caso se llena de miedo por temor de perder lo conseguido; o que no pueda nunca conseguirlos, y entonces se llena de un sentimiento de derrota e incapacidad; en ambas situaciones, es víctima de una condición emocional que lo conduce a escapar de la realidad, utilizando para ello el alcohol. A esto se refiere la sensación evasiva que se mencionó.

El otro argumento expuesto es ese estado del alcohólico de inquietud, irritabilidad y descontento, (2) _____ amplíanos un poco esto

(2) En la lucha por obtener los objetivos materialistas de esta sociedad no éramos conscientes que en lo emocional sufríamos una tremenda inseguridad o ansiedad, que nos daba la sensación de ser inferiores e inadecuados. De esta condición es que emerge el estado de inquietud, irritabilidad y descontento. Y por eso es que al no encontrar la forma de reducir nuestras ansiedades o inseguridades nos vemos impulsados a buscar alivio en forma negativa, esto es, a través del alcohol.

Entonces esa inquietud, irritabilidad y descontento, finalmente de lo que nos está hablando es de esa personalidad que está muy por debajo de nuestra conciencia y que tampoco queremos conocer o enfrentar. Cuando hablemos de La Solución y del Programa de Acción de Alcohólicos Anónimos, encontraremos que hay instrumentos espirituales que nos permiten cambiar tan grave problema.

Bueno, queda por aclarar lo relativo a esa idea fija del alcohólico de que en alguna forma, algún día, llegará a controlar su manera de beber y a disfrutar bebiendo. ¿Qué queremos decir con esto?

(1) Lo primero a aclarar es que esta obsesión se nos presenta una vez la enfermedad del alcoholismo ha avanzado en nosotros, cuando ya es evidente o cuando sospechamos que el alcohol nos está ganando la partida. Entonces nos resistimos a reconocer nuestro problema o a renunciar al alcohol y entonces esta idea fija se apodera de nosotros.

Vale destacar que no se trata de una lucha simplemente por controlar nuestra manera de beber, sino que ya estamos en la situación que describimos en el programa anterior, de un beber excesivo y en momentos en que los antiguos placeres han desaparecido, para este momento todo consumo de licor se convierte en una gran borrachera con resultados desastrosos, es decir, no logramos disfrutar que es precisamente lo que siempre buscamos.

Pero a pesar de esa situación seguimos insistiendo, creyendo que por medio de nuestra fuerza de voluntad podremos controlar la forma anormal de beber. No nos damos cuenta que los alcohólicos somos hombres y mujeres que hemos perdido la capacidad para controlar la manera de beber. Sabemos que no hay nadie realmente alcohólico que lo recupere jamás. Todos nosotros creímos a veces que lo estábamos recobrando, pero esos intervalos, generalmente breves, les eran inevitablemente seguidos de todavía menos control, que con el tiempo nos llevaba a una lastimosa e inexplicable desmoralización. Unánimemente estamos convencidos de que los alcohólicos de nuestro tipo padecemos de una enfermedad progresiva. Después de cierto tiempo empeoramos, nunca mejoramos.

Ahora podemos describir lo que pudiéramos llamar un cuadro del alcohólico, especialmente en relación con su falta de control. Vamos señalándolo uno a uno:

(1) Hace cosas absurdas, increíbles, o trágicas mientras está bebiendo.

(2) Rara vez de embriaga a medias.

© En mayor o menor grado, siempre tiene una borrachera loca.

(1) Mientras está bebiendo, su modo de ser se parece muy poco a su naturaleza normal.

(2) Puede ser una magnífica persona; pero, si bebe un día, se volverá repugnante, y hasta peligrosamente antisocial.

© Tiene verdadero talento para embriagarse exactamente en el momento más inoportuno, y particularmente cuando tiene una decisión importante que tomar o compromiso que cumplir.

(1) Con frecuencia es perfectamente sensato y bien equilibrado en todo menos en lo que concierne al alcohol; en este aspecto es increíblemente egoísta y falto de honradez.

(2) Frecuentemente posee habilidades y aptitudes especiales, y tiene por delante una carrera prometedora.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

© Usa sus dones para labrar un porvenir para él y los suyos echando luego abajo lo que ha construido, con una serie de borracheras insensatas.

(1) Es el individuo que se acuesta tan borracho que necesitaría dormir 24 horas; sin embargo a la mañana siguiente busca como un loco la botella, y no se acuerda dónde la puso la noche anterior.

(2) Si su situación económica se lo permite, puede tener licor escondido por toda la casa para estar seguro que nadie coja toda su existencia.

© A medida que empeoran las cosas, empieza a tomar una combinación de sedantes potentes y de licor para aplacar sus nervios y poder ir a su trabajo.

(1) A medida que empeoran las cosas, empieza a tomar una combinación de sedantes potentes y de licor para aplacar sus nervios y poder ir a su trabajo.

(2) Llega el día en que sencillamente no puede asistir al trabajo, y se vuelve a emborrachar. Tal vez vaya al médico para que le dé algo que le vaya cortando la borrachera poco a poco. Pero entonces empieza a ingresar en hospitales y sanatorios.

Pero a pesar de lo dicho, muchos de los que son alcohólicos no creen pertenecer a esa clase de bebedores, con toda seguridad, tratan a base de toda clase de ilusiones y de experimentos, de creer que son la excepción a la regla y, por consiguiente, que no son alcohólicos.

Estos son algunos de los ensayos a los que comúnmente se recurre para controlar la manera de beber y desde luego para nada sirven; señalemos los que conocemos uno a uno:

(1) Beber únicamente cerveza,

(2) Limitar el número de copas,

© Nunca beber solo,

(1) Nunca beber por la mañana,

(2) Beber solamente en casa,

© Nunca tener bebida en casa,

(1) Nunca beber durante las horas de trabajo,

(2) Beber solamente en fiestas,

- ©Cambiar una clase de licor fuerte por otro,
- (1)Beber solamente vinos naturales,
- (2)Hacer un viaje para cambiar de ambiente,
- ©Hacer más ejercicio físico,
- (1)Ir a lugares de descanso y sanatorios,
- (2)Aceptar voluntariamente ser internados en centros de tratamiento,

Podría seguirse con la lista hasta el infinito, pero hay que admitir que los alcohólicos, por razones que todavía son oscuras, cuando se trata de beber, hemos perdido la capacidad de elegir. Nuestra llamada fuerza de voluntad se vuelve prácticamente inexistente. Somos incapaces a veces de hacer llegar con suficiente impacto a nuestra conciencia el recuerdo del sufrimiento y la humillación de la última borrachera así sea de días antes. Estamos indefensos contra la primera copa.

Las casi seguras consecuencias que suceden después de tomar, aunque sea un vaso de cerveza, no acuden a nuestra mente para detenernos. Si se nos ocurren estos pensamientos, son vagos y fácilmente suplantados por la vieja y usada idea de que esta vez podremos controlarnos como lo hacen los demás. Un completo fracaso, igual al que sufre el torpe que se obstina en poner la mano sobre el fuego diciéndose: esta vez no me quemaré.

Concluamos entonces diciendo que cuando esta manera de pensar se establece plenamente en un individuo con tendencias alcohólicas, probablemente ya se ha colocado fuera del alcance de la ayuda humana. Estos inflexibles y espantosos hechos han sido confirmados por legiones de alcohólicos en el transcurso del tiempo. A no ser por la gracia de Dios, habrían millones más de convincentes demostraciones.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

3. EL ALCOHOLISMO COMO ENFERMEDAD (TERCERA PARTE)

Continuaremos hoy con el tema: "El alcoholismo como enfermedad", que lo hemos tratado en los dos programas anteriores. Ahora tratemos de ayudar más a toda la audiencia a comprender este asunto de la enfermedad del alcoholismo describiendo el estado mental que presenta el alcohólico antes de comenzar a beber, es decir, que clase de pensamientos predominan en el alcohólico que repite una y otra vez el desesperante experimento de la primera copa, a sabiendas de las graves consecuencias que le origina una nueva borrachera la cual es inevitable después de que ingiera esa primera copa.

(1) Es una situación muy desconcertante, porque en unos casos uno no tiene intención de beber, solamente comer algo o distraerse, sin embargo, repentinamente se cruza por la mente la idea de un trago, que por ser uno lo creemos inofensivo, aunque se percibe vagamente que es un riesgo, pero en forma inmediata se encuentra justificación para tomárselo. Así de sencillo se da comienzo a una nueva borrachera con todas las consecuencias bien conocidas por el alcohólico. Entonces aunque uno conozca bien la reacción frente a esa primera copa, apartamos fácilmente todo razonamiento que nos induzca a no beber. Esta es la manera de pensar del alcohólico, aunque parezca muy extraño.

Es decir, que ni siquiera se premeditó la borrachera, fue en forma repentina que se cruzó la idea de una copa, y así el alcohólico esté ante la inminencia de hospitalización, o la amenaza de la pérdida de la familia o del empleo, o del mismo sufrimiento físico y mental que la bebida le causa, nada de eso tiene la fuerza para impedir esa primera copa. Entonces aunque se conozca como alcohólico, en el momento de beber se apartan todas las razones para no hacerlo y finalmente sucumbe ante la obsesión mental, que en este ejemplo se disfraza por medio de una idea disparatada de que un solo trago no puede hacerle daño.

(2) Pero hay otros casos en que vamos a emborracharnos deliberadamente, justificándonos por el nerviosismo, la ira, la preocupación, la depresión, los celos o cualquier otra cosa por el

estilo. Pero aún tratándose de esta forma de empezar, estamos obligados a admitir que nuestra justificación por beber es insuficiente si tenemos en cuenta lo que siempre nos pasa. O sea, que cuando empezábamos a beber deliberadamente en vez de casualmente, durante el período en que lo estábamos premeditando nuestra manera de pensar no era seria en cuanto las terribles consecuencias que significaba beber para nosotros.

Lo que sucede es que la persona puede ser muy cuerda o sana con respecto a otros asuntos, pero en lo que concierne al alcohol es extrañamente demente. La expresión es muy fuerte pero no tenemos otra manera de decirlo ante semejante incapacidad de pensar cuerdamente. Los que nos escuchan pueden pensar que hablamos de casos extremos, para nosotros no lo son, no solo lo vivimos sino que lo observamos y lo escuchamos en los grupos diariamente.

Repetimos, a pesar de que el alcohólico reflexione sobre las consecuencias de ingerir esa primera copa, siempre se produce el curioso fenómeno mental de que, paralela al razonamiento cuerdo, corre alguna excusa insanamente trivial a favor de tomar esa primera copa. Nuestra "cordura", no es suficiente para frenarnos, la idea insana predomina; a pesar de que al día siguiente nos preguntemos con toda seriedad y sinceridad, cómo había podido suceder eso.

(1) Miren, algunos pueden estar pensando de esta manera, reconocen que tienen algunos de estos síntomas que hemos descrito pero sienten que no han llegado a extremos, no han caído tan hondo como muchos otros alcohólicos, y tienen ya suficiente conocimiento sobre el alcoholismo como para no descender a los extremos del alcohólico crónico.

Sin embargo ese razonamiento puede ser cierto si las personas que lo dicen no son alcohólicas, es decir, pueden moderarse porque su cerebro y su cuerpo no se han dañado como pasa con los del alcohólico. Pero si son alcohólicos, aunque ellas no lo reconozcan, con casi sin ninguna excepción, será absolutamente incapaz de dejar de beber basándose en conocimientos adquiridos sobre el alcoholismo y los efectos que éste causa en su persona. Recordemos también, que para estar gravemente afectado de alcoholismo, no es necesario que uno haya estado bebiendo durante mucho tiempo, ni que beba tanto como lo hicimos algunos de nosotros.

Si, esto es particularmente cierto en las mujeres. Las potencialmente alcohólicas a veces se vuelven verdaderamente tales, y en unos cuantos años

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

su caso está muy avanzado. Ciertas bebedoras, se sentirían gravemente ofendidas si se les llamara alcohólicas. Pero ya ve ellas mismas se sorprenden de su incapacidad para dejar de beber.

Nosotros que estamos familiarizados con los síntomas del alcoholismo vemos también un gran número de alcohólicos potenciales entre los jóvenes en todas partes, aunque no es fácil que ellos lo vean.

Ilustremos con otro caso, que nos muestre que más pasa por el cerebro del alcohólico antes de esa primera copa, que como hemos reiterado conduce casi siempre a una tremenda borrachera. Existe la creencia de que el alcoholismo se da más en personas de escasos recursos económicos o de dificultades extremas en este campo, pero no es cierto, es una enfermedad que ataca por igual a ricos o pobres. Veamos el siguiente ejemplo.

(2) Tenemos el caso de una persona de buenas entradas económicas, con un magnífico hogar, casado felizmente y es un buen padre de muchachos prometedores en edad de la universidad. Comienza a tener dificultades con la bebida y se siente muy avergonzado por las cosas que hizo borracho. Entonces toma la determinación de no volver a beber. Él está seguro que puede dejarlo, se tiene suficiente confianza, ha sido triunfador en tantos aspectos de la vida, que este asunto también puede resolverlo. Pero obviamente no se reconoce como alcohólico, admite que tiene algunos de los síntomas de los que miembros de alcohólicos anónimos le han hablado, pero cree que la humillante experiencia sufrida con el alcohol, unida a los conocimientos que ha adquirido sobre el alcoholismo, lo mantendrían sobrio el resto de su vida. Él siente que tiene todas las razones para tenerse confianza, que sólo es cuestión de ejercer su fuerza de voluntad y de mantenerse alerta.

Y cual es la gran realidad, al poco o mucho tiempo, repentinamente empieza a pensar si no está complicando un asunto tan sencillo, porque tendría que estar rehusando el resto de su vida unas copas que le ofrecían tan amistosamente, así que llega el momento en que nuestro hombre piensa lo agradable que sería tomarse unos cócteles antes de una cena, y así retorna a una gran borrachera.

En conclusión estaba desprevenido sobre su problema alcohólico y no había opuesto ninguna resistencia a la primera copa. No pensó para nada en las consecuencias. Había empezado a beber tan descuidadamente como si esas

copas fueran simples refrescos. Esa es la manera de pensar de todo alcohólico, por eso es que si se tiene esta mentalidad el tiempo y el lugar de volver a beber siempre se presentarán. En ese momento no acude a la mente lo que sabemos sobre el alcoholismo y la fuerza de voluntad no puede remediar esas extrañas lagunas mentales. Estos hechos nos van acercando a la convicción de que uno mismo no puede resolver su problema de alcoholismo.

Pero tal vez los que nos escuchan pueden pensar que no dejamos ninguna alternativa para el enfermo alcohólico

(1) No es así, nunca debemos cegarnos por la fútil filosofía de que somos víctimas de la herencia, de nuestras experiencias con la vida, de las circunstancias que nos rodean. Este no es el camino de la libertad. Debemos creer que podemos realmente escoger la alternativa de recuperación que por fortuna si la hay, esa comienza cuando se reconoce la condición alcohólica y se admite la derrota en la vida, a tal punto que se apague la última llama de la convicción de que uno mismo puede realizar la tarea, disponiéndose así a la solución espiritual y al programa de acción que la Comunidad de Alcohólicos Anónimos les brinda, el cual ha dado resultados a millones de hombres y mujeres afectados por esa cruel enfermedad del alcoholismo.

Entonces aunque existen casos de personas que logran recuperarse sólo habiendo experimentado los primeros dolores de esta enfermedad, la mayoría de los alcohólicos tienen que llegar a estar bastante destrozados antes de empezar a resolver realmente su problema. Muchos médicos y psiquiatras están de acuerdo con nuestras conclusiones. Uno de éstos, miembro de la facultad de un hospital de renombre mundial, recientemente hizo la declaración siguiente:

(2) "Lo que dicen ustedes acerca de la irremediabilidad general de la condición del alcohólico es, en mi opinión, correcto. En lo que respecta a dos de ustedes cuyas historias he conocido, no me cabe ninguna duda de que eran el ciento por ciento irremediables. Si se hubieran presentado como pacientes a este hospital, de haberlo podido evitar, no los habría aceptado. Personas como ustedes destrozan el corazón. Aunque no soy una persona religiosa, siento un respeto profundo por el enfoque espiritual en casos como los de ustedes. Para la mayoría de estos casos, prácticamente no hay otra solución".

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Concluamos el tema insistiendo en que, en ciertas ocasiones, el alcohólico no tiene ninguna defensa mental contra la primera copa. Excepto en unos cuantos casos raros, ni él ni ningún otro ser humano puede proveer tal defensa. Su defensa tiene que venir de un Poder Superior.

4. LA SOLUCIÓN (PRIMERA PARTE)

Para hoy volveremos con ese bello e interesante tema, que estamos seguros enriquecerán en todos ustedes la visión de nuestra Comunidad. Nos referimos al tema "Hay Una Solución" que hace parte del nombre de nuestro programa. Lo compartiremos basándonos principalmente en nuestro Texto Básico, o sea el libro "Alcohólicos Anónimos".

Comencemos aclarando una inquietud que pueden tener algunas personas. ¿Por qué nosotros en Alcohólicos Anónimos, que no somos ni especialistas, ni autoridad científica o religiosa, hablamos con tanta seguridad de una solución a la enfermedad del alcoholismo?

(1) A este interrogante la respuesta que podemos dar es que todos los que pertenecemos a Alcohólicos Anónimos conocemos a miles de hombres y mujeres con el problema del alcoholismo, que en un momento determinado consideraron, como nosotros, que no había remedio para ellos, sin embargo, todos ellos se han recuperado. Encontraron una solución común en nuestra comunidad. Esa es la experiencia que transmitimos, por tanto hablamos de una vivencia común a millones de alcohólicos anónimos en el mundo entero. El mío es tan solo un caso de esos millones de recuperados en todo el mundo. Por ser entonces una vivencia común es que la transmitimos con tanta seguridad.

Aclarado lo anterior expongamos La Solución tal como la describe el Texto Básico de Alcohólicos Anónimos. Allí se nos dice que el hecho es que hemos tenido experiencias espirituales profundas y efectivas. Que estas experiencias han revolucionado toda nuestra actitud ante la vida, hacia los semejantes y el universo de Dios. Esta solución implica tener la certeza de que el Creador ha entrado en nuestros corazones y en nuestras vidas en una forma ciertamente milagrosa. Ha empezado a realizar por nosotros cosas que nosotros no podríamos hacer solos.

(2) En otra parte de la literatura se refiere al despertar espiritual como la dádiva más grande que le puede tocar a cualquier persona. Es el conducto por el que encontramos la sobriedad. Y para nosotros los

Alcohólicos Anónimos, la sobriedad significa la vida misma. Sabemos que el despertar espiritual es la llave que nos abre la posibilidad de sobrevivir al alcoholismo y que, para la mayoría de nosotros, es la única llave. Tenemos que despertar; si no, morimos.

Es cierto que el despertar espiritual nos regala en principio la sobriedad, pero éste es el mero comienzo, es la primera dádiva. Al preservar en el despertar, nos damos cuenta que poco a poco podemos descartar la vieja vida -la que no funcionó- y reemplazarla por una nueva vida que puede funcionar y que funciona, sean cuales sean las circunstancias. Sin importar la suerte que nos toque - los éxitos o los fracasos mundanos, las penas y los placeres, la enfermedad o la salud, e incluso la muerte- podemos llevar una vida de posibilidades ilimitadas si estamos dispuestos a preservar en nuestro despertar.

(1) Hemos visto que estos señalamientos generan en algunos alcohólicos activos mucha resistencia, sin embargo, de acuerdo a nuestra experiencia no podemos darle ninguna esperanza diferente, porque no hay solución a medias, o morimos de alcoholismo o aceptamos una solución espiritual. Uno como alcohólico llega a un momento en que la vida se vuelve imposible, y no hay como regresar por medio de la ayuda humana, por eso es que se nos presentan sólo esas dos alternativas: llegar hasta el amargo fin o aceptar ayuda espiritual; la cual consiste en someternos a un cambio de vida, a una transformación espiritual. Pero para aquellos que son ateos o agnósticos, y que por ende, rechazan o no confían que en ellos pueda darse esa experiencia espiritual, Alcohólicos Anónimos les tiene una respuesta.

Es cierto que aquel que se considera ateo o agnóstico, tal experiencia le parece imposible, pero el hecho es que seguir siendo como es significa el desastre. Aunque estar condenado a una muerte por alcoholismo o vivir sobre una base espiritual no son siempre alternativas fáciles de encarar, finalmente no resulta tan difícil. Casi la mitad de los miembros de nuestra agrupación original eran exactamente de ese tipo. Al principio, algunos de nosotros tratamos de eludir el tema, esperando contra toda esperanza que no fuéramos realmente alcohólicos. Pero después de algún tiempo no pudimos seguir resistiéndonos, por tanto tuvimos que enfrentarnos al hecho de que teníamos que encontrar una base espiritual para nuestra vida, o de otro modo, atenernos a lo que sucediera. Es así como nuestra experiencia demuestra que estas personas no tienen porque estar desconsoladas, la experiencia espiritual es posible también para ellos.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

(2) La experiencia espiritual, tal como la presenta Alcohólicos Anónimos, no tiene una base teórica, es una vivencia probada. Frente a nosotros vemos gentes en cuyas vidas se mostraban los principios de una transformación espiritual. Se puede cuestionar la interpretación de la experiencia, pero no dudar de la experiencia misma. Es muy sabia la actitud de Alcohólicos Anónimos al enfatizar la realidad de la experiencia y el reconocer que proviene de un Poder Superior al humano, dejando la interpretación en este punto. Hubiera sido muy fácil y probablemente se constituyó en una tentación el haberse involucrado en asuntos teológicos, pero nos hubiera traído inmensas dificultades, especialmente con la clase de personas que comentamos, los que llegan con prejuicios respecto a lo espiritual o los que llegan ateos o agnósticos.

Precisamente estas personas deben tener en cuenta que como el Despertar Espiritual implica llegar a la certeza que el Creador ha entrado en nuestros corazones y en nuestras vidas en una forma ciertamente milagrosa, Alcohólicos Anónimos, nos dice que para gran consuelo nuestro, descubrimos que no necesitábamos tomar en cuenta el concepto que cualquier otro tuviera Dios. Nuestro propio concepto, por muy inadecuado que fuese, era suficiente para acercarnos y efectuar un contacto con Él. Tan pronto como admitimos la posible existencia de una inteligencia creadora, de un Espíritu del Universo como razón fundamental de todas las cosas, empezamos a estar poseídos de un nuevo sentido de poder y dirección, con tal de que diéramos otros pasos sencillos. Encontramos que Dios no impone condiciones muy difíciles a quienes lo buscan. Para nosotros, el Reino del Espíritu es amplio, espacioso, siempre inclusivo nunca exclusivo o prohibitivo para aquellos que lo buscan con sinceridad. Nosotros creemos que está abierto a todos los seres humanos.

(1) En primera instancia suena raro el planteamiento de un Poder Superior o Dios como cada quién lo conciba, pero para nosotros los alcohólicos anónimos la experiencia ha sido que esta es una forma de empezar en un plano más sencillo, porque hay muchos como ya dijimos, que llegamos con prejuicios contra la religión y las expresiones espirituales. Se nos hacía muy difícil creer tantos asuntos sobre la espiritualidad. Por consiguiente, al hablar de la experiencia espiritual y concretamente de Dios, nos referimos al propio concepto que cada

uno tenga de Dios. Incluso esto se aplica también a otras expresiones espirituales presentes en Alcohólicos Anónimos.

Por tanto la sugerencia de nuevo es que no dejen que ningún prejuicio que puedan tener en contra de los términos espirituales les impida preguntarse lo que significan para ustedes. Al principio, esto era todo lo que necesitábamos para comenzar el desarrollo espiritual, para efectuar nuestra primera relación consciente con Dios, tal como lo concebíamos. Después, nos encontramos aceptando muchas cosas que entonces parecían inaccesibles. Eso era ya un adelanto. Pero si queríamos progresar, teníamos que empezar por alguna parte. Por lo tanto, usamos nuestro concepto a pesar de lo limitado que fuese.

Dejaremos el tema aquí pero les prometemos para la próxima semana otros asuntos muy importantes con los cuales concluiremos. Hablaremos acerca del:

- Despertar Espiritual y Religión
- Que condiciones se requieren para el Despertar Espiritual
- El Programa de acción
- Un ejemplo de Experiencia Espiritual súbita, y
- Las experiencias espirituales de variedad educacional

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

5. LA SOLUCIÓN (SEGUNDA PARTE)

Hoy continuamos con el tema "Hay Una Solución" que habíamos empezado en el programa anterior. Les recordamos que La Solución que propone la Comunidad es una experiencia espiritual. Dijimos que esta experiencia espiritual es una dádiva a través de la cual se obtiene en un principio la sobriedad y luego un cambio profundo de vida, en donde el hecho central es la relación con un Poder Superior o Dios como cada quién lo conciba.

Empecemos hoy explicando que pasa con personas que siendo alcohólicas tienen su religión. ¿Será esto un obstáculo para pertenecer a la Comunidad y buscar su recuperación a través del programa de los Doce Pasos?

(1)Alcohólicos Anónimos dice enfáticamente y nosotros lo hemos vivido y por eso damos testimonio de ello, que los que profesan algún credo no encontrarán aquí nada que perturbe sus creencias. Porque no nos concierne la cuestión de las agrupaciones religiosas con las que se identifican en lo individual nuestros miembros. Este debe ser un asunto enteramente personal que cada uno decida por sí mismo a la luz de sus asociaciones pasadas o de su elección presente. En nuestras historias individuales puede encontrarse muchas formas en que cada uno de los relatores, enfoca y concibe a un Poder que es Superior a él mismo. Estos son asuntos que cada individuo resuelve por sí mismo.

Lo dicho aclara que la persona que llegue a Alcohólicos Anónimos teniendo su propia religión no va a encontrar ningún inconveniente, es bueno agregar que la religión fue una de las fuentes que inspiraron nuestros principios espirituales y ha sido junto con la medicina, la prensa, la radio y otros, grandes amigos con los cuales sin necesidad de afiliarnos establecemos una estrecha y productiva cooperación.

Ya se señaló que la experiencia espiritual está abierta para todos, porque cualquier alcohólico capaz de encarar honradamente sus problemas puede recuperarse, siempre que no cierre su mente a todos los conceptos

espirituales. Solamente puede ser derrotado por una actitud de intolerancia o de negación beligerante. Encontramos que nadie tiene por qué tener dificultades con la espiritualidad del programa. Buena voluntad, honradez y una mente abierta son los elementos para la recuperación. Pero estos son indispensables.

(2) Este asunto de la honradez es crucial porque sin ella no es posible encontrar la solución espiritual al problema del alcoholismo, el libro "Alcohólicos Anónimos" dice que los únicos que no se recuperan son los individuos que no pueden, o no quieren entregarse de lleno a este sencillo programa; generalmente son hombres y mujeres incapaces, por su propia naturaleza, de ser honrados consigo mismos. Hay seres desventurados como éstos. No son culpables; por lo que parece, han nacido así. Por su naturaleza, son incapaces de entender y de realizar un modo de vida que exige la más rigurosa honradez. Para estos las probabilidades de éxito son pocas. Existen también los que sufren graves trastornos emocionales y mentales, aunque muchos de ellos logran recuperarse si tienen capacidad suficiente para ser honrados.

Esto indica que al principio solo se requiere querer dejar de beber, pero más adelante tenemos que llegar a estar dispuesto hacer cualquier cosa con tal de que se nos libere de la inclemente obsesión alcohólica. Cuando esto sucede en uno es porque quiere un nuevo modo de vivir y está en condiciones de comenzar el Programa de recuperación de Los Doce Pasos. La recuperación del alcohólico funciona casi siempre de la siguiente manera. Al llegar a la Comunidad ve a otros con un modo de vivir diferente, lo que cuestiona profundamente su manera de vivir, la cual está llena de confusión y sufrimiento. Entonces quiere tener lo que esas personas poseen, y ellas le explican como lo han obtenido, con la aplicación de un sencillo Programa de Acción, o sea con la vivencia de los Doce Pasos, que es el programa de recuperación de Alcohólicos Anónimos. A casi todos nos sucedió así, los únicos que no, repetimos, es porque son incapaces de ser honrados consigo mismos o que se resisten guardando la esperanza que ellos mismos pueden resolver su problema.

(1) Esas resistencias se dan porque en la situación que uno llega no le gusta el examen de conciencia, la nivelación del orgullo o la confesión de las faltas, que requiere este proceso para su consumación. Pero finalmente uno ve que es efectiva en otros y reconoce la inutilidad y la futilidad de la vida tal como la había estado llevando. Por eso es que cuando se le acercan aquellos cuyo problema ya ha sido resuelto, lo único que le toca hacer es recoger los instrumentos espirituales que

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

ponen en nuestras manos. Por este camino es que encuentra uno la Solución. Esa solución no es otra, repetimos, que una experiencia espiritual, que empieza a manifestarse con hechos tan significativos como la liberación de la obsesión, una mejor comprensión de la vida y sobre todo el descubrimiento de un Poder Superior o Dios como cada uno lo entiende.

A manera de ilustración vamos a relatar un ejemplo de experiencia espiritual súbita que tubo nuestro cofundador Bill Wilson. Él dice: "Mi depresión se profundizó en forma insoportable hasta cuando finalmente me pareció estar en el más oscuro fondo de mi vida. Todavía me revelaba acerca de la noción de un Poder Superior a mí mismo, pero finalmente el último vestigio de mi orgullosa obstinación se quebrantó. De pronto me encontré exclamando: ¡Si existe un Dios, que se me muestre! ¡Estoy listo para hacer cualquier cosa, cualquier cosa!

"De repente la habitación se llenó de una luz blanca. Me sumergí en un éxtasis que no hay palabras para describir. Me pareció, con los ojos de mi mente, que yo estaba sobre una montaña y que soplaba un viento, no de aire sino de espíritu. Y luego surgió en mí la idea de que yo era un hombre libre. Lentamente el éxtasis se fue desvaneciendo. Yo estaba acostado pero ahora, durante un tiempo, me sentí en otro mundo. Un nuevo mundo de realidad consciente. A mí alrededor y dentro de mí había una maravillosa sensación de Presencia, y pensé para mis adentros: ¡De manera que éste es el Dios de los predicadores!".

Este es solo un ejemplo de experiencia espiritual. La Comunidad ha señalado que esas transformaciones súbitas y espectaculares, producen enormes desplazamientos y reajustes emocionales, y permiten desechar repentinamente las ideas, emociones y actitudes que fueron una vez las fuerzas directrices destructoras en nuestras vidas, surgiendo un conjunto completamente nuevo de conceptos y motivos que empiezan a dominarnos.

(2)El tipo de experiencia espiritual descrita es frecuente pero no son la regla, ya que la mayoría de nuestras experiencias son las llamadas de variedad educacional, porque se desarrollan lentamente durante cierto período de tiempo. Muy frecuentemente, los amigos del recién llegado se dan cuenta del cambio mucho antes que él. Este se da cuenta por fin de que se ha operado en él un profundo cambio en su reacción a la vida, y que ese cambio difícilmente pudo haberse

realizado por obra de él solo. Lo que sucede en unos cuantos meses rara vez podría lograrse en años basándose en autodisciplina. 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 de un Poder Superior al nuestro es la esencia de toda experiencia espiritual.

A manera de resumen queremos decirles que cuando un hombre o una mujer logran un despertar espiritual, el significado más importante es que ahora ha llegado a ser capaz de hacer y sentir aquello que no podía antes con su sola fuerza y recursos individuales. Se le ha concedido un don que consiste en un nuevo estado de la conciencia y el ser. Ha sido puesto en un camino que le dice que realmente está yendo a alguna parte, que la vida no es un callejón sin salida, ni algo que haya que soportar o dominar. En un sentido muy real ha sido transformado, porque se ha aferrado a una fuente de fortaleza de la que hasta ahora, en una o en otra forma, se había privado a sí mismo. Se encuentra en posesión de un grado de honestidad, tolerancia, desinterés, tranquilidad espiritual y amor, grado del cual se había creído completamente incapaz. Lo que ha recibido es un don gratuito, y sin embargo generalmente, al menos en alguna pequeña parte, él mismo se ha preparado para recibirlo.

(1) Cuando nos escuchan hablar de este modo, muchos traen a colación el asunto de la alucinación contra la fantasía divina de una experiencia espiritual genuina. Dudo que alguien con toda autoridad haya definido lo que es una verdadera alucinación. Sin embargo, es seguro que todos los que experimentan experiencias espirituales las declaran como reales. La mejor evidencia de esa realidad son los frutos posteriores. Aquellos que reciben estos dones de gracia son gente que sufre grandes cambios, que casi invariablemente lo hacen superarse. Esto no se puede decir de aquellos que padecen de alucinaciones.

Finalmente vale la pena que conozcan una opinión del mismo cofundador respecto de su propia experiencia espiritual, él nos dice: Puede ser posible encontrar explicaciones de experiencias espirituales similares a las nuestras, pero yo he tratado frecuentemente de explicar la mía y sólo ha sido posible narrar la historia de ella. Conozco la sensación que me dio y los resultados que me ha traído, pero me doy cuenta de que nunca podré entender completamente sus implicaciones más profundas.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

De esta manera hemos delineado la solución espiritual, con ello tratamos de hacer llegar a todos los alcohólicos este mensaje de esperanza, puede ser que muchos de los que nos escuchan no sufran la enfermedad del alcoholismo, pero con seguridad en su propia casa, en sus familias o vecinos hay cientos de alcohólicos necesitados de este mensaje, todos ellos pueden encontrar esta solución y lograr una vida útil y feliz.

Con nosotros cualquier alcohólico puede darse cuenta que la vida no es un callejón sin salida, en un sentido muy real puede ser transformado encontrando una fuente de fortaleza de la que se había estado privando por largo tiempo.

6. LA ENFERMEDAD SEGÚN EL CAPITULO 2 DEL TEXTO BÁSICO

Para hoy hemos traído de nuevo el tema de la enfermedad del alcoholismo, enfocando principalmente aquellos aspectos que se refieren al comportamiento del enfermo alcohólico. Nosotros que pertenecemos a Alcohólicos Anónimos, conocemos miles de hombres y mujeres alcohólicos, para quienes no había remedio. Si embargo casi todos se han recuperado; han resuelto el problema de la bebida.

Una enfermedad como el alcoholismo, afecta a los que nos rodean como no hace ningún otro padecimiento humano. Si una persona tiene cáncer, todos sienten pena por ella y casi nadie se enfada ni se siente molesto. Pero no así con el enfermo del alcoholismo, porque con este mal viene la aniquilación de todas las cosas que valen la pena en la vida; involucra a todas aquellas vidas que están relacionadas en alguna forma con la del alcohólico; acarrea malentendimiento, resentimiento feroz, inseguridad económica, vidas torcidas de niños que no son culpables, esposas y otros parientes apesadumbrados, amigos y patronos descontentos. Y se podría señalar muchos más consecuencias...

(1)Claro que sí, miren: Psiquiatras competentes en alto grado, que han tratado con nosotros, han encontrado a veces imposible persuadir a un alcohólico para que discuta abiertamente su situación. Resulta bastante extraño que los mismos familiares y amigos íntimos nos encuentren aún más inaccesibles que el psiquiatra o el médico. Pero el exbebedor que ha encontrado la solución de su problema y que está equipado adecuadamente con los hechos acerca de sí mismo, generalmente puede ganarse toda la confianza de otro alcohólico en unas cuantas horas. Mientras no se llegue a tal entendimiento, poco o nada puede lograrse.

Eso es completamente cierto porque cuando el individuo que aborda a otro ha tenido la misma dificultad con el alcohol, obviamente sabe de qué está hablando, su comportamiento le dice al candidato que tiene la verdadera respuesta, ve que su actitud no es de santurrón, que no lo mueve absolutamente nada más que el sincero deseo de poder ayudar, que no le está cobrando nada por entregarle su experiencia y la de la comunidad de

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

cómo dejamos de beber. Muchos individuos, después de haber sido abordados de esta forma por miembros de Alcohólicos Anónimos, se llenan de confianza y deciden buscar su propia recuperación.

Pero se podrán preguntar los que nos escuchan, por qué nos enfermamos por la bebida y sin duda sentirán curiosidad por descubrir cómo y cuándo, en contra de la opinión de los expertos nos hemos recuperado de una irremediable condición del cuerpo y de la mente. He aquí algunos puntos importantes que contestan en parte estas inquietudes...

(2) Son incontables las veces que al alcohólico se le dice: Yo puedo beber o no beber ¿Por qué no puede usted?; Si no puedes beber como la gente decente ¿Por qué no lo dejas?; Usted no sabe beber; Deja la bebida fuerte ¿Por qué no bebe vino o cerveza solamente?; Usted debe tener muy poca fuerza de voluntad, cualquiera puede dejar de beber si le diera la gana; Con una esposa tan bella debería dejar de beber por ella; El médico te dijo que si volvías a beber te morías y ahí estás con otra gran borrachera. Estas son observaciones comunes acerca de los bebedores, que se oyen en todo momento. En el fondo reflejan una gran falta de comprensión de la enfermedad del alcoholismo, porque no se tiene en cuenta que los alcohólicos reaccionamos en forma muy diferente a las demás personas en lo que se refiere a estos asuntos.

Esto lo podemos aclarar describiendo los diversos casos de bebedores, así podemos ayudar a la comprensión de que es lo que sucede con el enfermo alcohólico...

(1) Existen en primer lugar los bebedores moderados, éstos tienen poca dificultad para dejar el licor si tienen una buena razón para hacerlo. Pueden tomar sin consecuencias o simplemente dejarlo. Luego hay otro tipo de bebedor: el que bebe con exceso, que conocemos también como bebedor fuerte. Puede tener el hábito, pero con seguridad, gradualmente tanto consumo de licor lo perjudicará en lo físico y lo mental, incluso le puede ocasionar una muerte prematura. Pero en estas personas si se llega a presentar una razón suficientemente poderosa - mala salud, enamoramiento, cambio de medio ambiente, o la advertencia de un médico - este individuo tiene la capacidad para dejar de beber o llegar hacerlo con moderación, aunque le resulte difícil o tenga que recurrir a ayuda médica. El otro tipo de bebedor, es el bebedor crónico o alcohólico, como quiera

llamarlo. Este puede empezar como bebedor moderado; puede o no volverse un bebedor asiduo. Pero en alguna etapa de su carrera como bebedor, empieza a perder todo control sobre su consumo de licor una vez que empieza a beber.

Es claro entonces que el bebedor alcohólico se reconoce especialmente por su falta de control. Hace cosas absurdas, increíbles o trágicas sobre todo mientras está bebiendo. Rara vez se embriaga a medias. En mayor o menor grado, siempre tiene una borrachera loca. Mientras está bebiendo, su modo de ser se parece muy poco a su naturaleza normal. Puede ser una magnífica persona; pero, si bebe un día, se volverá repugnante, y hasta peligrosamente antisocial. Tiene verdadero talento para embriagarse exactamente en el momento más inoportuno, y particularmente cuando tiene una decisión importante que tomar o compromiso que cumplir.

(2) Con frecuencia es perfectamente sensato y bien equilibrado en todo menos en lo que concierne al alcohol; en este aspecto es increíblemente egoísta y falto de honradez. Frecuentemente posee habilidades y aptitudes especiales, y tiene por delante una carrera prometedora. Usa sus dones para labrar un porvenir para él y los suyos echando luego abajo lo que ha construido, con una serie de borracheras insensatas. Es el individuo que se acuesta tan borracho que necesitaría dormir 24 horas; sin embargo a la mañana siguiente busca como un loco la botella, y no se acuerda dónde la puso la noche anterior.

Podemos señalar todavía otros comportamientos típicos del bebedor alcohólico...

(1) Claro que sí: Si su situación económica se lo permite, puede tener licor escondido por toda la casa para estar seguro que nadie coja toda su existencia. A medida que empeoran las cosas, empieza a tomar una combinación de sedantes potentes y de licor para aplacar sus nervios y poder ir a su trabajo. Llega el día en que sencillamente no puede asistir al trabajo, y se vuelve a emborrachar. Tal vez vaya al médico para que le dé algo que le vaya cortando la borrachera poco a poco. Pero entonces empieza a ingresar en hospitales y sanatorios.

Aunque fueron muchos los comportamientos que señalamos, hay que tener en cuenta que pueden haber muchos más debido a que los comportamientos entre uno y otro enfermo alcohólico varían. Sin embargo esta descripción que hicimos identifica al alcohólico de un modo general. ¿Por qué se

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

comporta así? Si cientos de experiencias le han demostrado que una copa significa otro desastre con todos los sufrimientos y humillaciones que lo acompañan, ¿Por qué se toma esa primera copa? ¿Por qué no puede estarse sin beber? ¿Qué ha pasado con el sentido común y la fuerza de voluntad que todavía muestra con respecto a otros asuntos? Que respuesta podemos dar...

(2) Quizá no haya nunca una respuesta completa para estas preguntas. Las opiniones varían considerablemente acerca de "Por qué el alcohólico reacciona en forma diferente de la gente normal". No sabemos por qué. Una vez que se ha llegado a cierto punto es bien poco lo que se puede hacer por él. No podemos resolver este acertijo. Sabemos que mientras el alcohólico se aparta de la bebida, sus reacciones son muy parecidas a las de los otros individuos. Tenemos la certeza de que una vez que es introducido en su cuerpo cualquier dosis de alcohol, algo sucede, tanto en el sentido físico como en el mental, que le hace prácticamente imposible parar de beber. La experiencia de cualquier alcohólico confirma esto ampliamente.

Desde luego que estas observaciones serían académicas y no tendrían objeto si nuestro amigo no se tomara nunca la primera copa, poniendo así en movimiento el terrible ciclo. Por consiguiente, el principal problema del alcohólico está centrado en su mente más que en su cuerpo. Si se le pregunta por qué empezó esa última borrachera, lo más probable es que tenga a mano una de las cien coartadas que hay para estos casos. Algunas veces estos pretextos tienen cierta plausibilidad, pero en realidad, ninguno de ellos tiene sentido a la luz del estrago que causa la borrachera de un alcohólico. Cuando se interroga a un alcohólico activo sobre estos comportamientos como es la respuesta...

(1) De vez en cuando puede decir la verdad. Y la verdad, extraño como parezca, es que generalmente no tiene más idea que la que tú puedes tener de por qué bebió esa primera copa. Algunos bebedores tienen pretextos con los que se satisfacen parte del tiempo; pero en sus adentros no saben realmente por qué lo hicieron. Una vez que este mal se arraiga firmemente, hace de ellos unos seres desconcertantes. Tienen la obsesión de que algún día, de alguna manera, podrán ser los ganadores de este juego con el alcohol y la vida. Pero frecuentemente sospechan que están fuera de combate.

Pocos se dan cuenta de lo cierto que es esto. Sus familiares y sus amigos se dan cuenta vagamente de que estos bebedores son anormales, pero todos aguardan esperanzados el día en que el paciente saldrá de su letargo y hará valer su fuerza de voluntad. Esto es tan delicado que llega a convertirse muy corrientemente, más de lo que nosotros nos podamos imaginar, en una obsesión de la familia, especialmente de su esposa o pareja. Es por esta vía que el alcohólico, desde luego sin proponérselo, sin ser consciente, enferma al círculo de personas más allegadas, irónicamente aquellas personas a las que más quiere y que más lo quieren. Pero ayudemos a la familia, respondiéndole si el alcohólico saldrá de su letargo y hará valer su propia fuerza de voluntad...

(2) La trágica verdad es que, si el individuo es realmente un alcohólico, ese día feliz no llega. Ha perdido el control. En cierto punto de la carrera de bebedor de todo alcohólico, éste pasa a un estado en que el vehemente deseo de dejar de beber es absolutamente infructuoso. Esta trágica situación se presenta prácticamente en cada caso, mucho antes de que se sospeche que exista.

El hecho es que la mayoría de los alcohólicos, por razones que todavía son oscuras, cuando se trata de beber, han perdido su capacidad para elegir. Nuestra llamada fuerza de voluntad se vuelve prácticamente inexistente. Somos incapaces a veces de hacer llegar con suficiente impacto a nuestra conciencia el recuerdo del sufrimiento y la humillación de apenas un mes antes. Estamos indefensos contra la primera copa.

Aunque nos parezca extraño el hecho es que las casi seguras consecuencias que suceden después de tomar, aunque sólo sea un vaso de cerveza, no acuden a nuestra mente para detenernos. Si se nos ocurren estos pensamientos, son vagos y fácilmente suplantados por la vieja y usada idea de que esta vez podremos controlarnos como lo hacen los demás. Un completo fracaso, igual al que sufre el torpe que se obstina en poner la mano sobre el fuego diciéndose: esta vez no me quemaré.

(1) Así es, el alcohólico puede decirse en la forma más natural: "Esta vez no me quemaré; así es que salud". O tal vez no piense en nada. Cuántas veces hemos empezado a beber en esta forma despreocupada y, después de la tercera o cuarta copa, hemos golpeado el mostrador de la cantina con el puño diciéndonos: "Por el amor de Dios, ¿Cómo empecé de nuevo?" Solamente para suplantarlo con el de "Bueno, a la sexta paro", o "¿Ahora de qué sirve nada?"

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Cuando esta manera de pensar se establece plenamente en un individuo con tendencias alcohólicas, probablemente ya se ha colocado fuera del alcance de la ayuda humana y, a menos que se le encierre, puede morir o volverse loco para siempre. Estos inflexibles y espantosos hechos han sido confirmados por legiones de alcohólicos en el transcurso del tiempo. A no ser por la gracia de Dios, habría miles más de convincentes demostraciones.

Principales ideas para resumir:

(1) Pero el exbebedor que ha encontrado la solución de su problema y que está equipado adecuadamente con los hechos acerca de sí mismo, generalmente puede ganarse toda la confianza de otro alcohólico en unas cuantas horas. Mientras no se llegue a tal entendimiento, poco o nada puede lograrse.

(2) El hecho es que la mayoría de los alcohólicos, por razones que todavía son oscuras, cuando se trata de beber, han perdido su capacidad para elegir. Nuestra llamada fuerza de voluntad se vuelve prácticamente inexistente. Somos incapaces a veces de hacer llegar con suficiente impacto a nuestra conciencia el recuerdo del sufrimiento y la humillación de apenas un mes antes. Estamos indefensos contra la primera copa.

© Una vez que este mal se arraiga firmemente, hace de ellos unos seres desconcertantes. Tienen la obsesión de que algún día, de alguna manera, podrán ser los ganadores de este juego con el alcohol y la vida. Pero frecuentemente sospechan que están fuera de combate.

(1) Sus familiares y sus amigos se dan cuenta vagamente de que estos bebedores son anormales, pero todos aguardan esperanzados el día en que el paciente saldrá de su letargo y hará valer su fuerza de voluntad. Esto es tan delicado que llega a convertirse muy corrientemente, más de lo que nosotros nos podamos imaginar, en una obsesión de la familia, especialmente de su esposa o pareja.

(2) Cuando esta manera de pensar se establece plenamente en un individuo con tendencias alcohólicas, probablemente ya se ha colocado fuera del alcance de la ayuda humana y, a menos que se le encierre, puede morir o volverse loco para siempre.

7. HAY UNA SOLUCIÓN CAPÍTULO 2 DEL TEXTO BÁSICO

Para el día de hoy hemos escogido un bello e interesante tema, que estamos seguros enriquecerán en todos ustedes la visión de nuestra Comunidad. Nos referimos al tema "Hay Una Solución". Lo compartiremos basándonos principalmente en nuestro Texto Básico, o sea el libro "Alcohólicos Anónimos".

Comencemos aclarando una inquietud que pueden tener algunas personas. ¿Por qué nosotros en Alcohólicos Anónimos, que no somos ni especialistas, ni autoridad científica o religiosa, hablamos con tanta seguridad de una solución a la enfermedad del alcoholismo?

(1) A este interrogante la respuesta que podemos dar es que todos los que pertenecemos a Alcohólicos Anónimos conocemos a miles de hombres y mujeres con el problema del alcoholismo, que en un momento determinado consideraron, como nosotros, que no había remedio para ellos, sin embargo, todos ellos se han recuperado. Encontraron una solución común en nuestra comunidad. Esa es la experiencia que transmitimos, por tanto hablamos de una vivencia común a millones de alcohólicos anónimos en el mundo entero. El mío es tan solo un caso de esos millones de recuperados en todo el mundo. Por ser entonces una vivencia común es que la transmitimos con tanta seguridad.

Hablando de la Solución, el Texto Básico de Alcohólicos Anónimos, dice que el hecho es que hemos tenido experiencias espirituales profundas y efectivas. Que estas experiencias han revolucionado toda nuestra actitud ante la vida, hacia los semejantes y el universo de Dios. Esta solución implica tener la certeza de que el Creador ha entrado en nuestros corazones y en nuestras vidas en una forma ciertamente milagrosa. Ha empezado a realizar por nosotros cosas que nosotros no podríamos hacer solos.

(2) En otra parte de la literatura se refiere al despertar espiritual como la dádiva más grande que le puede tocar a cualquier persona. Es el conducto por el que encontramos la sobriedad. Y para nosotros los Alcohólicos Anónimos, la sobriedad significa la vida misma. Sabemos que el despertar espiritual es la llave que nos abre la posibilidad de

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

sobrevivir al alcoholismo y que, para la mayoría de nosotros, es la única llave. Tenemos que despertar; si no, morimos.

(1)Es cierto que el despertar espiritual nos regala en principio la sobriedad, pero éste es el mero comienzo, es la primera dádiva. Al preservar en el despertar, nos damos cuenta que poco a poco podemos descartar la vieja vida -la que no funcionó- y reemplazarla por una nueva vida que puede funcionar y que funciona, sean cuales sean las circunstancias. Sin importar la suerte que nos toque - los éxitos o los fracasos mundanos, las penas y los placeres, la enfermedad o la salud, e incluso la muerte- podemos llevar una vida de posibilidades ilimitadas si estamos dispuestos a continuar en nuestro despertar.

Hemos visto que estos señalamientos generan en algunos alcohólicos activos mucha resistencia, sin embargo, de acuerdo a nuestra experiencia no podemos darle ninguna esperanza diferente, porque no hay solución a medias, o morimos de alcoholismo o aceptamos una solución espiritual.

(2)Si, uno como alcohólico llega a un momento en que la vida se vuelve imposible, y no hay como regresar por medio de la ayuda humana, por eso es que se nos presentan sólo esas dos alternativas: llegar hasta el amargo fin o aceptar ayuda espiritual; la cual consiste en someternos a un cambio de vida, a una transformación espiritual. Pero para aquellos que son ateos o agnósticos, y que por ende, rechazan o no confían que en ellos pueda darse esa experiencia espiritual, Alcohólicos Anónimos les tiene una respuesta.

Es cierto que aquel que se considera ateo o agnóstico, tal experiencia le parece imposible, pero el hecho es que seguir siendo como es significa el desastre. Aunque estar condenado a una muerte por alcoholismo o vivir sobre una base espiritual no son siempre alternativas fáciles de encarar, finalmente no resulta tan difícil. Casi la mitad de los miembros de nuestra agrupación original eran exactamente de ese tipo. Al principio, algunos de nosotros tratamos de eludir el tema, esperando contra toda esperanza que no fuéramos realmente alcohólicos. Pero después de algún tiempo no pudimos seguir resistiéndonos, por tanto tuvimos que enfrentarnos al hecho de que teníamos que encontrar una base espiritual para nuestra vida, o de otro modo, atenernos a lo que sucediera. Es así como nuestra experiencia

demuestra que estas personas no tienen porque estar desconsoladas, la experiencia espiritual es posible también para ellos.

(1) La experiencia espiritual, tal como la presenta Alcohólicos Anónimos, no tiene una base teórica, es una vivencia probada. Frente a nosotros vemos gentes en cuyas vidas se mostraban los principios de una transformación espiritual. Se puede cuestionar la interpretación de la experiencia, pero no dudar de la experiencia misma. Es muy sabia la actitud de Alcohólicos Anónimos al enfatizar la realidad de la experiencia y el reconocer que proviene de un Poder Superior al humano, dejando la interpretación en este punto. Hubiera sido muy fácil y probablemente se constituyó en una tentación el haberse involucrado en asuntos teológicos, pero nos hubiera traído inmensas dificultades, especialmente con la clase de personas que comentamos, los que llegan con prejuicios respecto a lo espiritual o los que llegan ateos o agnósticos.

(2) Precisamente estas personas deben tener en cuenta que como el Despertar Espiritual implica llegar a la certeza que el Creador ha entrado en nuestros corazones y en nuestras vidas en una forma ciertamente milagrosa, Alcohólicos Anónimos, nos dice que para gran consuelo nuestro, descubrimos que no necesitábamos tomar en cuenta el concepto que cualquier otro tuviera de Dios. Nuestro propio concepto, por muy inadecuado que fuese, era suficiente para acercarnos y efectuar un contacto con Él. Tan pronto como admitimos la posible existencia de una inteligencia creadora, de un Espíritu del Universo como razón fundamental de todas las cosas, empezamos a estar poseídos de un nuevo sentido de poder y dirección, con tal de que diéramos otros pasos sencillos. Encontramos que Dios no impone condiciones muy difíciles a quienes lo buscan. Para nosotros, el Reino del Espíritu es amplio, espacioso, siempre inclusivo nunca exclusivo o prohibitivo para aquellos que lo buscan con sinceridad. Nosotros creemos que está abierto a todos los seres humanos.

En primera instancia suena raro el planteamiento de un Poder Superior o Dios como cada quién lo conciba, pero para nosotros los alcohólicos anónimos la experiencia ha sido que esta es una forma de empezar en un plano más sencillo, porque hay muchos como ya dijimos, que llegamos con prejuicios contra la religión y las expresiones espirituales. Se nos hacía muy difícil creer tantos asuntos sobre la espiritualidad. Por consiguiente, al hablar de la experiencia espiritual y concretamente de Dios, nos referimos al propio concepto que cada uno tenga de Dios. Incluso esto se aplica también a otras expresiones espirituales presentes en Alcohólicos Anónimos.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

(1)Por tanto la sugerencia de nuevo es que no dejen que ningún prejuicio que puedan tener en contra de los términos espirituales les impida preguntasen lo que significan para ustedes. Al principio, esto era todo lo que necesitábamos para comenzar el desarrollo espiritual, para efectuar nuestra primera relación consciente con Dios, tal como lo concebíamos. Después, nos encontramos aceptando muchas cosas que entonces parecían inaccesibles. Eso era ya un adelanto. Pero si queríamos progresar, teníamos que empezar por alguna parte. Por lo tanto, usamos nuestro concepto a pesar de lo limitado que fuese.

Dijimos que esta experiencia espiritual es una dádiva por medio de la cual se obtiene en un principio la sobriedad y luego un cambio profundo de vida, en donde el hecho central es la relación con un Poder Superior o Dios como cada quién lo conciba.

Expliquemos ahora que pasa con personas que siendo alcohólicas tienen su religión. ¿Será esto un obstáculo para pertenecer a la Comunidad y buscar su recuperación a través del programa de los Doce Pasos?

(1)Alcohólicos Anónimos dice enfáticamente y nosotros lo hemos vivido y por eso damos testimonio de ello, que los que profesan algún credo no encontrarán aquí nada que perturbe sus creencias. Porque no nos concierne la cuestión de las agrupaciones religiosas con las que se identifican en lo individual nuestros miembros. Este debe ser un asunto enteramente personal que cada uno decida por sí mismo a la luz de sus asociaciones pasadas o de su elección presente.

En nuestras historias individuales puede encontrarse muchas formas en que cada uno de los relatores, enfoca y concibe a un Poder que es superior a él mismo. Estos son asuntos que cada individuo resuelve por sí mismo.

Lo dicho aclara que la persona que llegue a Alcohólicos Anónimos teniendo su propia religión no va a encontrar ningún inconveniente, es bueno agregar que la religión fue una de las fuentes que inspiraron nuestros principios espirituales y ha sido junto con la medicina, la prensa, la radio y otros, grandes amigos con los cuales sin necesidad de afiliarnos establecemos una estrecha y productiva cooperación.

Ya se señaló que la experiencia espiritual está abierta para todos, porque cualquier alcohólico capaz de encarar honradamente sus problemas puede recuperarse, siempre que no cierre su mente a todos los conceptos espirituales. Solamente puede ser derrotado por una actitud de intolerancia

o de negación beligerante. Encontramos que nadie tiene por qué tener dificultades con la espiritualidad del programa. Buena voluntad, honradez y una mente abierta son los elementos para la recuperación. Pero estos son indispensables.

(2) Este asunto de la honradez es crucial porque sin ella no es posible encontrar la solución espiritual al problema del alcoholismo, el libro "Alcohólicos Anónimos" dice que los únicos que no se recuperan son los individuos que no pueden, o no quieren entregarse de lleno a este sencillo programa; generalmente son hombres y mujeres incapaces, por su propia naturaleza, de ser honrados consigo mismos. Hay seres desventurados como éstos. No son culpables; por lo que parece, han nacido así. Por su naturaleza, son incapaces de entender y de realizar un modo de vida que exige la más rigurosa honradez. Para estos las probabilidades de éxito son pocas.

Existen también los que sufren graves trastornos emocionales y mentales, aunque muchos de ellos logran recuperarse si tienen capacidad suficiente para ser honrados.

Esto indica que al principio solo se requiere querer dejar de beber, pero más adelante tenemos que llegar a estar dispuesto hacer cualquier cosa con tal de que se nos libere de la inclemente obsesión alcohólica. Cuando esto sucede en uno es porque quiere un nuevo modo de vivir y está en condiciones de comenzar el Programa de recuperación de Los Doce Pasos.

(1) La recuperación del alcohólico funciona casi siempre de la siguiente manera. Al llegar a la Comunidad ve a otros con un modo de vivir diferente, lo que cuestiona profundamente su manera de vivir, la cual está llena de confusión y sufrimiento. Entonces quiere tener lo que esas personas poseen, y ellas le explican como lo han obtenido, con la aplicación de un sencillo Programa de Acción, o sea con la vivencia de los Doce Pasos, que es el programa de recuperación de Alcohólicos Anónimos.

A casi todos nos sucedió así, los únicos que no, repetimos, es porque son incapaces de ser honrados consigo mismos o que se resisten guardando la esperanza que ellos mismos pueden resolver su problema.

(2) Esas resistencias se dan porque en la situación que uno llega no le gusta el examen de conciencia, la nivelación del orgullo o la confesión de las faltas, que requiere este proceso para su consumación. Pero finalmente uno ve que es efectiva en otros y reconoce la inutilidad y

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

la futilidad de la vida tal como la había estado llevando. Por eso es que cuando se le acercan aquellos cuyo problema ya ha sido resuelto, lo único que le toca hacer es recoger los instrumentos espirituales que ponen en nuestras manos. Por este camino es que encuentra uno la Solución. Esa solución no es otra, repetimos, que una experiencia espiritual, que empieza a manifestarse con hechos tan significativos como la liberación de la obsesión, una mejor comprensión de la vida y sobre todo el descubrimiento de un Poder Superior o Dios como cada uno lo entiende.

A manera de ilustración vamos a relatar un ejemplo de experiencia espiritual súbita que tubo nuestro confundador Bill Wilson. Él dice: "Mi depresión se profundizó en forma insoportable hasta cuando finalmente me pareció estar en el más oscuro fondo de mi vida. Todavía me revelaba acerca de la noción de un Poder Superior a mí mismo, pero finalmente el último vestigio de mi orgullosa obstinación se quebrantó. De pronto me encontré exclamando: ¡Si existe un Dios, que se me muestre! ¡Estoy listo para hacer cualquier cosa, cualquier cosa!

"De repente la habitación se llenó de una luz blanca. Me sumergí en un éxtasis que no hay palabras para describir. Me pareció, con los ojos de mi mente, que yo estaba sobre una montaña y que soplaba un viento, no de aire sino de espíritu. Y luego surgió en mí la idea de que yo era un hombre libre. Lentamente el éxtasis se fue desvaneciendo. Yo estaba acostado pero ahora, durante un tiempo, me sentí en otro mundo. Un nuevo mundo de realidad consciente. A mí alrededor y dentro de mí había una maravillosa sensación de Presencia, y pensé para mis adentros: ¡De manera que éste es el Dios de los predicadores!".

Este es solo un ejemplo de experiencia espiritual. La Comunidad ha señalado que esas transformaciones súbitas y espectaculares, producen enormes desplazamientos y reajustes emocionales, y permiten desechar repentinamente las ideas, emociones y actitudes que fueron una vez las fuerzas directrices destructoras en nuestras vidas, surgiendo un conjunto completamente nuevo de conceptos y motivos que empiezan a dominarnos.

(1)El tipo de experiencia espiritual descrita es frecuente pero no son la regla, ya que la mayoría de nuestras experiencias son las llamadas de variedad educacional, porque se desarrollan lentamente durante cierto período de tiempo. Muy frecuentemente, los amigos del recién llegado se dan cuenta del cambio mucho antes que él. Este se da

cuenta por fin de que se ha operado en él un profundo cambio en su reacción a la vida, y que ese cambio difícilmente pudo haberse realizado por obra de él solo. Lo que sucede en unos cuantos meses rara vez podría lograrse en años basándose en autodisciplina. 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 de un Poder Superior al nuestro es la esencia de toda experiencia espiritual.

A manera de resumen queremos decirles que cuando un hombre o una mujer tienen un despertar espiritual, el significado más importante es que ahora ha llegado a ser capaz de hacer y sentir aquello que no podía antes con su sola fuerza y recursos individuales. Se le ha concedido un don que consiste en un nuevo estado de la conciencia y el ser. Ha sido puesto en un camino que le dice que realmente está yendo a alguna parte, que la vida no es un callejón sin salida, ni algo que haya que soportar o dominar.

(2) En un sentido muy real ha sido transformado, porque se ha aferrado a una fuente de fortaleza de la que hasta ahora, en una o en otra forma, se había privado a sí mismo. Se encuentra en posesión de un grado de honestidad, tolerancia, desinterés, tranquilidad espiritual y amor, grado del cual se había creído completamente incapaz. Lo que ha recibido es un don gratuito, y sin embargo generalmente, al menos en alguna pequeña parte, él mismo se ha preparado para recibirlo.

(1) Cuando nos escuchan hablar de este modo, muchos traen a colación el asunto de la alucinación contra la fantasía divina de una experiencia espiritual genuina. Dudo que alguien con toda autoridad haya definido lo que es una verdadera alucinación. Sin embargo, es seguro que todos los que experimentan experiencias espirituales las declaran como reales. La mejor evidencia de esa realidad son los frutos posteriores. Aquellos que reciben estos dones de gracia son gente que sufre grandes cambios, que casi invariablemente lo hacen superarse. Esto no se puede decir de aquellos que padecen de alucinaciones.

Finalmente vale la pena que conozcan una opinión del mismo cofundador respecto de su propia experiencia espiritual, él nos dice: Puede ser posible encontrar explicaciones de experiencias espirituales similares a las nuestras, pero yo he tratado frecuentemente de explicar la mía y sólo ha sido posible narrar la historia de ella. Conozco la sensación que me dio y los

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

resultados que me ha traído, pero me doy cuenta de que nunca podré entender completamente sus implicaciones más profundas.

De esta manera hemos delineado la solución espiritual, con ello tratamos de hacer llegar a todos los alcohólicos este mensaje de esperanza, puede ser que muchos de los que nos escuchan no sufran la enfermedad del alcoholismo, pero con seguridad en su propia casa, en sus familias o vecinos hay cientos de alcohólicos necesitados de este mensaje, todos ellos pueden encontrar esta solución y lograr una vida útil y feliz.

Con nosotros cualquier alcohólico puede darse cuenta que la vida no es un callejón sin salida, en un sentido muy real puede ser transformado encontrando una fuente de fortaleza de la que se había estado privando por largo tiempo.

8. MÁS ACERCA DEL ALCOHOLISMO CAPITULO 3 DEL TEXTO BÁSICO (PRIMERA PARTE)

Vamos a retomar una serie de consideraciones que hemos compartido en espacios anteriores, acerca de la enfermedad del alcoholismo. Comencemos señalando que la mayoría de nosotros éramos remisos a admitir nuestra condición alcohólica. Y es que a nadie le agrada admitir lo que ello implica, ser física y mentalmente diferente a nuestros semejantes. De esta resistencia se derivó aquella obstinación de que podíamos beber como la demás gente. Por eso es que la idea de que en alguna forma, algún día, llegará a controlar su manera de beber y a disfrutar bebiendo, es la gran obsesión de todo bebedor anormal. La persistencia en esta ilusión es sorprendente. Muchos la han perseguido hasta las puertas de la locura o de la muerte.

Pero ¿Cómo pudimos salir de esta situación?

(1) Cuando llegamos a La Comunidad comprendimos que teníamos que admitir plenamente, en lo más profundo de nuestro ser, que éramos alcohólicos. Este es el primer paso hacia la recuperación. Hay que acabar con la ilusión de que somos como la demás gente, o que pronto lo seremos. Nosotros los alcohólicos somos hombres y mujeres que hemos perdido la capacidad para controlar nuestra manera de beber. Sabemos que no hay nadie realmente alcohólico que recupere jamás ese control. Todos nosotros creímos a veces que estábamos recobrando el control, pero esos intervalos, generalmente breves, les eran inevitablemente seguidos de todavía menos control, que con el tiempo nos llevaba a una lastimosa e inexplicable desmoralización. Unánimemente estamos convencidos de que los alcohólicos de nuestro tipo padecemos de una enfermedad progresiva. Después de cierto tiempo empeoramos, nunca mejoramos.

Es decir, que somos como individuos que han perdido las piernas; a éstos nunca les salen otras. Tampoco parece haber ninguna clase de tratamiento que haga que los alcohólicos como nosotros lleguemos a ser como la demás gente. Hemos probado todos los remedios imaginables. En algunos casos ha habido una recuperación pasajera, seguida siempre por una recaída más grave. Los médicos que están familiarizados con el alcoholismo están de acuerdo en que no hay tal cosa como convertir a un alcohólico en un bebedor normal. Puede ser que la ciencia lo logre algún día, pero todavía no lo ha hecho.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Y ¿Qué piensan muchos de los alcohólicos de estos planteamientos que venimos haciendo?

(2) No creen que sean alcohólicos. Trataran, a base de toda clase de ilusiones y de experimentos, de convencerse a si mismos de que son excepción a la regla y, por consiguiente, que no son alcohólicos. Si cualquiera que esta demostrando incapacidad para controlarse con la bebida puede dar una vuelta completa y beber normalmente, nos descubrimos ante él. ¡Solo Dios sabe lo que hemos hecho durante tanto tiempo para beber como otras personas! Por ejemplo estos son algunos de los métodos que hemos probado: Beber únicamente cerveza, limitar el número de copas, nunca beber solo, nunca beber por la mañana, beber solamente en casa, nunca tener bebida en casa, nunca beber durante las horas de trabajo, beber solamente en fiestas, cambiar una clase de licor fuerte por otro, beber solamente vinos naturales, prometer renunciar al empleo si nos volvemos a emborrachar en el trabajo, hacer un viaje, no hacer un viaje, jurar para siempre (con o sin solemnidad), hacer más ejercicio físico, leer libros que nos estimulen la inspiración, ir a fincas de reposo, aceptar voluntariamente ser internados en centros de tratamiento. La lista puede no tener fin, lo cierto es que ninguno de esos métodos pudo evitar los efectos desastrosos del alcoholismo,

No nos gusta decirle a un individuo que es alcohólico, pero usted mismo puede diagnosticarse rápidamente. Entre al bar más cercano y trate de beber en forma controlada. Trate de beber y dejar de hacerlo bruscamente. Haga la prueba más de una vez. No tardará mucho en poder decidir, si eres honrado contigo mismo. Puede valer la pena sufrir una gran borrachera, si con esto te das cuenta cabal de tu condición.

Aunque no hay manera de comprobarlo, creernos que pudimos haber dejado de beber al principio de nuestras carreras de bebedores, pero la dificultad está en que son pocos los alcohólicos que tienen suficiente deseo de dejar de beber mientras todavía les queda tiempo para hacerlo. Hemos oído de casos en que individuos, con señales definidas de alcoholismo, y debido a un fuerte deseo de dejar de beber, pudieron hacerlo por un largo período. Veamos uno de estos casos.

(1) Uno de estos casos es el de un individuo de treinta años de edad, que vivía en continuas parrandas. A la mañana siguiente de una borrachera estaba muy nervioso y se calmaba con más licor. Tenía la ambición de triunfar en los negocios, pero se daba cuenta de que nada

lograría si seguía bebiendo. Una vez que empezaba, ya no tenía absolutamente ningún control. Tomó la decisión de no beber una gota más de licor hasta que hubiera triunfado en los negocios y se hubiera jubilado. Hombre excepcional, estuvo seco hasta los tuétanos durante veinticinco años, retirándose cuando cumplía los cincuenta y cinco años de edad, después de una carrera productiva y afortunada. Entonces fue víctima de una creencia que tiene prácticamente todo alcohólico: que un largo período de sobriedad y autodisciplina le había capacitado para beber como las demás personas. Se puso las pantuflas y descorchó la botella... A los dos meses estaba en un hospital, confuso y humillado. Trató de regular su manera de beber durante algún tiempo mientras experimentaba algunas entradas al hospital. Entonces, reuniendo todas sus fuerzas, trató de dejar de beber totalmente, y se dio cuenta que no podía. Estaban a su disposición todos los medios que podían conseguirse con dinero para resolver su problema. Pero todas las tentativas fallaron. A pesar de que al retirarse de los negocios era un hombre robusto, se desmoronó rápidamente y murió cuatro años después.

Este caso encierra una lección importantísima. Recordemos algunos pasajes de lo que se narró: Se trataba de un individuo de treinta años que tenía problemas con el alcohol. Tenía una gran ambición: triunfar en los negocios. Dejó de beber durante veinticinco años y triunfó en sus negocios. Se retiró y empezó a beber de nuevo, quiso parar de beber de nuevo pero no pudo, muriendo cuatro años más tarde. Lo primero es que estamos ante la creencia que tienen muchos alcohólicos, muchos de nosotros también la tuvimos, que si permanecíamos abstemios bastante tiempo, después podríamos beber normalmente. Pero aquí tenemos el caso de un individuo que a las cincuenta años se dio cuenta de que estaba exactamente donde había quedado a los treinta. Hemos visto esta verdad demostrada una y otra vez, "Una vez alcohólico, alcohólico para siempre". Cuando un alcohólico comienza a beber después de un período de abstinencia, al poco tiempo está tan mal como siempre". Si estamos haciendo planes para dejar de beber, no debe haber reserva de ninguna clase, ni ninguna idea oculta de que algún día seremos inmunes al alcohol. Qué más hay en este caso...

(2) La experiencia del individuo antes citado puede inclinar a pensar que es posible dejar de beber a base de fuerza de voluntad, tal como él lo hizo. Dudamos de que muchos puedan hacerlo porque ninguno querrá dejar de beber. Y será muy raro el que lo haga, debido a la peculiar característica mental que ya se habrá adquirido. Algunos de nuestra comunidad, habían estado bebiendo durante pocos años, pero

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

se encontraron en una situación tan desesperada como la de los que habían estado bebiendo veinte años. Porque para estar gravemente afectado de alcoholismo no es necesario que uno haya estado bebiendo durante mucho tiempo, ni que beba tanto como lo hicimos algunos de nosotros. Esto es particularmente cierto en las mujeres. Las potencialmente alcohólicas a veces desarrollan su enfermedad, y en unos cuantos años su caso está muy avanzado. Ciertas bebedoras, que se sentirían gravemente ofendidas si se les llamara alcohólicas, se sorprenden de su incapacidad para dejar de beber. También, nosotros que estamos familiarizados con los síntomas vemos a un gran número de alcohólicos entre los jóvenes. ¡Pero trata de hacer que ellos lo vean!

En nuestro caso si miramos al pasado, nos damos cuenta de que habíamos seguido bebiendo muchos años después del momento en que nos hubiera sido posible dejar de hacerlo a base de nuestra fuerza de voluntad. Si alguien duda de que ya haya entrado en este peligroso terreno, que haga la prueba de apartarse del licor durante un año. Si realmente es alcohólico y su caso está muy avanzado, hay escasas posibilidades de éxito.

(1) Eso es cierto, al principio de nuestra época de bebedores hubo ocasiones en que permanecimos sin beber por un año o más tiempo, para después transformarnos en serios bebedores. Pese a que uno pueda dejar de beber por un período considerable, puede ser, sin embargo, un alcohólico potencial. Creemos que muy pocos alcohólicos pueden permanecer sin beber durante un año. Algunos estarán borrachos al día siguiente de haber hecho sus promesas: la mayoría de ellos, en unas cuantas semanas.

Esta claro entonces que para los que no pueden beber con moderación, el problema consiste en como dejar de hacerlo totalmente. Muchos de nosotros creíamos que teníamos mucho carácter y que por esta vía podíamos definir cuando parar de beber, pero lo cierto es que esto no resultó. Esta es la característica desconcertante de la enfermedad del alcoholismo, tal como la conocemos; esta total incapacidad para dejar la bebida sin importar lo mucho o lo grande de la necesidad de hacerlo.

Vamos a dejar el tema en este punto, en el próximo programa trataremos otro caso y compartiremos las lecciones más importantes.

9. MÁS ACERCA DEL ALCOHOLISMO CAPITULO 3 DEL TEXTO BÁSICO (SEGUNDA PARTE)

Continuamos con Más acerca del Alcoholismo. A través de unos ejemplos sencillos vamos compartiéndoles enseñanzas fundamentales de esta compleja enfermedad del alcoholismo. Preguntémonos ¿Cómo podremos, entonces, ayudar a quienes nos escuchan a decidir, a su propia satisfacción, si tiene problemas con el alcohol? El experimento de dejar de beber por un tiempo, ayudará; pero creemos poder hacer un servicio más grande a los que padecen del alcoholismo, y tal vez incluso a la profesión médica. Por tanto, describiremos algunos de los estados mentales que preceden a la recaída en la bebida, porque obviamente este es el punto crucial del problema. ¿Qué clase de pensamiento predomina en el alcohólico que repite una y otra vez el desesperante experimento de la primera copa? Los amigos que han razonado con él, después de una borrachera que lo ha llevado hasta el punto del divorcio o la bancarrota, se quedan desconcertados cuando lo ven ir de nuevo directamente a la cantina. ¿Por qué lo hace? ¿En qué está pensando?

(1) El primer ejemplo es el de un amigo con una esposa y una familia encantadoras. Heredó una lucrativa agencia de automóviles; tiene una recomendable hoja de vida; es un buen vendedor y goza de simpatías generales. Es un hombre inteligente; normal hasta donde podemos ver, excepto por su índole nerviosa. No bebió hasta los treinta y cinco años. Al cabo de unos cuantos años se ponía tan violento cuando bebía, que hubo necesidad de internarlo. Al salir del centro de tratamiento se comunicó con Alcohólicos Anónimos. Los miembros de la comunidad le hablaron de lo que sabían acerca del alcoholismo y de la solución que habían hallado. Puso manos a la obra. Su familia se reunió nuevamente, y empezó a trabajar como vendedor en el negocio que había perdido por sus borracheras. Todo marchó bien por algún tiempo, pero él dejó de engrandecer su vida espiritual. Para su consternación, se emborrachó media docena de veces en rápida sucesión. En cada una de estas ocasiones trabajamos con él examinando cuidadosamente lo que había sucedido. Estuvo de acuerdo en que era un alcohólico y que su condición era grave. Sabía que se enfrentaba a otra estancia en el centro de tratamiento si seguía bebiendo. Más aún, perdería su familia, por la que sentía un gran cariño. Pese a todo esto volvió a emborracharse.

Este es el caso que vamos a examinar, desconcertante como el de todos los alcohólicos. Destaquemos en principio algunos aspectos de él: Se trata de un hombre con un hogar debidamente constituido, con solvencia económica y una estabilidad en su negocio. Empezó a beber a los treinta y cinco años y al

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

poco tiempo empezó a experimentar los estragos del alcoholismo. A pesar que recibió el mensaje de parte de algunos miembros de la Comunidad, dejó de engrandecer su vida espiritual y siguió bebiendo. En su última recaída nos contó que había sucedido. Escuchen lo que nos dijo:

(2)"Fui a trabajar el martes por la mañana. Recuerdo que me sentí disgustado porque tenía que ser vendedor en un negocio del que antes había sido dueño. Crucé unas palabras con el patrón, pero no fue nada serio. Entonces decidí irme al campo en mi automóvil a ver a un posible cliente. En el campo sentí hambre y me detuve en un lugar donde hay una cantina. No tenía intención de beber; solamente pensé en comerme un sándwich. También se me ocurrió que podía encontrarme algún cliente en ese lugar ya conocido porque lo había frecuentado durante años. Me senté ante una mesa y pedí un sándwich y un vaso de leche. Todavía no pensaba en beber. Luego pedí otro sándwich y decidí tomarme otro vaso de leche. Repentinamente cruzó por mi mente la idea de que si le pusiera un trago de whisky a la leche no podía hacerme daño teniendo el estómago lleno. Pedí el whisky y se lo eché a la leche. Vagamente percibí que no estaba siendo muy vivo, pero me tranquilicé pensando que no estaba bebiendo el licor con el estómago lleno. El experimento iba tan bien, que pedí otro y lo eché en más leche. Esto no pareció molestarme, así que lo repetí"

Así comenzó un viaje más nuestro amigo al centro de tratamiento. A pesar que existía la amenaza del encierro, la pérdida de la familia y del empleo, sin mencionar el intenso sufrimiento físico y mental que la bebida le causaba siempre. Se conocía bien como alcohólico. A pesar de esto, eran apartadas fácilmente todas las razones para no beber a favor de la disparatada idea de que podía tomar whisky si lo mezclaba con leche. Cualquiera que sea la definición precisa de la palabra, nosotros la llamamos simplemente locura. ¿Cómo puede llamársele de otro modo a semejante desproporción en la capacidad para pensar cuerdamente?

Veamos que más podemos agregar sobre este caso.

(1)Se puede creer que este es un caso extremo. Para nosotros no lo es, porque esta manera de pensar ha sido característica de cada uno de nosotros. A veces hemos reflexionado más que nuestro amigo del ejemplo, acerca de las consecuencias pero siempre se produjo el curioso fenómeno mental de que, paralela al razonamiento cuerdo,

corrió alguna excusa insanamente trivial para tomar la primera copa. Nuestra cordura no fue suficiente para frenarnos; la idea insana predominó. Al día siguiente nos preguntábamos, con toda seriedad y sinceridad, cómo había podido suceder eso. Pero hay más, en algunas circunstancias hemos ido a emborracharnos deliberadamente, sintiéndonos justificados por el nerviosismo, la ira, la preocupación, la depresión, los celos o cualquier otra cosa por el estilo. Pero aun tratándose de esta forma de empezar, estamos obligados a admitir que nuestra justificación por una borrachera fue insanamente insuficiente tomando en cuenta lo que siempre había pasado. Ahora vemos que cuando empezábamos a beber deliberadamente en vez de casualmente, durante el período de premeditación nuestra manera de pensar en lo que podrían ser las terribles consecuencias era poco seria o efectiva.

Esto nos indica que con respecto a la primera copa nuestro proceder es absurdo e incomprensible. No sirven las advertencias que nos llegan desde distintas fuentes; a pesar de los desastres que nos ocasiona el consumo, hacemos caso omiso de ello; ante experiencias negativas muy fuertes decidimos no volver a tomarnos un trago, y sin embargo, al poco tiempo reincidimos. Perdemos el hogar y el empleo, descendemos en forma inimaginable, pero ni siquiera esto tiene la fuerza para que paremos de beber. Un individuo así tiene que estar loco. Puede parecer que esta ilustración es muy extrema, pero es así. Por muy inteligentes que hayamos demostrado ser en otros aspectos, en lo que concierne al alcohol hemos sido extrañamente dementes. Este es un lenguaje fuerte pero es completamente cierto, nuestra experiencia o mejor la experiencia de millones de alcohólicos en el mundo lo corroboran.

Pero que pueden decir algunas personas que nos escuchan este compartir.

(2) Algunas personas pueden decir que es cierto, pero no del todo aplicable. Admiten que tienen muchos de esos síntomas, pero que no han llegado a los extremos que nosotros llegamos; ni parece que llegarán, con la información que les hemos dado se comprenden bien y saben que tales cosas no les pasarán. Supuestamente no han perdido todo en la vida por la bebida y desde luego no tienen la intención de perderlo. No negamos que puedan tener la razón algunos de ellos, pero tiene que ser que a pesar de estar bebiendo tontamente y con exceso, pueden moderarse porque su cerebro y su cuerpo no se han dañado como pasó con los nuestros. Pero el que es efectiva y potencialmente alcohólico, con casi ninguna excepción, será

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

absolutamente incapaz de dejar de beber a base del conocimiento que tenga sobre el alcoholismo. Este es un punto que queremos enfatizar para bien de los alcohólicos, así como se nos ha revelado a nosotros a través de la amarga experiencia.

Pasemos a otra ilustración:

(2) Este nuevo caso se trata de una persona que es socio de una bien conocida empresa de contabilidad. Sus entradas son buenas, tiene un magnifico hogar, está casado felizmente y es padre de muchachos prometedores en edad de universidad. Tiene una personalidad muy atractiva que hace amistad con todos. Si ha habido un hombre de negocios próspero, éste es uno de ellos. Según todas las apariencias, es un individuo estable y bien equilibrado. A pesar de todo es alcohólico. Lo vieron miembros de la comunidad en el hospital, al que había ido para recuperarse de un tembloroso ataque de nervios. Era su primera experiencia de esa clase y estaba muy avergonzado de lo que le pasaba. Lejos de aceptar que era alcohólico, se decía a sí mismo que había ido al hospital a descansar de sus nervios. El médico le indicó con firmeza que podía estar peor de lo que creía. Durante unos días se sintió deprimido por su condición. Tomó la resolución de dejar de beber totalmente. Nunca pensó que tal vez no lo pudiera hacer, a pesar de su carácter y de su posición. No creía ser un alcohólico y mucho menos admitía un remedio espiritual para su problema. Los miembros de la comunidad que le hablaron le dijeron lo que sabían acerca del alcoholismo. Se interesó y admitió que tenía algunos de esos síntomas, pero que estaba mucho de creer que no podía hacer nada por sí mismo. Estaba convencido de que esa humillante experiencia que lo llevó al hospital y los conocimientos que recién había adquirido sobre el alcoholismo, lo mantendrían sobrio el resto de la vida.

No se volvió a saber nada por algún tiempo de este amigo. Pero un día les dijeron a los miembros de Alcohólicos Anónimos que habían conversado con él, que había regresado al hospital y que estaba ansioso por verlos. Ellos fueron y esto fue lo que les contó:

(1) Si él les dijo lo siguiente: "Me impresionó mucho lo que ustedes dijeron acerca del alcoholismo y francamente no creí posible que yo volviera a beber. Aprecié en algo sus ideas sobre la sutil demencia que precede a la primera copa, pero tenía confianza en que no me

podía suceder a mí después de lo que había conocido. Razoné que mi caso no estaba tan avanzado como los de la mayoría de ustedes, que había tenido éxito excepcional en vencer mis otros problemas personales y que, por consiguiente, también tendría un buen éxito donde ustedes habían fallado. Sentía que tenía todas las razones para tener confianza en mí mismo, que sólo era cuestión de ejercer mi fuerza de voluntad y de mantenerme alerta..."

Hasta aquí ya vemos algunas características del alcohólico, esa resistencia a reconocer su condición, nos parece que aunque identificamos algunos síntomas estamos muy lejos de ser alcohólicos. Nuestra mente nos engaña como al amigo del ejemplo en cuanto que con la fuerza de voluntad podemos parar cuando nos lo proponemos, esta resulta ser una falsa confianza en nosotros mismos, que como vamos a ver no puede resolver tan delicado problema como es el alcoholismo. Pero sigamos escuchando lo que este amigo les relató a los miembros de Alcohólicos Anónimos.

(1)"...En este estado de ánimo me dedique a mis negocios y todo fue bien. No tenía dificultad en rehusar las copas que me brindaban y empecé a pensar que si yo no había estado complicando un asunto tan sencillo. Un día fui a otra ciudad para presentar unos comprobantes de contabilidad en una dependencia del gobierno. Ya me había ausentado con anterioridad durante este período de abstinencia, así es que no era nada nuevo. Físicamente me sentía muy bien; tampoco tenía problemas o preocupaciones apremiantes. Mi negocio salió bien, estaba satisfecho y sabían que también lo estarían mis socios. Era el final de un día perfecto y no había ninguna nube en el horizonte..."

Observemos que ya en este razonamiento se introduce otro aspecto de esa sutil demencia que precede la primera copa. Los sucesos que lo llevaron al hospital ya no son recordados o se subestiman y aparece la idea de estar complicando un asunto tan sencillo, que no tenía que estar rechazando a toda hora unas copas que tan amistosamente le ofrecen. Fuera de esto es muy importante analizar que el amigo de este caso, no presentaba ninguna dificultad, ni de salud, afectiva o económica. Existe la creencia que el alcoholismo, o el ansia de beber es porque se está en dificultades, el ejemplo nos muestra que esta es una idea errónea. Pero sigamos, no nos perdamos el final de esta historia. Que más relató nuestro amigo:

(2)Sí él siguió diciendo: "Me fui a mi hotel y me vestí despacio para ir a cenar. Al cruzar el umbral del comedor me vino a la mente la idea de que sería agradable tomar un par de cócteles antes de la cena. Eso fue todo; nada más. Pedí un cóctel y mi cena; luego pedí otro cóctel. Después de la cena decidí dar un paseo a pie. Cuando regresé al hotel

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

se me ocurrió que me sentaría bien un traguito antes de acostarme; entré al bar y me tomé uno...Recuerdo haber tomado algunos más esa noche y bastantes el día siguiente. Tengo el recuerdo nebuloso de haber estado en un avión rumbo a mi casa y haber encontrado en el aeropuerto un taxista muy servicial, en vez de a mi esposa. Aquel taxista fue una especie de vigilante mío durante varios días. Poco sé de adonde fui o de lo que oí o dije...por fin, me encontré en el hospital con un insoportable sufrimiento físico y mental..."

Miremos que ninguna experiencia anterior hizo posible que este hombre rechazara la idea de tomarse esa primera copa, y que sólo bastó esa primera para que se desatara la compulsión por beber y pasara por la euforia inicial de las primeras copas, la borrachera y el enlagunamiento o estado de inconsciencia, que finalmente lo hiciera ir a parar a un hospital. Lo que sabía sobre el alcoholismo, la experiencia que tanto lo había humillado cuando estuvo por primera vez en el hospital, nada de eso valió. Pero prosigamos, porque nuestro amigo tiene más que decirnos.

(1)"...Tan pronto como recobré la capacidad de pensar, - nos sigue diciendo nuestro amigo - repasé cuidadosamente lo sucedido aquella noche en esa ciudad. No solamente había estado desprevenido sino que no había opuesto ninguna resistencia a la primera copa. Esta vez no había pensado para nada en las consecuencias. Había empezado a beber tan descuidadamente como si los cócteles fueran simples refrescos. Recordé entonces lo que me habían dicho mis amigos alcohólicos; cómo habían vaticinado que si tenía una mentalidad de alcohólico, el tiempo y el lugar se presentarían, para que volviera a beber. Habían dicho que a pesar de que opusiera resistencia, ésta se derrumbaría por fin ante cualquier pretexto trivial para beber una copa. Pues bien, eso fue precisamente lo que pasó, y algo más porque lo que había aprendido acerca del alcoholismo no me vino a la mente para nada. Desde ese momento supe que tenía una mentalidad de alcohólico. Me di cuenta de que la fuerza de voluntad y el conocimiento de sí mismo no podrían remediar esas extrañas lagunas mentales. Nunca había podido comprender a las personas que decían que un problema los había derrotado irremediabilmente. Entonces comprendí. Fue un golpe demoledor..."

Ahora sí rematemos la historia, que pasó después de allí:

(2)El concluyó de la manera siguiente: "Dos miembros de Alcohólicos Anónimos vinieron a visitarme. Sonrieron al verme, lo cual no me agradó mucho; me preguntaron si esta vez ya creía que era alcohólico y que estaba derrotado. Tuve que aceptar ambas cosas. Me dieron un montón de pruebas al efecto de que una mentalidad de alcohólico como la que yo había manifestado en aquella ciudad era un condición desesperada. Citaron por docenas casos basados en su propia experiencia. Este procedimiento apagó la última llama de la convicción de que yo mismo podía realizar la tarea.

Entonces delinearon la solución espiritual y el programa de acción que ellos habían seguido con éxito. A pesar de que solamente había sido miembro nominal de una iglesia, sus propuestas no me eran difíciles de aceptar intelectualmente. Pero el programa de acción, aunque enteramente sensato, era bastante drástico; quería decir que tendría que arrojar por la ventana varios conceptos que había tenido toda mi vida. Eso no era fácil. Pero en el momento en que me decidí a poner en práctica el procedimiento, tuve la curiosa sensación de que mi condición alcohólica se aliviaba, como resultó en efecto..."

Este amigo descubrió entonces que luego de admitir alma adentro su condición alcohólica y poner en práctica el programa de Doce Pasos de la comunidad se podía recuperar. Él hizo un descubrimiento muy importante, los principios espirituales resolverían su problema. Desde entonces ha sido conducido a un modo de vivir infinitamente satisfactorio, y desde luego mucho más provechosa que la vida que llevaba antes.

Esta experiencia que acabamos de entregarles, no es exclusiva, como esas hay miles en Alcohólicos Anónimos, con toda seguridad se lo compartimos, si alguien que nos escucha tiene problemas con la bebida y quiere dejar de beber, esta solución también es para usted acérquese a nosotros y así podrá conocer una nueva vida útil y feliz.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

10. NOSOTROS LOS AGNÓSTICOS CAPÍTULO 4 DEL TEXTO BÁSICO

En los programas anteriores les hemos compartido acerca del alcoholismo, mirando esta enfermedad desde muy diferentes ángulos. Nuestra intención al hacerlo es poder haber esclarecido la diferencia entre el alcohólico y el que no lo es. Si cuando deseándolo honestamente te das cuenta de que no puedes dejarlo del todo, o si cuando bebes, tienes poco control de la cantidad que tomas, probablemente eres alcohólico. Si este es el caso, esa persona está sufriendo de una enfermedad que sólo puede ser vencida por una experiencia espiritual.

Existen muchos alcohólicos activos que son ateos o agnósticos, a estos la experiencia espiritual de que hablamos como solución a la enfermedad del alcoholismo, les parece imposible, pero seguir siendo un alcohólico activo significa un desastre. De ahí que no queda sino estas dos alternativas: Estar condenado a una muerte por alcoholismo o vivir sobre una base espiritual. Lo cierto es que son alternativas que no siempre son fáciles de encarar...

(1) Pero no es tan difícil. Casi la mitad de los miembros de nuestra Comunidad original eran ateos y agnósticos. Al principio, algunos de nosotros tratamos de eludir el tema de nuestro alcoholismo y de su solución; pero después de algún tiempo tuvimos que enfrentarnos al hecho de que teníamos que encontrar una base espiritual para nuestra vida, o de otro modo, atenernos a lo que sucediera. Tal vez este sea el caso de alguna persona que nos escucha. A esa persona le decimos que puede alegrarse, su condición de ateo o de agnóstico, no son un impedimento insalvable, nuestra experiencia demuestra que es un asunto que puede solucionarse favorablemente, vamos a compartirle como es posible romper con todos los prejuicios hacia lo espiritual y encontrar una vida venturosa.

Lo primero que tuvimos que comprender es que un mero código moral o una filosofía de la vida no son suficientes para superar el alcoholismo. Descubrimos que el poder necesario no estaba ahí. Nuestros recursos humanos bajo el mando de nuestra voluntad no eran suficientes; fallaban completamente. Falta de poder esa era nuestro real dilema. Teníamos que encontrar un poder por el cual pudiéramos vivir, tenía que ser un Poder superior a nosotros mismos. Obviamente. ¿Pero dónde y cómo íbamos a encontrar ese Poder? Pues bien, eso es exactamente lo que busca nuestro programa de recuperación del alcoholismo, habilitarte para que encuentres

un Poder Superior a ti mismo, que resuelva su problema. Que queremos decir con esto...

(2) Queremos decir que nuestro programa es espiritual así como también moral. Y quiere decir, desde luego que habla acerca de Dios. Aquí surge la dificultad con los que se resisten a lo espiritual. Muchas veces hablamos con un nuevo individuo y vemos despertarse sus esperanzas a medida que compartimos con él sus problemas alcohólicos y que le explicamos de nuestra comunidad. Pero frunce el ceño cuando hablamos de Dios, porque es reabrir un tema que nuestro hombre creía haber evadido diestramente o completamente ignorado. Sabemos como se siente una persona en esta situación, hemos compartido sus prejuicios y dudas. Incluso algunos de nosotros fuimos apasionadamente antirreligiosos. ¿Cómo podía un Ser Supremo tener algo que ver con todo este mundo de individuos en guerra, de sistemas teológicos en pugna y de calamidades inexplicables? Sin embargo, en otros momentos, al sentir el encanto de una noche estrellada pensábamos: ¿Quién, pues, hizo todo esto? Había un momento de admiración y de asombro, pero era fugaz y pronto pasaba.

Si, casi todos nosotros hemos tenido esos pensamientos y experiencias. Nos apresuramos en asegurártelo. Pero nos dimos cuenta de que tan pronto como pudimos hacer a un lado el prejuicio y manifestar siquiera la voluntad de creer en un Poder Superior a nosotros mismos, comenzamos a obtener resultados; aunque le fuera imposible a cualquiera de nosotros definir cabalmente a ese Poder, que es Dios. Tan pronto como admitimos la posible existencia de una Inteligencia creadora, de un espíritu del Universo como razón fundamental de todas las cosas, empezamos a estar poseídos de un nuevo sentido de poder y dirección, con tal que diéramos otros pasos sencillos. Dios no impone condiciones muy difíciles a quien se le acerca. El Reino del Espíritu es amplio, está abierto para todos los seres humanos. Será esto suficiente...

(1) Al principio, esto era todo lo que necesitábamos para comenzar el desarrollo espiritual, para efectuar nuestra primera relación consciente con Dios, tal como lo concebíamos. Después, nos encontramos aceptando muchas cosas que entonces parecían inaccesibles. Eso era ya un adelanto. Pero sí queríamos progresar, teníamos que empezar por alguna parte. Por lo tanto, echamos mano de nuestro propio concepto a pesar de lo limitado que fuese. Solamente necesitábamos hacernos una breve pregunta: ¿Creo ahora, o estoy dispuesto a creer siquiera, que hay un Poder superior a mi

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

mismo? Tan pronto como una persona pueda decir que cree o que está dispuesta a creer, podemos asegurarte enfáticamente que ya va por buen camino. Repetidamente se ha comprobado entre nosotros que sobre esta primera piedra puede edificarse una maravillosa y efectiva estructura espiritual.

Esa forma de inducción hacia la vida espiritual fue muy grata para nosotros que habíamos supuesto que no podíamos hacer uso de principios espirituales a menos de que aceptáramos muchas cosas sobre la fe que parecían difíciles de creer. Cuando nos presentaban enfoques espirituales, cuántas veces dijimos: "Yo quisiera tener la fe que tiene esa persona; estoy seguro de que me daría resultado si creyera como ella cree. Pero no puedo aceptar como una verdad segura muchos artículos de fe que son tan claros para él" Así que fue reconfortante aprender que podíamos empezar en un plano muy sencillo.

Que otros obstáculos se cruzan en el camino espiritual del alcohólico...

(2) Si, además de una aparente incapacidad para aceptar mucho sobre la fe, frecuentemente nos encontrábamos impedidos por obstinación y prejuicios irracionales. Muchos de nosotros hemos sido tan suspicaces que hasta la referencia casual a cosas espirituales nos hacía encrespar de antagonismo. Esta manera de pensar tuvo que ser abandonada. Aunque algunos de nosotros nos resistimos, no encontramos muy difícil desechar tales sentimientos. Viéndonos frente a la destrucción, pronto nos volvimos tan receptivos con los asuntos espirituales como habíamos tratado de serlo con otras cuestiones. En este aspecto, el alcohol fue un instrumento efectivo de persuasión. Finalmente a base de golpes nos hizo entrar en razón. A veces resultaba un proceso tedioso; no le deseamos a nadie que dure tanto tiempo con la obstinación y los prejuicios a lo espiritual.

Puede ser que algunas personas que tienen problemas con el alcohol, y que sufren ese enfriamiento espiritual, se pregunten a pesar de los argumentos que les hemos compartido, de por qué debe creer en un Poder Superior a él mismo. Creemos que hay buenas razones para ello. Vamos a examinar algunas...

(1) El individuo práctico de hoy, da mucha importancia a los hechos y a los resultados. A pesar de eso, en estos últimos siglos se aceptan fácilmente teorías de toda clase, siempre que estén sólidamente basadas en los hechos. Todos creemos en esas teorías sin un reproche ni una duda, se trata para la gran mayoría, de suposiciones de las que

hay buena evidencia, pero ningún testimonio visual perfecto. La misma ciencia demuestra que el testimonio visual es el más inseguro. Constantemente se demuestra, a medida que se va estudiando el mundo material, que las apariencias externas no son de ninguna manera la realidad interior. Pero cuando se sugiere algo perfectamente lógico como que detrás de este mundo material, tal como lo vemos, hay una Inteligencia Todopoderosa, Dirigente, y Creadora, ahí mismo salta a la superficie nuestra perversa vanidad y laboriosamente nos dedicamos a convencernos de que no es así.

Nos gusta más la idea de que somos como agentes inteligentes, puntas de flecha de la siempre progresiva Creación de Dios. Preferimos creer que nuestra inteligencia humana es la última palabra, principio y fin de todo. Suena supremamente vanidoso de nuestra parte. Nosotros recorrimos este ambiguo camino, por eso ahora te sugerimos que hagas a un lado los prejuicios, incluyendo los que van en contra de la religión organizada.

En nuestras historias individuales puede encontrarse una amplia variación en la forma en que cada uno enfoca y concibe a un Poder Superior a él mismo. El que estemos de acuerdo o no con determinado enfoque o concepto, no interfiere con nuestro objetivo de mantenernos sobrios y ayudar a otros a alcanzar la sobriedad. La experiencia nos ha enseñado que estos son asuntos que cada individuo resuelve por sí mismo. Pero, en que es lo que estamos sorprendentemente de acuerdo...

(2) Estamos completamente de acuerdo que cada uno ha encontrado a Dios y ha creído en Él. Este nuevo Poder ha logrado en cada caso lo milagroso, lo humanamente imposible. Desde que empezamos a creer en Él, a tener una nueva actitud hacia Él y hacer ciertas cosas sencillas, ha habido un cambio maravilloso en nuestra manera de pensar y de vivir. Ante el derrumbamiento y desesperación, ante el fracaso completo de los recursos humanos, encontramos que un poder nuevo, una paz, una felicidad y un sentido de dirección aflúan en nosotros. Esto sucedió poco después de haber cumplido de todo corazón con unos cuantos sencillos requisitos. Antes confundidos y desconcertados por la aparente futilidad de la existencia, descubrimos las razones subyacentes por las que nos resultaba difícil vivir y la forma cómo se produjo el cambio.

Cuando muchos cientos de personas pueden decir que la percepción de la Presencia de Dios es hoy el hecho más importante de sus vidas, están presentando una poderosa razón por la que uno debe confiar en Dios y aplicarlo como solución de nuestros problemas humanos; como cuando se tienen dificultades en nuestras relaciones interpersonales, cuando no

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

podemos controlar nuestra naturaleza emocional, cuando somos presa de la miseria y la desesperación, cuando no encontramos un medio de vida o tenemos la sensación de ser inútiles, o estamos llenos de temores, cuando somos infelices, o nos parezca que no podemos servirles para nada a los demás.

Cuando hemos visto a otros resolver todos estos problemas mediante una confianza sencilla en Dios, tuvimos que dejar de dudar de Él, nuestras ideas no servían, nos condujeron al fracaso, pero una vida con la presencia de Dios si sirve...

(1) Eso es completamente cierto, porque hemos estado viendo una liberación espiritual en muchos seres humanos, gente que se ha elevado sobre sus problemas. Dicen que Dios hace posible estas cosas, y nosotros sólo sonreímos. Habíamos visto la liberación espiritual, pero nos gustaba decirnos a nosotros que no era verdad. En realidad, nos estábamos engañando, porque en lo más profundo del ser humano se encuentra la presencia de Dios. Puede ser oscurecida por la calamidad, la pompa o la adoración de otras cosas; pero en una u otra forma, allí está. Porque la confianza en Dios y las demostraciones milagrosas de su Poder en las vidas humanas, son hechos tan antiguos como el hombre mismo.

Creo que para una mejor comprensión de lo dicho hasta ahora, sirve relatarle a la audiencia la experiencia de alguien que creía ser ateo. Como es esa historia...

(2) Nuestro amigo era hijo de un ministro. Asistió a una escuela de su iglesia en donde se reveló contra lo que creía ser una dosis excesiva de educación religiosa. Durante años después las dificultades y frustraciones lo persiguieron. Fracasos en los negocios, demencia, enfermedades graves, suicidio, todas estas calamidades ocurridas en sus familiares cercanos lo amargaron y deprimieron. ...un alcoholismo cada vez más grave, el inminente colapso físico y mental, lo llevaron al punto de la autodestrucción.

Una noche, estando confinado en un hospital, se le acercó un miembro de alcohólicos anónimos que había tenido una experiencia espiritual. Sintiéndose harto de aquello, nuestro amigo gritó amargamente: "Si es que hay un Dios, no ha hecho nada por mí" Pero más tarde, estando solo en su cuarto, se preguntó: "¿Es posible que estén equivocadas todas las personas religiosas a quienes he conocido?" Mientras estuvo tratando de contestarse, se sintió muy mal; pero de pronto, como un

rayo, le vino una idea que opacó todo lo demás: ¿Quién eres tú para decir que no hay Dios?

Nuestro amigo relata que se levantó precipitadamente de la cama para caer de rodillas. Al cabo de unos segundos se sintió abrumado por la convicción de la Presencia de Dios. Lo saturó la seguridad y majestuosidad de una manera creciente. Las barreras que había construido a través de los años fueron arrolladas. Estaba ante la Presencia del Poder Infinito y del Amor. Por primera vez vivía en compañía consciente con su Creador.

Así le fue removido el problema alcohólico a nuestro amigo. Esa misma noche, ya hace años, el problema desapareció. Salvo breves momentos de tentación, el pensamiento de beber nunca le ha vuelto a su mente; y en esos momentos de tentación ha sentido una gran repulsión a la bebida. Es aparente que no podría beber, Dios le ha devuelto la cordura. ¿Qué es esto si no un milagro de recuperación? Sin embargo, sus elementos son sencillos. Las circunstancias hicieron que estuvieran dispuestos a creer. Humildemente se ofreció a su Hacedor y entonces encontró el camino. Asimismo, Dios nos ha devuelto la cordura. Para el amigo de la experiencia relatada, la revelación fue súbita. A algunos de nosotros nos ha llegado más lenta y discretamente. Pero Él llega a todos los que se le han acercado honradamente. Cuando nosotros nos acercamos a Él, Él se nos reveló.

Nosotros como integrantes de la comunidad de Alcohólicos Anónimos, sólo podemos aclarar un poco el terreno. Pero si nuestro testimonio le sirve a aquella persona que tiene dificultades con el alcohol y que presenta prejuicios frente a lo espiritual, te invitamos si así lo deseas a unirse con nosotros, te podemos asegurar que con esta actitud no puedes fallar.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

11. COMO TRABAJA CAPITULO 5 DEL TEXTO BÁSICO (PRIMERA PARTE)

En espacios anteriores estuvimos tratando acerca de la enfermedad del alcoholismo, ahora, apoyándonos como siempre en el Texto Básico de la Comunidad o sea el libro Alcohólicos Anónimos, hablaremos de Cómo Trabaja el Programa de recuperación de Alcohólicos Anónimos. Esperamos que en varios programas podamos entregar una visión sencilla, acompañada de testimonios, de cómo los alcohólicos nos recuperamos y alcanzamos una vida útil y feliz. Comencemos...

(1)Rara vez hemos visto fracasar a un alcohólico que haya seguido concienzudamente nuestro camino. Los únicos que no se recuperan son los que no pueden, o no quieren entregarse de lleno a este sencillo programa; generalmente son hombres y mujeres incapaces, por su propia naturaleza, de ser honrados consigo mismos. Hay seres desventurados como éstos. No son culpables; por lo que parece, han nacido así. Por su naturaleza, son incapaces de entender y de realizar un modo de vida que exige la más rigurosa honradez. Para éstos, las probabilidades de éxito son pocas. Existen también los que sufren graves trastornos emocionales y mentales, muchos de ellos logran recuperarse si tienen suficiente capacidad para ser honrados.

Lo dicho nos ilustra que hay casos diferentes entre nosotros los afectados por la enfermedad del alcoholismo, pero también que la clave para lograr la recuperación, por difícil que sea nuestra situación, es ser honrados. Si hay honradez y desde luego la persona quiere dejar de beber, en las reuniones de los grupos verá como expresamos de un modo general como éramos, lo que nos aconteció y cómo somos ahora. Esto permite que los principiantes o recién llegados decidan por ellos mismos y sin ninguna presión, si quieren tener lo que nosotros tenemos y si están dispuestos hacer todo lo necesario para conseguirlo. Si es así quiere decir que están en condiciones de dar ciertos pasos. Cuando esto sucede generalmente le entregamos a los recién llegados unas recomendaciones. Veamos cuales...

(2)Muchos de nosotros nos resistimos a algunos de los pasos que nos sugieren como programa de recuperación. Creímos que podríamos

encontrar un camino más fácil y cómodo. Pero no pudimos. Es por ello que, con todo el ahínco que pueda animarnos, te sugerimos que seas valiente y honrado desde el comienzo. Algunos de nosotros tratamos de aferrarnos a nuestras viejas ideas y el resultado fue nulo hasta que nos deshicimos de ellas sin reserva. Las medidas parciales no nos sirvieron para nada. Hay que recordar que tratamos con el alcohol: astuto, desconcertante y poderoso. Sin ayuda resulta demasiado para nosotros. Pero, hay Uno que tiene todo el poder - Dios - Ojala lo encuentres, te entregues a Él totalmente y le pidas su protección y cuidado.

Ya conocidas estas recomendaciones, digámosle a la audiencia los pasos que dimos, y que se sugieren como programa de recuperación:

(1)PASO UNO: "Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables."

(2)PASO DOS: "Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio."

©PASO TRES: "Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos."

(1)PASO CUATRO: "Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos."

(2)PASO CINCO: "Admitimos ante Dios, ante otro ser humano y ante nosotros mismos la naturaleza exacta de nuestros defectos."

©PASO SEIS: "Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos".

(1)PASO SIETE: "Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos".

(2)PASO OCHO: "Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos."

©PASO NUEVE: "Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros".

(1)PASO DIEZ: "Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente".

(2)PASO ONCE: "Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

concebimos pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla"

©PASO DOCE: "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."

Con toda seguridad que si nos escucha alguien que esté interesado en recuperarse, puede sorprenderse y sentirse incapaz de seguir estos Doce Pasos, esta reacción es natural, a muchos de nosotros nos sucedió lo mismo. Sin embargo no hay que desanimarse, no se trata de seguir estos principios en forma perfecta. Somos hombres y mujeres comunes y corrientes, lo importante es que estemos dispuestos a asumir la vida espiritual; los principios contenidos en los Doce Pasos son guías para nuestra acción y por medio de ellos obtenemos un constante progreso espiritual.

Generalmente empezamos aceptando que somos alcohólicos y que nuestras vidas son ingobernables; también nos damos cuenta que ningún poder humano podía remediar nuestro alcoholismo, que sólo Dios podía hacerlo si le buscábamos. Estas fueron las primeras conclusiones a que llegamos. Pero de ahí que se siguió...

(1) Cuando llegamos a ese convencimiento, es porqué estábamos en el Tercer Paso, lo cual quiere decir que pusimos nuestra vida y nuestra voluntad al cuidado de Dios, tal como cada cual lo concibe. Exactamente lo que queremos decir con esto y lo que haremos es estar convencidos de que una vida llevada a base de fuerza de voluntad, difícilmente puede ser venturosa. Sobre esa base siempre estamos en conflicto con algo o con alguien, aunque nuestros motivos sean buenos. La mayoría de la gente trata de vivir por "autopropulsión". Cada persona es como un actor que quiere dirigir todo el espectáculo; que siempre está tratando de arreglar las cosas según sus propias ideas.

Eso es cierto, pero si las cosas quedaran como él quiere y las personas hicieran lo que él desea, el espectáculo resultaría magnifico. Todos, incluso él mismo, estarían satisfechos; la vida sería maravillosa. Al tomar estas disposiciones nuestro actor puede ser bastante paciente, hasta modesto y dispuesto a sacrificarse. Por otra parte, puede ser vil, egoísta, interesado y

falso. Pero, como en la mayoría de los seres humanos, es probable que sus características varíen. Entonces ¿Qué es lo que generalmente pasa con esta clase de personas?

(2) Pues el espectáculo no da muy buen resultado. Empieza a pensar que la vida no lo trata bien. Decide esforzarse nuevamente. En esta ocasión es más exigente o más condescendiente, según sea el caso. A pesar de todo, la función no le parece bien. Admitiendo que en parte puede estar errado, está seguro de que otros son más culpables. Se encoleriza, se indigna y se llena de autoconmiseración ¿Cuál es su dificultad básica? ¿No es un individuo que busca para sí mismo aun cuando está tratando de ser bondadoso? ¿No es víctima de la ilusión de que puede arrancarle satisfacciones y felicidad a este mundo, si lo hace bien? ¿No es evidente para todos los demás actores que estas son las cosas que él quiere? ¿Y sus acciones no hacen que cada uno de ellos quiera desquitarse sacando del espectáculo todo lo que pueda? ¿No es él, hasta en sus mejores momentos, una fuente de confusión y no de armonía?

Lo que estamos es tratando de describir al hombre de hoy, que está concentrado en sí mismo, un egocéntrico como se dice en la actualidad. ¿No estamos la mayoría preocupados por nosotros mismos, por nuestros resentimientos y nuestra autoconmiseración? Egoísmo, concentración en sí mismo. Creemos que esta es la raíz de nuestras dificultades. Acosados por cien formas de temor, de vana ilusión, de autoconmiseración, les pisamos los pies a nuestros semejantes y éstos se vengán. A veces nos hieren aparentemente sin provocación, pero invariablemente encontramos que alguna vez en el pasado tomamos decisiones egoístas que más tarde nos colocaron en posición propicia para ser lastimados. Tendrá esto que ver con nosotros los alcohólicos...

(1) Por supuesto que tiene que ver, porque nuestras dificultades, creemos, son básicamente producto de nosotros mismos; surgen de nosotros, y el alcohólico es un ejemplo extremo de la obstinación desbocada, aunque él piense que no es así. Por encima de todo, nosotros los alcohólicos tenemos que librarnos de ese egoísmo. Tenemos que hacerlo o nos mata. Dios hace que esto sea posible. Y frecuentemente parece que no hay otra manera de librarse completamente del "yo" más que con su ayuda. Muchos de nosotros teníamos gran cantidad de convicciones morales o filosóficas, pero no podíamos vivir a la altura de ellas a pesar de que hubiéramos querido hacerlo. Tampoco podíamos reducir nuestra concentración en

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

nosotros mismos con sólo desearlo y tratar de hacerlo a base de nuestro propio poder. Tuvimos que obtener la ayuda de Dios.

Quiere decir que tuvimos que dejar de "jugar a ser Dios", esto no resultaba. Después decidimos que en lo sucesivo, en este drama de la vida, Dios iba a ser nuestro Director. El es el Padre y nosotros sus hijos. El proveía todo lo que necesitábamos si nos manteníamos cerca de El y desempeñábamos bien su voluntad. Establecidos sobre esta base, empezamos a interesarnos cada vez menos en nosotros mismos, en nuestros planes y en nuestros proyectos. Nos interesamos cada vez más en darnos cuenta de qué era con lo que podíamos contribuir a la vida. A medida que sentimos afluir en nosotros un poder nuevo, que gozamos de tranquilidad mental, que descubrimos que podíamos encarar la vida satisfactoriamente, que llegamos a estar conscientes de Su Presencia, empezamos a perder nuestro temor al hoy, al mañana o al futuro. Renacimos. Pero que implica todo esto...

(2)Que estábamos ahora en el Tercer Paso. Muchos de nosotros le dijimos a nuestro Creador, tal como lo concebimos: "Dios, me ofrezco a Ti para que obres en mi y hagas conmigo Tu voluntad. Líbrame de mi propio encadenamiento para que pueda cumplir mejor Tu voluntad. Líbrame de mis dificultades y que la victoria sobre ellas sea el testimonio para aquellos a quien yo ayude de Tu Poder, Tu Amor y de la manera que Tú quieres que vivamos. Que siempre haga Tu Voluntad". Pensamos detenidamente antes de dar este paso, cerciorándonos de que estábamos listos para hacerlo; que finalmente podíamos abandonarnos completamente a El.

Encontramos muy conveniente dar este paso espiritual con una persona comprensiva, tal como nuestra esposa, nuestro mejor amigo o nuestro consejero espiritual. Pero es mejor reunirse con Dios solo, que con alguien que tal vez no comprenda lo que estamos haciendo. Las palabras eran, desde luego, completamente opcionales, siempre que expresáramos la idea sin ninguna reserva. Este fue solamente el principio, pero cuando se hacía honrada y humildemente, se sentía inmediatamente un efecto a veces muy grande.

Por supuesto que hay más por hacer, pero de esto les compartiremos en los próximos programas.

12. COMO TRABAJA CAPITULO 5 DEL TEXTO BÁSICO (SEGUNDA PARTE)

En la audición pasada estuvimos tratando el tema de Cómo Trabaja nuestro programa. Vimos los diferentes casos que hay entre nosotros los afectados por la enfermedad del alcoholismo, aquellos que desde el comienzo siguen con honradez el programa y es muy difícil, por no decir imposible ver fracasar a este tipo de personas; pero también estaban los casos de seres desventurados que no pueden o no quieren entregarse a este sencillo programa, les es muy difícil ser honrados consigo mismos, para este tipo de personas es muy difícil llegar a recuperarse; y por último están los que sufren graves trastornos emocionales y mentales, muchos de éstos logran recuperarse si tienen la capacidad para ser honrados. Compartimos también que cuando los alcohólicos deciden por si mismos y sin ninguna presión, si quieren tener el modo de vivir que nosotros tenemos y si están dispuestos hacer todo lo necesario para conseguirlo es que están en condiciones de poner en practica los Doce Pasos para su recuperación.

Dijimos que al empezar aceptamos que somos alcohólicos y que nuestras vidas son ingobernables; también nos damos cuenta que ningún poder humano podía remediar nuestro alcoholismo, que sólo Dios podía hacerlo si le buscábamos.

Que más señalamos en el programa pasado...

(1) Dijimos que nuestras dificultades son básicamente producto de nosotros mismos; surgen de nosotros, y el alcohólico es un ejemplo extremo de la obstinación desbocada, aunque él piense que no es así. Por encima de todo, nosotros los alcohólicos tenemos que librarnos de ese egoísmo. Tenemos que hacerlo o nos mata. Dios hace que esto sea posible. Y frecuentemente parece que no hay otra manera de librarse completamente del "yo" más que con su ayuda. Tuvimos que entregarnos completamente a Dios.

Después nos encaminamos por un derrotero de acción vigorosa, en el que el primer paso consiste en una limpieza personal, la cual muchos de nosotros

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

nunca habíamos intentado. Aunque nuestra decisión fue un paso fundamental, su efecto permanente no podía ser mucho a menos de que fuera seguido inmediatamente por un esfuerzo enérgico para encarar las cosas que había en nosotros, que nos estaban obstaculizando y llegar a la disposición para desprendernos de ellas. Descubrimos que el licor que bebíamos no era más que un síntoma; por lo tanto teníamos que examinar las causas y las condiciones. Consecuentemente, empezamos hacer un inventario personal. Este era el Cuarto Paso. Vamos a ver en que consiste...

(2) Tratemos de explicar este asunto del inventario personal de la manera siguiente. Un negocio del cual no se haga inventario con regularidad, va generalmente a la quiebra o no se tiene la certeza de la situación en que se encuentra. El inventario comercial, por ejemplo, es un proceso para encontrar y encarar los hechos. Es un esfuerzo para encontrar la realidad de la existencia de las mercancías que se tienen. Uno de los fines es encontrar cuál es la mercancía deteriorada o inservible que hay para deshacerse prontamente de ella sin lamentarlo. Si ha de tener éxito el propietario del negocio, no podrá engañarse acerca del valor de su mercancía.

Nosotros hicimos exactamente lo mismo con nuestras vidas. Hicimos un inventario honradamente, buscando primero las fallas de carácter que causaron nuestro fracaso. Convencidos de que el ego, manifestado en distintas formas, nos había vencido, lo correcto era mirar sus manifestaciones comunes.

Muchos de nosotros comenzamos a examinar el resentimiento. Este defecto destruye más alcohólicos que cualquier otra cosa. Cuando precisamos los resentimientos que nos afectan, los escribimos, haciendo una lista de personas, instituciones o principios con los que estábamos molestos, y nos preguntamos el por qué. En la mayoría de los casos se descubrió que nuestro amor propio, nuestra economía, nuestras relaciones personales (incluyendo las sexuales) estaban lastimados o amenazados. Es conveniente ir colocando frente a cada nombre contenido en la lista, los daños que nos causaban ¿Era nuestro amor propio, nuestra seguridad, nuestras ambiciones, nuestras relaciones personales o sexuales, las que habían sido molestadas? Al principio después de hacer el inventario, generalmente sacamos algunas conclusiones afectadas por nuestros problemas, porque concluimos que es la gente y el mundo los que estaban equivocados. Es decir, concluir que los demás estaban equivocados fue hasta donde llegamos la mayoría. El resultado era la misma creencia de que la gente seguía siendo injusta con

nosotros y que por esto seguíamos molestos. Persistíamos en amoldar el mundo a nuestros deseos, con lo cual empeorábamos más las cosas.

Que otro aspecto hay en esto de los resentimientos...

(1) Pues, que es evidente que una vida en la que hay resentimientos profundos sólo conduce a la futilidad y a la infelicidad. En el grado exacto en que permitimos que esto ocurra, malgastamos un tiempo que pudo haber sido algo que valiera la pena. Pero con el alcohólico, cuya esperanza es el mantenimiento y el desarrollo de una experiencia espiritual, este asunto de los resentimientos es infinitamente grave. Nosotros nos dimos cuenta de que es fatal porque cuando estamos abrigando estos sentimientos nos cerramos a la luz del espíritu. La locura del alcohol regresa y volvemos a beber; y para nosotros beber es morir. Si íbamos a vivir, teníamos que estar libres de la ira. El descontento y los excesos violentos de locura temporal no eran para nosotros, estas cosas son veneno.

Pero llega el momento en que nuestro enfoque de los problemas cambia, y estamos dispuestos a mirar el inventario desde un punto de vista diferente al de la primera vez que lo abordamos. Empezamos así a percibir que el mundo y la gente que hay en éste en realidad nos dominaban. En ese estado, las maldades de otros, imaginarias o reales, tenían el suficiente poder para matar. ¿Cómo podíamos salvarnos? Nos dimos cuenta de que había que dominar estos resentimientos. ¿Pero cómo? No podíamos hacerlo con solo desearlo, como tampoco pudimos hacerlo en el caso del alcohol. Entonces que fue lo que hicimos...

(2) Lo primero es que nos dimos cuenta de que la gente que era injusta con nosotros tal vez estuviera también enferma. A pesar de que no nos parecían bien sus síntomas y la forma en que éstos nos afectaban, ellos, como nosotros mismos, también estaban enfermos en algún grado. Entonces le pedimos a Dios que nos ayudara a demostrar la misma tolerancia, paciencia y compasión que gustosamente tendríamos para con un amigo enfermo. Cuando alguien nos ofendía nos decíamos: "Esta enfermo ¿Cómo ayudarlo? Dios me libre de enojarme. Hágase Tú voluntad". Igualmente evitamos el desquite o la discusión. No trataríamos así a quien estuviese enfermo. Si lo hacemos, destruimos la oportunidad que tenemos de ayudar. No podemos ayudar a toda la gente, pero cuando menos Dios nos mostrará cómo ver con tolerancia a todos y cada uno de nuestros semejantes.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Vale la pena que resumamos la forma de abordar los resentimientos, sobre todo por ser este uno de los males emocionales que más nos perturba. Entonces el curso que seguimos con los resentimientos es el siguiente:

- Los identificamos y los escribimos haciendo una lista de ellos
- Nos ubicamos en el mismo plano que la persona que motiva nuestro resentimiento, para ello simplemente reconocemos que ella también puede estar enferma
- Ubicamos que el sentimiento negativo que nos perturba está en nosotros no en las otras personas
- Por último si con lo anterior no se ha logrado esa condición interna que nos permite perdonar, le pedimos a Dios con toda intensidad que nos libere de ese sentimiento porque en nosotros no hay poder para hacerlo. Y persistimos con esta petición hasta que Dios nos libere de todos los resentimientos.

Igual como tratamos el resentimiento, asimismo lo hicimos con el temor. Esta corta palabra toca de un modo u otro casi todos los aspectos de nuestra vida. Es una hebra maligna y corrosiva; la trama de nuestra existencia la llevaba entrecruzada. Ponía en movimiento una sucesión de circunstancias que nos acarreaban desgracias que no creíamos merecernos. Pero ¿no fuimos nosotros mismos los que echamos a rodar la pelota? Esto fue lo que hicimos con el temor...

(2) Analizamos concienzudamente nuestros temores y también los escribimos, como hicimos con los resentimientos. Nos preguntamos por qué los teníamos. ¿No era porque la confianza en nosotros mismos nos había fallado? La confianza en uno mismo era buena pero no bastaba. Algunos de nosotros tuvimos alguna vez gran confianza en nosotros mismos pero ésta no resolvía completamente nuestro problema con el temor, ni ningún otro. En muchos casos esta confianza nos volvía engreídos, tornándose la cosa mucho peor. Pero hay una forma mejor que apoyarnos en la confianza en nosotros mismos. Ahora estamos basándonos en Dios. Confiamos en Dios Infinito en vez de nuestros egos limitados. Estamos en el mundo para desempeñar el papel que Él nos asigne, obramos como creemos que Él lo desea y humildemente confiamos en Él, así Él nos capacita para enfrentarnos con serenidad ante las calamidades.

Estamos completamente de acuerdo con esta línea de acción, nunca nos excusamos ante nadie por hacer la voluntad de nuestro Creador. Sentimos compasión por aquellos que creen que la espiritualidad es la senda de la debilidad. Los que tienen fe, tienen valor; confían en Dios. Nosotros no necesitamos hacer apología de Dios, dejamos que Él demuestre, a través de nosotros, lo que Él puede hacer. Le pedimos a Él que nos libere de nuestro temor y guíe nuestra atención hacia lo que Él desea que seamos. Así empezamos a superar el miedo.

Pero hay otros asuntos que inventariar, está nuestra conducta sexual. Como la abordaremos...

(1) Casi todos necesitábamos una revisión de este aspecto de nuestra vida. Por encima de todo, tratamos de ser sensatos en esta cuestión. ¡Es tan fácil descarrilarse! Aquí encontramos opiniones humanas que van a los extremos, quizá extremos absurdos. Una serie de voces clama que el sexo es un apetito de lo más bajo de nuestra naturaleza; otros que es una necesidad para la procreación. Luego tenemos las voces que claman por sexo y más sexo; las que deploran la institución del matrimonio; las que creen que la mayoría de las dificultades de la raza humana tienen su causa en motivos de la sexualidad. Creen que no tenemos suficiente, o que no es de una índole apropiada. Ven su significado por todas partes. Una escuela no le permite al hombre sazonar sus viandas y la otra quiere que todos estemos a dieta ininterrumpida de pimienta. Nosotros queremos estar fuera de la controversia. No queremos ser árbitros de la conducta sexual de nadie. Creemos que casi todos tenemos problemas sexuales. Difícilmente seríamos humanos si no los tuviéramos.

Pero el asunto es que podemos hacer. Nos toca examinar nuestra conducta de los años pasados ¿En qué habíamos sido egoístas, faltos de honradez o desconsiderados? ¿A quiénes habíamos hecho daño? ¿Despertamos injustificadamente celos, sospechas o resentimientos? ¿En qué habíamos sido culpables, y qué pudimos haber hecho para evitarlo? Respondemos todos estos interrogantes y los escribimos para examinarlo con cuidado. Pero con que finalidad...

(2) Para formarnos un criterio cuerdo y sólido de nuestra vida sexual. Pusimos cada relación a prueba: ¿Era egoísta o no? Le pedimos a Dios que moldeara nuestro carácter y nos ayudara a vivir a correctamente. Recordamos siempre que Dios nos había dado nuestras facultades sexuales y por consiguiente eran buenas, no para ser usadas a la ligera o egoístamente, ni para ser menospreciadas o aborrecidas. Cualquiera que resulte ser nuestro criterio, tenemos que estar

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

dispuestos a que se arraigue en nosotros. Tenemos que estar dispuestos a hacer reparaciones en los casos en que hayamos causado daño, siempre y cuando al hacerlo no causemos más daño aún. En otras palabras, tratamos el problema sexual como lo haríamos con cualquier otro. En meditación, preguntamos a Dios lo que debemos hacer en cada asunto determinado. Si lo deseamos, nos llegará la respuesta correcta.

Es claro entonces que puede resultar conveniente consultar con otras personas o buscar ayuda profesional, pero como los demás asuntos entregamos a Dios y esperamos de Él la decisión final. Nos damos cuenta que algunas personas son tan fanáticas con el sexo como otras son negligentes. Por eso es mejor evitar pensar o recibir consejos en forma histérica. Pero suponiendo que faltamos a nuestro criterio y que tropezamos, ¿quiere decir esto que vamos a emborracharnos?...

(1) Algunos nos dicen que así sería. Pero esto solamente es una verdad a medias. Esto depende de nosotros y de nuestros motivos. Si lamentamos lo que hemos hecho y tenemos la convicción de que Dios nos conduzca a cosas mejores, creemos que seremos perdonados y que habremos aprendido nuestra lección. Si no lo lamentamos y nuestra conducta sigue dañando a otro, es seguro que beberemos. No estamos teorizando. Estos son hechos de nuestra propia experiencia.

Bueno resumamos entonces lo referente al examen de nuestra conducta sexual...

(2) Oramos sinceramente por un criterio recto, por una guía para cada situación dudosa, por cordura y por fortaleza para hacer lo que es debido. Si el sexo sigue siendo muy dificultoso, intensificamos nuestro trabajo con los alcohólicos que aún sufren. Pensamos en sus necesidades y trabajamos para atenderlas. Esto nos hace salir de nosotros mismos; calma el impulso imperioso del sexo cuando ceder significa un gran pesar.

Como pueden ver, si somos concienzudos en el inventario personal, habremos puesto mucho por escrito. Habremos analizado nuestros resentimientos; veremos su futilidad y fatalidad y comprenderemos su terrible poder destructivo. Habremos también repasado nuestros miedos y temores; nuestra falta de honradez; nuestra conducta sexual y hasta tendremos definido las personas a las que hicimos daño y requieren reparación de nuestra parte. Toda esta actividad nos reportará tranquilidad y

aprenderemos seriamente acerca de la tolerancia, la paciencia y la buena voluntad hacia nuestros semejantes, incluyendo aquellos que una vez consideramos nuestros enemigos, porque llegaremos a verlos como personas con limitaciones quizá del mismo tipo de las nuestras.

Cuando estas cosas ocurren en nuestra vida reconocemos que la confianza en Dios ha hecho por nosotros lo que solos no pudimos hacer por nosotros mismos. Cuando se ha hecho el inventario personal, hemos logrado un buen comienzo, porque logramos tragar y digerir grandes trozos de la verdad sobre nosotros mismos.

13. A LAS ESPOSAS CAPÍTULO 8 DEL TEXTO BÁSICO (PRIMERA PARTE)

Hoy queremos dirigirnos específicamente a las esposas de personas que beben demasiado. Por supuesto que lo que vamos a compartirles, como siempre apoyados en la literatura de Alcohólicos Anónimos y más particularmente en su Texto Básico, es aplicable a casi todas las personas que están ligadas a un alcohólico por lazos de sangre o de afecto. Queremos que las esposas o familiares de las personas que beben demasiado, se queden con el convencimiento que cualquier situación derivada del beber excesivo de esa persona por grave que sea, puede ser superada.

Sabemos que estas personas que están conviviendo o convivieron con un alcohólico activo, han recorrido un camino tortuoso. Han tenido largas citas con el amor propio lastimado, la frustración, la autoconmiseración, la desavenencia y el miedo. Estos no son compañeros agradables. Ni es agradable dejarse llevar a una compasión sensiblera y a amargos resentimientos. Sabemos como muchas esposas del tipo que estamos comentando van de un extremo a otro, siempre con la esperanza de que sus seres queridos vuelvan a ser ellos mismos...

(1) Precisamente la lealtad de estas esposas y el deseo de que sus maridos levantaran cabeza y fueran como otros hombres, han originado toda clase de situaciones difíciles. Han sido desprendidas y abnegadas. Han dicho infinidad de mentiras para proteger su orgullo y la reputación de sus maridos. Han rezado incansablemente, han suplicado, han sido pacientes. Y llegaron momentos también de herir con malignidad, huido o estar histéricas. Algunas, por venganza, han tenido intrigas amorosas con otros hombres.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Muchas noches sus casas se han vuelto campos de batalla. A la mañana siguiente se han reconciliado. Han recibido consejos o ustedes mismas han llegado a la conclusión que deben dejar a sus maridos y lo han hecho muy decididas, sólo para regresar al poco tiempo, siempre con esperanza. Sus maridos han jurado con gran solemnidad que nunca volverían a beber; y ustedes les han creído cuando nadie más quería o podía hacerlo. Luego sus maridos volvían a beber y comenzaba de nuevo esa tragedia.

Señalemos algo más: rara vez recibían a sus amistades en casa, porque no sabían como y cuándo se presentarían sus maridos. Ustedes redujeron sus compromisos sociales; llegaron a vivir casi solas. Cuando eran invitadas a ir a alguna parte, sus maridos se tomaban tantos tragos a escondidas que echaban a perder la ocasión. Si, por otra parte, no bebían nada, su autoconmiseración los volvían unos aguafiestas.

En estos casos nunca hay seguridad económica. Siempre corren peligro de perder sus empleos o lo perdieron. Ni un carro blindado es suficiente para que el pago llegue a la casa. Los fondos de las cuentas del banco, si es que las conservan, se esfuman como por arte de magia...

(2) Con frecuencia sucede que los maridos tienen otras mujeres y que desconsolador es para ustedes descubrirlo; incluso que cruel lo que algunos les dicen que ellas los comprendían más que ustedes mismas. En algunos casos, cobradores, policías, chóferes enojados, vagos y amigotes llaman a la puerta y a veces casos más extremos. Ustedes a pesar de todo esto han tratado de mantener vivo el cariño de sus hijos para con su padre. Les decían a los hijos pequeños que su padre estaba enfermo lo cual se aproxima a la verdad mucho más de lo que pueden creer. En otros casos los hijos sufren castigos, y se arman batallas campales en el seno del hogar. Los maridos amenazan con irse definitivamente. Es tal la situación que algunas mujeres en medio de esta cruel y difícil situación se emborrachan y lo irónico es que a los maridos parece gustarles esta actuación.

Muchas al llegar a este punto se han divorciado y llevan los niños a vivir a casa de los padres. Entonces sus suegros las critican con dureza por el abandono. Generalmente no se van, se quedan y deciden conseguir empleo en vista de la miseria que les amenaza. Empiezan a conseguir consejo

profesional a medida que las borracheras se repiten más frecuentemente. Los alarmantes síntomas físicos y mentales, la cada vez mayor tristeza por el remordimiento, la depresión y el sentimiento de inferioridad que se apodera de todos los integrantes de la familia: las aterrorizan y perturban.

(1) En circunstancias tan críticas es natural que ustedes cometan equivocaciones. Algunas son causadas por la ignorancia acerca del alcoholismo. A veces percibían vagamente que estaban tratando con hombres enfermos. De haber comprendido cabalmente la naturaleza de la enfermedad podrían haberse comportado en forma diferente. ¿Cómo podían ser tan irreflexivos, tan duros y tan crueles esos hombres queriendo a sus esposas y a sus hijos? Ustedes piensan que no puede haber amor en tales personas. Precisamente cuando estaban convencidas de su falta de corazón, se dejaban convencer con nuevos propósitos y con atenciones. Por algún tiempo volvían a ser afables como antes, sólo para romper en pedazos otra vez la nueva estructura de afecto.

También se han preguntado, aunque no quieran a la familia ¿cómo pueden estar tan ciegos respecto a ellos mismos? ¿Qué había pasado con su capacidad de discernir, su sentido común, su fuerza de voluntad? ¿Por qué no podían ver que la bebida significaba su ruina? ¿Por qué era que cuando se les señalaba el peligro, lo reconocían y aun así se emborrachaban inmediatamente? Estas son algunas de las preguntas que pasan por la mente de toda mujer que tiene un marido alcohólico. Es difícil que usted se de cuenta que su marido puede quererla con lo mejor de su ser. Desde luego existen casos de incompatibilidad, pero casi en todos los casos el alcohólico sólo parece ser poco cariñoso y desconsiderado; es, generalmente, por estar apartado del camino recto y ser enfermo por lo que dice y hace cosas espantosas.

(2) Trate de no condenar a su marido alcohólico, a pesar de lo que diga o haga. Sencillamente, es una persona muy enferma e irrazonable. Trátelo, como pueda, como si tuviera pulmonía. Cuando la enoje, recuerde que está muy enfermo. Naturalmente que hay casos de maridos malintencionados, en estos casos no es correcto que deje arruinar su vida y la de sus hijos, especialmente cuando tienen disponible una manera de dejar de beber y de cometer abusos. De todas maneras aún en estos últimos casos, sea prudente en sus determinaciones, más vale una consulta que una decisión precipitada, tomada en momentos de desesperación por la situación.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Queremos ser más claros con todas las esposas y familiares de los alcohólicos, el problema con el cual ustedes luchan, generalmente puede ubicarse en una de estas cuatro categorías...

(1)UNO: Puede que su marido sea solamente una persona que bebe mucho. Puede ser que beba constantemente o que solamente lo haga con exceso en ciertas ocasiones. Tal vez gasta mucho en licor. Puede que la bebida lo está deteriorando física y mentalmente, sin que él se dé cuenta. A veces pone en situaciones penosas a usted y a sus amistades. El se siente seguro de que puede controlarse cuando bebe, siente que no hace daño a nadie, y cree que beber es algo necesario en sus negocios. Probablemente se sentirá insultado si se le llama alcohólico. Este mundo está lleno de personas como él. Algunos llegan a moderarse o dejar de beber completamente, y otros no. De los que siguen bebiendo, un buen número se vuelven alcohólicos después de algún tiempo.

Este es el primer caso de personas que consumen licor, como pueden apreciar aunque toman mucho aún tienen control y en muchos casos si se presenta una razón suficientemente poderosa dejan de beber o lo hacen con moderación. Este paso puede resultarles difícil, pueden necesitar ayuda médica para hacerlo, pero muchos lo logran

Continuemos con el caso número uno. Aunque parezca extraño, frecuentemente es difícil de tratar. Disfruta con la bebida; despierta su imaginación; se siente más cerca de sus amigos bebiendo con ellos. Tal vez usted misma disfrute bebiendo con él, mientras no se pasa de la raya. Ustedes han pasado momentos muy felices, tal vez a los dos les agraden las fiestas, que resultarían aburridas sin licor. Sabemos lo que es el licor como lubricante social. Pero como tratar una persona que está en esta etapa, por así decirlo, del consumo de licor...

(2)El primer principio para el éxito es no enojarse. Aunque su marido se vuelva insoportable y tenga que dejarlo temporalmente, debe irse sin rencor, si puede hacerlo. La paciencia y la ecuanimidad son sumamente necesarias. Pensamos que no debe usted decirle nunca qué es lo que él debe hacer sobre su manera de beber. Si se le mete en la cabeza una idea de que es usted una regañona y una aguafiestas, serán pocas las probabilidades que tenga usted de lograr algún resultado. Esto le servirá a él de motivo para beber más. Dirá que no

se le comprende. Esto puede conducir a que pase noches muy solas. Puede que busque a otra persona para que lo consuele.

Es vital que usted comprenda que la manera de beber de su marido no tiene porque estropear las relaciones de usted con sus hijos y con sus amistades. Ellos necesitan su ayuda y su compañía. Es posible que tenga una vida plena y feliz, pese a que su marido siga bebiendo. Conocemos a mujeres que no sienten temor aun estando en esas circunstancias tan infelices. No ponga todo su afán en reformar a su marido. Por mucho que se esfuerce en hacerlo, puede ser que usted sea incapaz de lograrlo.

Sabemos que estas indicaciones son difíciles de seguir, pero se ahorrará muchos pesares si logra observarlas. Su marido puede llegar a apreciar su razonamiento y su paciencia. Esto puede preparar el terreno para una conversación con él sobre su problema alcohólico. Trate de que sea él mismo el que saque a relucir el tema. Esté segura de no criticar en una charla de esas. En vez de esto, trate de ponerse en el lugar de él. Haga usted que se de cuenta de que quiere ayudarlo y no criticarlo...

(1) Cuando surja una conversación, puede sugerirle que hable con algún miembro de Alcohólicos Anónimos, o que simplemente llame a nuestra Oficina Central de Intergrupos con el fin de pedir información, porque hay que conocer mejor el tema por el riesgo que se corre si sigue bebiendo en esa forma. Demuéstrele que tiene usted confianza en que puede dejar de beber; dígale que no quiere ser una aguafiestas; que solamente quiere que cuide su salud. Así, tal vez logre interesarlo en investigar acerca del alcoholismo. Si este enfoque del asunto no atrae la atención de su marido, puede ser mejor dejar el tema; pero después de una charla amistosa, su marido será generalmente el que vuelva a tocarlo. Esto puede requerir esperar pacientemente, pero bien valdrá la pena.

Ahora mientras tanto, usted no tiene porque quedarse quieta, busque ayuda, para eso están los grupos Familiares Alanon-Alateen, que le ofrecen amistad, esperanza y ayuda a los familiares de los alcohólicos, proporcionándoles la oportunidad de crecer espiritualmente, dando y compartiendo experiencias para adquirir mayor conocimiento sobre el alcoholismo, para afrontar esta enfermedad de la familia, y hacer posible entonces que los miembros den comprensión y valor al alcohólico.

Señalamos un primer caso de bebedor, veamos las características del segundo...

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

(2)El caso DOS, se caracteriza por que empieza a demostrar falta de control, ya que no puede apartarse de la bebida ni cuando quiere hacerlo. Frecuentemente se pone desenfrenado cuando bebe. Lo admite, pero está seguro que la próxima vez lo hará mejor. Ha empezado a probar, con o sin ayuda, distintas maneras de moderarse o de mantenerse sin beber. Tal vez está empezando a perder amigos. Puede ser que sus negocios estén sufriendo las consecuencias. Se siente preocupado a veces y comienza a percibir que no puede beber como otras personas. A veces bebe por la mañana, y también durante todo el día para mantener a raya sus nervios. Se siente arrepentido después de las borracheras y dice que quiere dejar de hacerlo. Pero cuando se le pasa, empieza a pensar de nuevo en cómo hacer para beber con moderación la próxima vez.

Las personas de este caso corren peligro. Tienen las condiciones inequívocas de un verdadero alcohólico. Tal vez pueda todavía atender sus negocios. No lo ha arruinado todo y por eso está en esa situación, que decimos nosotros de: "Quiere querer dejar de beber". Una persona así ya no puede salir por sus propios medios, necesita ayuda.

Ahora supongamos que su marido se ajusta a la descripción del número dos. Deben practicarse los mismos principios que se aplican en el caso número uno. Pero después de una borrachera, pregúntele si realmente quiere librarse de la bebida para siempre. No le pida que lo haga por usted ni por nadie más. Únicamente, si le gustaría hacerlo...

(1)Lo probable es que quiera hacerlo. Dígale como puede hacer contacto con nuestra comunidad a fin de que pida información. Demuéstrele que, como alcohólicos recuperados, los miembros de la comunidad lo comprenden. Háblele de lo importante que es para él que investigue acerca de la enfermedad del alcoholismo. Si se entusiasma, la cooperación suya significará mucho. Si su actitud es tibia o cree todavía que no es alcohólico, le sugerimos que no le insista. Evite apremiarlo a seguir el programa. Créanos que la semilla se ha sembrado en su mente. Sabe que miles de hombres que son como él en muchos aspectos se han recuperado. Pero no le recuerde esto después de que haya estado bebiendo porque puede enojarse. Tarde o temprano es posible que lo vea que se interesa por encontrar una solución. Espere a que sus repetidos tropiezos lo convenzan de que

tiene que actuar; porque mientras más lo apremie, más puede demorar su recuperación.

Dejaremos el tema aquí y les prometemos para la próxima audición que trataremos otros dos casos que nos faltan, con sugerencias muy útiles para las esposas de los alcohólicos.

14. A LAS ESPOSAS CAPÍTULO 8 DEL TEXTO BÁSICO (SEGUNDA PARTE)

En el programa anterior comenzamos un tema dirigido específicamente a las esposas de personas que beben demasiado, y decíamos que era aplicable a casi todas las personas que están ligadas a un alcohólico por lazos de sangre o de afecto. Vamos hacer una breve síntesis de los puntos tratados hasta el momento para lograr una mejor comprensión de todos los que nos escuchan. Comencemos...

(1) Decíamos que por cada hombre que bebe hay otras personas implicadas; la esposa y los hijos que tiemblan de miedo por la próxima borrachera; o la madre y el padre que ven al hijo consumiéndose. Un camino muy tortuoso recorren estos familiares, al punto que no sólo el bebedor alcohólico tiene un grave problema sino que sus familiares también lo contraen por la convivencia con el alcohólico. Este problema es tan sutil como el mismo alcoholismo, se disfraza en la razón que asiste a la esposa y otros familiares por los estragos del enfermo alcohólico, y esto no les permite ver el cuadro de neurosis y las obsesiones que acompañan a todos los familiares.

También señalamos que en medio del recrudecimiento del conflicto familiar por la forma compulsiva de beber del esposo, éstas también se equivocaban, y la causa fundamental estaba en el desconocimiento acerca de la enfermedad del alcoholismo, porque de haber comprendido la naturaleza de la enfermedad del alcoholismo se podrían haber comportado en forma diferente. Que otra cosa señalamos...

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

(2) Si, hablamos de que el problema contra el cual la esposa y otros familiares luchan, generalmente se puede agrupar en cuatro categorías, y entonces señalamos la uno y la dos. La Uno era que su marido sea solamente una persona que bebe mucho. Puede ser que beba constantemente o que solamente lo haga con exceso en ciertas ocasiones. Tal vez gasta mucho en licor. Puede que la bebida lo está deteriorando física y mentalmente, sin que él se dé cuenta. A veces pone en situaciones penosas a usted y a sus amistades. El se siente seguro de que puede controlarse cuando bebe, siente que no hace daño a nadie, y cree que beber es algo necesario en sus negocios. Probablemente se sentirá insultado si se le llama alcohólico. Este mundo está lleno de personas como él. Algunos llegan a moderarse o dejar de beber completamente, y otros no. De los que siguen bebiendo, un buen número se vuelven alcohólicos después de algún tiempo.

Y respecto del caso dos que fue lo que dijimos...

(1) El caso DOS, se caracteriza por que empieza a demostrar falta de control, ya que no puede apartarse de la bebida ni cuando quiere hacerlo. Frecuentemente se pone desenfrenado cuando bebe. Lo admite, pero está seguro que la próxima vez lo hará mejor. Ha empezado a probar, con o sin ayuda, distintas maneras de moderarse o de mantenerse sin beber. Tal vez está empezando a perder amigos. Puede ser que sus negocios estén sufriendo las consecuencias. Se siente preocupado a veces y comienza a percibir que no puede beber como otras personas. A veces bebe por la mañana, y también durante todo el día para mantener a raya sus nervios. Se siente arrepentido después de las borracheras y dice que quiere dejar de hacerlo. Pero cuando se le pasa, empieza a pensar de nuevo en cómo hacer para beber con moderación la próxima vez.

Para las personas que podemos agrupar en el caso uno, concluimos que aunque tomaban en forma excesiva y eso de por sí ya constituía un problema de salud serio, aún estas personas tienen control y si encuentran una razón suficientemente fuerte pueden dejar el licor o tomar en forma moderada. Para los del caso Dos señalamos que corren un gran peligro. Tienen las condiciones inequívocas de un verdadero alcohólico. Una persona así ya no puede salir por sus propios medios, necesita ayuda.

Veamos ahora sí el caso número tres...

(2)El caso TRES: Este marido ha ido mucho más lejos que el anterior. Aunque una vez estuvo como éste, se puso mucho peor. Sus amigos han huido, su casa es casi una ruina y no puede conservar ningún puesto. Tal vez ya se haya llamado al médico y haya empezado la fatigosa peregrinación a sanatorios y hospitales. Admite que no puede beber como otras personas, pero no ve por qué. Se aferra a la idea de que todavía encontrará la manera de hacerlo. Puede que haya llegado al punto en que desesperadamente quiere dejar de beber pero no puede. Usted puede tener bastantes esperanzas en un caso como éste.

Aunque parezca extraño, que digamos que usted puede tener esperanzas en un caso como este, así es, puede tener esperanzas por que estas personas están llegando a una clase de fondo y a crisis tan fuertes que los puede conducir a buscar ayuda. Muchos de los actuales miembros de Alcohólicos Anónimos tuvimos que tocar estos fondos antes de llegar, pero la gran noticia es que nos hemos podido recuperar. Veamos el otro caso...

(1)El caso CUATRO: Puede ser que esté completamente desesperanzada con su marido, porque ha sido internado una y otra vez. Es violento o parece completamente loco cuando está borracho. A veces bebe en el camino cuando se le lleva al hospital. Tal vez haya tenido un delirium tremens. Tal vez los médicos hayan perdido toda esperanza y le hayan dicho que lo interne. Tal vez se haya visto obligada a encerrarlo. Este cuadro puede que no sea tan sombrío como parece, porque la experiencia de la comunidad nos demuestra que muchos de ellos se han recuperado una vez ingresan a Alcohólicos Anónimos.

Tal vez usted suponga que los hombres que están dentro de esta clasificación número cuatro no tienen ningún remedio, pero no es así. Muchos de los Alcohólicos Anónimos actuales eran así. Todos los habían desahuciado. La derrota parecía segura. Sin embargo, estos individuos frecuentemente tenían una recuperación firme y espectacular.

Naturalmente no podemos negar que hay excepciones. Algunos hombres se han deteriorado tanto por el alcohol que ya no pueden dejar de beber. A veces se presentan casos en los que el alcoholismo está complicado con otros desórdenes. Un buen médico o siquiatra puede determinar si esas complicaciones son serias. En cualquier caso, procure que su marido se informe de Alcohólicos Anónimos. Si ya está internado en alguna institución,

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

haga todo lo posible para que se comuniquen con nosotros y prueben nuestro método de recuperación.

Pero sería bueno enfatizar a las esposas y familiares del alcohólico, cual sería esa herramienta fundamental que no puede faltar para reconstruir sus vidas, ya sea que tenga que comenzar su vida de nuevo o que continúe con el marido alcohólico; que podemos sugerirle...

(2) Si, algunas veces ocurre que las mujeres tienen que empezar de nuevo sus vidas. En estos casos es más importante que nunca que adopten una manera espiritual de vivir, porque su tarea será muy difícil. Asimismo si sigue unida a su marido, ya hemos dicho lo mejor que resulta la vida cuando se vive en un plano espiritual. Si Dios puede resolver el antiquísimo enigma del alcoholismo, también puede resolver los problemas suyos. Tiene que hacer un alto en el camino y mirarse con honradez, con seguridad que usted misma encontrará que el orgullo, la autoconmiseración, la vanidad y todo lo que contribuye a que una persona sea egocéntrica, está presente en su personalidad; es decir, que usted misma no está por encima del egoísmo y la falta de honradez. Esto es más urgente en la medida en que sus maridos ya han empezado a aplicar en sus vidas los principios espirituales.

Lo sugerido es completamente cierto, este paso no es fácil para darlo, porque existe la creencia en las mujeres que no son ellas las del problema, y esto también es cierto hasta un momento, luego que han pasado años de convivencia con un enfermo alcohólico la familia también empieza a enfermarse, y no debe resistirse a reconocer que tiene un problema y que por supuesto necesita ayuda. No se deje llevar por la idea de que ustedes son personas muy buenas, que todo el problema está en el alcoholismo de su marido. No, ustedes necesitan con urgencia de Dios en sus vidas, pero de una manera distinta a la corriente, se trata de acercarse a Él siguiendo un programa espiritual.

Ahora en el caso en que usted y su marido han encontrado una solución al apremiante problema de la bebida y siguen un programa espiritual, que precauciones deberán tener...

(1) Hay que decir que han dado un paso definitivo que los hará sentir muy felices, pero no todos los problemas se resolverán enseguida. La semilla ha empezado a germinar en la tierra nueva pero el crecimiento apenas ha comenzado. A pesar de su recién encontrada felicidad,

habrá altas y bajas; todavía tendrá muchos de los viejos problemas. Algunos de los obstáculos que encontrarán son la irritabilidad, el amor propio lastimado y el resentimiento. Su marido será a veces irrazonable y usted querrá criticarlo. Una mancha insignificante en el horizonte doméstico puede convertirse en tormentosos nubarrones de disputa. Estas diferencias familiares son muy peligrosas, especialmente para su marido. No queremos decir que tenga usted que estar de acuerdo con su marido cuando hay una sincera diferencia de opinión, únicamente que tenga cuidado de no estar en desacuerdo de una manera resentida.

Usted y su marido encontrarán que pueden deshacerse de los problemas serios más fácilmente que de los triviales. La próxima vez que usted y él tengan una discusión acalorada, no importa cual sea el tema, cualquiera de ustedes dos debe tener derecho a sonreír y decir: "Esto se está poniendo serio. Siento haberme alterado. Hablemos de ello más adelante". Si su marido está tratando de vivir sobre una base espiritual, él también estará haciendo todo lo que esté dentro de sus posibilidades para evitar el desacuerdo y las disputas...

(2) Su marido sabe que le debe a usted más que la sobriedad. Quiere mejorar. Sin embargo, usted no debe esperar demasiado. Su manera de pensar y actuar ya son hábitos de años. Paciencia, tolerancia, comprensión y amor son la consigna. Muéstrole en usted estas cosas y las volverá a recoger después reflejadas en él. Vive y deja Vivir, es la regla. Si ustedes dos demuestran buena voluntad en remediar sus propios defectos, habrá poca necesidad de criticarse el uno al otro.

Tratemos ahora de sintetizar las principales sugerencias y experiencias que les hemos comentado...

(1) Lo primero es el reconocimiento de que una vida al lado de un alcohólico activo representa un camino muy tortuoso; pero quisimos que ustedes quedaran con la sensación de que ninguna situación es demasiado difícil y ninguna infelicidad demasiado grande para ser superadas, siempre y cuando se dispongan adoptar una manera espiritual de vivir.

(2) Un segundo aspecto de gran importancia es que las esposas y familiares comprendan que están ante un enfermo, que dice y hace cosas aterradoras, aunque sea difícil creerlo, empujados por una condición mental y física anormal, que ellos no han elegido. Por eso el

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

comprender cabalmente la naturaleza de la enfermedad del alcoholismo es una gran necesidad y les evita graves errores.

©Otro aspecto señalado son las cuatro categorías en que pueden agruparse quienes originan el problema con el cual usted lucha. Los que beben en forma excesiva, pero que no han perdido el control; esto permite que puedan dejar de beber por sus propios medios y en presencia de una razón suficientemente fuerte. Los que demuestran falta de control y no pueden apartarse del licor ni cuando ellos quieren. Este es el alcohólico crónico que ya no puede pretender solucionar su problema a base de fuerza de voluntad, requiere la ayuda de nuestra comunidad y experimentar una experiencia espiritual vital que lo aleje definitivamente de la bebida. Los otros dos casos, son también ejemplos de alcohólicos crónicos, pero con más dificultades físicas y mentales, se han deteriorado mucho, sin embargo, pueden recuperarse si logran ser honrados consigo mismos y buscan la ayuda de la comunidad.

(1)Ante los conflictos señalamos que el primer principio consiste en no enojarse; si le toca irse hacerlo sin rencor, la paciencia y la ecuanimidad son sumamente necesarias. No deje que la manera de beber de su marido estropee las relaciones con sus hijos y sus amistades. No insista obsesivamente en reformar su marido, por mucho que se esfuerce en hacerlo llegará admitir que no está en sus manos la solución, busque mejor ayuda para su problema emocional y el de su familia. Por ningún motivo se resista a buscar ayuda.

(2)Si usted ya ha buscado ayuda se encontrará en muy buenas condiciones para apoyar a su marido en el momento en que el quiera honradamente alejarse de la bebida. Su apoyo en estos momentos es sumamente importante, y la experiencia que haya adquirido respecto de la enfermedad del alcoholismo le sirve mucho para guiarlo hasta Alcohólicos Anónimos. Recuerde que hay casos excepcionales, personas que se han deteriorado tanto que ya no pueden dejar de beber.

©Cuando ambos logran dar el paso por el camino espiritual siguiendo el Programa que le sugerimos de los Doce Pasos, comprenda que aun se encontraran con obstáculos como la irascibilidad, el orgullo y los resentimientos. No deje que estos defectos y problemas emocionales estropeen momentos que deben ser de felicidad y armonía.

Bueno con tantas cosas que hemos estado compartiendo puede parecer que hemos estado sermoneando. Si es así, lo sentimos porque más que a nadie a nosotros mismos no nos gusta que nos den sermones. Lo que hemos tratado de hacer es relatarle nuestra experiencia. Tuvimos que aprender estas cosas de una manera muy dura. Por eso deseamos que usted comprenda y que evite dificultades innecesarias.

15. LA FAMILIA DESPUÉS CAPITULO 9 DEL TEXTO BÁSICO (PRIMERA PARTE)

Uno de los frentes en donde se vive con más dramatismo los efectos desastrosos de la enfermedad del alcoholismo es en la familia. Por eso allí se requiere una labor muy profunda para poder reconstruir lo que el hombre o la mujer alcohólica han destruido. Este es el tema que les compartiremos hoy: la familia. Nos parece de mucha importancia que la audiencia conozca cuáles son a grandes rasgos las sugerencias de Alcohólicos Anónimos, para trabajar en el seno de la familia. En primer lugar la Comunidad nos insiste con razón que todos los miembros de la familia deben tener como base, de común acuerdo, la tolerancia, la comprensión y el cariño. Pero para lograr esto hay que deponer el egoísmo y sabemos que esta es tarea ardua por todas las complicaciones que ya están presentes en el seno de la familia. Veamos primero la causa de esas complicaciones y posteriormente compartiremos sobre los obstáculos más comunes.

(1) El alcohólico, su esposa, sus hijos, sus suegros, es probable que cada uno de ellos tenga determinadas ideas acerca de la actitud de la familia hacia él o ellos mismos. Cada uno tiene interés en que se respeten sus deseos. Encontramos que cuanto más exige un miembro de la familia que se ceda a sus demandas, los demás más resentidos se vuelven. Esto contribuye a la discordia y la infelicidad ¿Y por qué? ¿No es porque cada uno quiere llevar la delantera? ¿No está tratando cada uno de arreglar la familia de acuerdo con lo que le parece? ¿No está tratando de ver qué puede sacar de la familia, en vez de darle?

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Hay que tener en cuenta que el dejar de beber no es más que el primer paso para el alejamiento de una condición tensa y anormal. Un médico nos ha dicho que años de convivencia con un alcohólico puede volver neuróticos a cualquier esposa o niño. Toda la familia está enferma hasta cierto grado. Hay que hacer que los familiares se den cuenta, al comenzar la jornada, de que no siempre va a hacer buen tiempo. Cada uno a su vez puede cansarse o puede rezagarse. Puede haber senderos y atajos seductores por los que pueden errar y perder su camino.

Ahora sí veamos cuáles son algunos de los obstáculos que encontrará la familia, le indicaremos según la experiencia de la Comunidad cómo pueden evitarse, incluso cómo pueden ser de utilidad para otros.

(2)El primer obstáculo es que la familia del alcohólico ansía el retorno de la felicidad y de la seguridad. Sus miembros recuerdan cuando el padre era cariñoso, considerado y próspero. La vida de hoy se compara con la de años anteriores y, si no llega a esa altura, la familia puede sentirse infeliz.

La confianza que la familia siente en el padre aumenta. Creen que pronto volverán los días buenos. ¡Algunas veces exigen que papá haga que vuelvan inmediatamente! Creen que Dios casi les debe esta recompensa por una deuda que ya venció. Pero el jefe de la casa se ha pasado años echando abajo la estructura de los negocios, el amor, la amistad, la salud, cosas que ahora están en ruinas o dañadas. Se necesitará tiempo para remover esas ruinas. A pesar de que los edificios viejos son reemplazados eventualmente por otros mejores, las nuevas estructuras tardarán años en ser acabadas.

Generalmente el padre sabe que él tiene la responsabilidad; tal vez le cueste años de duro trabajo restablecerse económicamente, pero la familia no debe reprochárselo. Quizá nunca vaya a tener mucho dinero. No obstante, su comprensiva familia le admirará no por sus ambiciones económicas, sino por su empeño en transformar su vida. Señalemos otro obstáculo.

(1)Otro obstáculo es que de vez en cuando los familiares serán molestados por los espectros del pasado, porque la carrera de bebedor de casi todo alcohólico ha sido marcada por aventuras

jocosas, humillantes, vergonzosas o trágicas. El primer impulso será el de guardar bajo llave en algún lugar escondido esos esqueletos. Quizá la familia está bajo la influencia de la idea de que la felicidad futura sólo puede basarse en el olvido del pasado. Nosotros creemos que ese punto de vista es egocéntrico y diametralmente opuesto al nuevo modo de vivir.

Uno debe estar dispuesto a aprovechar el pasado. Creemos por nuestra buena voluntad para encarar y rectificar errores y convertirlos en logros. Así, el pasado del alcohólico se convierte en la principal posesión de la familia y frecuentemente en la única.

Este doloroso pasado puede ser de enorme valor para otras familias que todavía están luchando con su problema. Creemos que cada familia que ha sido liberada de su problema le debe algo a aquellas que no lo han sido. Y cuando lo requiera la ocasión, cada uno de sus miembros debe estar enteramente dispuesto a sacar a relucir antiguos errores, por muy penosos que sean. El mostrarle a otros que sufren cómo se nos ayudó, es precisamente lo que hace ahora que la vida nos parezca de tanto valor. Confíe en la idea de que el tenebroso pasado, estando en manos de Dios, es clave para la vida y la felicidad de otros. Con esa experiencia puede usted evitarles a otros la muerte y el sufrimiento.

Es posible desenterrar pasados actos de mala conducta, y que éstos nos molesten hasta convertirse en una verdadera calamidad. Por ejemplo, conocemos de situaciones en las que el alcohólico o su esposa han tenido intrigas amorosas. Llevados por la animación inicial del desarrollo espiritual, se perdonaron mutuamente y se unieron más. El milagro de la reconciliación estaba a mano. Luego, debido a una u otra provocación, el agraviado desenterraba la vieja intriga y lleno de ira aventaba sus cenizas. Unos cuantos de nosotros hemos padecido estos dolores que sirven para crecer, pero duelen mucho. Maridos y esposas se han visto a veces obligados a separarse por un tiempo hasta poder obtener una nueva perspectiva y una nueva victoria sobre el amor propio. En la mayoría de los casos el alcohólico sobrelleva esta prueba sin recaer, pero no siempre. Por lo tanto creemos que, a menos que sirvan para un buen propósito, los hechos pasados no deben discutirse. Veamos otro obstáculo:

(2) Muchos alcohólicos son entusiastas. Se van a los extremos. Al principio de su recuperación tomarán, por regla general, una de estas dos direcciones: Puede meterse de cabeza en un esfuerzo desesperado para salir adelante en los negocios, o encontrarse con su ánimo tan dominado por su nueva vida que no hable ni piense en nada

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

más que no sea lo espiritual. En cualquiera de los casos surgen ciertos problemas de familia. Hemos tenido experiencia con muchos de estos casos.

Creemos peligroso que se precipite de lleno a su problema económico. La familia también resultará afectada, al principio agradablemente al ver que están por resolverse sus problemas de dinero, luego no tan agradablemente cuando se sienten olvidados. El padre puede estar cansado por la noche y preocupado por el día; puede interesarse poco por los niños y enfadarse cuando se le reprochan sus actos de mala conducta. Si no está irritable, puede parecer desanimado y aburrido y no alegre ni afectuoso como la familia quisiera que fuera. La madre puede quejarse de la falta de atención.

El jefe de la casa debe recordar que él es el principal responsable de lo que le ha sucedido a su hogar. Pero debe ver el peligro de concentrarse demasiado en el éxito económico. Para nosotros, el bienestar material debe seguir al espiritual.

Dado que el hogar ha sido afectado más que ninguna otra cosa, es bueno que un hombre se esfuerce allí. No es probable que consiga mucho si no logra demostrar desprendimiento y cariño bajo su propio techo. Sabemos que hay esposas y familias difíciles, pero el individuo que esté superando el alcoholismo debe recordar que él contribuyó mucho a hacerlas así.

A medida que cada miembro de una familia resentida empieza a ver sus propios defectos y los admite ante los otros, sienta la base para una discusión provechosa. Estas conversaciones en la familia serán constructivas, si pueden tenerse sin discusión acalorada, sin autoconsideración y sin autojustificación o crítica resentida. Poco a poco la madre y los hijos se darán cuenta de que piden demasiado y el papá se dará cuenta de que da muy poco. Dar, en vez de recibir, será el principio que sirva de guía.

16. LA FAMILIA DESPUÉS CAPITULO 9 DEL TEXTO BÁSICO (SEGUNDA PARTE)

En un programa pasado les habíamos comenzado hablar acerca de la familia y les prometimos que volveríamos sobre el tema, porque quedaron una serie de casos pendientes. Hoy nos proponemos terminar este importante tema, a fin de que la audiencia pueda conocer de la manera más completa posible las sugerencias que Alcohólicos Anónimos nos da para el trabajo en la familia.

Recordemos brevemente los casos que expusimos en el primer programa. La primera recomendación era que todos los miembros de la familia deben tener como base, de común acuerdo, la tolerancia, la comprensión y el cariño; pero para lograr esto supone deponer el egoísmo por parte de todos los miembros de la familia. También ilustramos una serie de obstáculos y la forma de evitarse, hablamos concretamente de la ansiedad de la familia porque la felicidad y la seguridad regresen; el efecto de los dolorosos hechos del pasado; y por último ilustramos las dos direcciones que por regla general tomamos los alcohólicos al comienzo de nuestra recuperación, esto es, unos hacia un esfuerzo desesperado para salir adelante en lo material y otros que se concentran sólo en lo espiritual.

Continuemos ahora con las sugerencias respecto a esta actividad espiritual del padre.

(1) A pesar de que la familia no esté completamente de acuerdo con las actividades espirituales del padre, no deben oponérsele. Aun

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

cuando demuestre cierta despreocupación e irresponsabilidad con la familia, es bueno dejarlo que llegue al nivel que desee en su ayuda a otros alcohólicos. Durante esos primeros días de convalecencia, eso contribuirá más que nada a asegurar su sobriedad. Aunque algunas de las manifestaciones que tiene son alarmantes y desagradables, creemos que él estará sobre una base más firme que el individuo que está poniendo el éxito económico o profesional por delante del desarrollo espiritual. Será menos probable que beba de nuevo, y cualquier cosa es preferible antes que eso.

Pero no hay que preocuparse demasiado, esta condición que conocemos en la Comunidad como "nube rosa", llega el momento en que cede, y nos damos cuenta de la puerilidad de ello.

(2) Si, ese mundo de ensueño o "nube rosa" ha sido reemplazado por un gran sentido de determinación acompañado de una creciente conciencia del poder de Dios en nuestras vidas. Hemos llegado al convencimiento de que Él quisiera que tuviéramos la cabeza con Él en las nubes, pero que nuestros pies deben estar firmemente plantados en la tierra. Aquí es donde están nuestros compañeros de viaje y donde tiene que realizarse nuestro trabajo. Estas son nuestras realidades. No hemos encontrado nada incompatible entre una poderosa experiencia espiritual y una vida sana, feliz y útil.

Una sugerencia más: Ya sea que la familia tenga o no convicciones espirituales, sería bueno que examinase los principios con los cuales está tratando de regir su vida el alcohólico. Es difícil que puedan dejar de aprobar estos sencillos principios, aunque el jefe de la casa todavía falle algo en seguirlos. Nada puede ayudar más al individuo que se va por una tangente espiritual, que la esposa que adopta el mismo programa, haciendo mejor uso. Veamos otro caso.

(1) Existen muchos casos en que el licor incapacitó al padre durante tantos años, que la madre se convirtió en jefe de la casa; se enfrentó a estas responsabilidades valerosamente. Por la fuerza de las circunstancias, frecuentemente se veía obligada a tratar al padre como a un niño enfermo o descarriado. Aun cuando él quería hacerse valer, no podía porque la bebida constante hacía que no tuviera razón. La madre lo planeaba y dirigía todo. Cuando el padre estaba sobrio generalmente obedecía. En esta forma, la madre, sin tener ninguna culpa, se acostumbraba a llevar los pantalones en la familia. El padre,

volviendo a la vida de repente, con frecuencia empieza a hacerse valer. Esto trae dificultades, a menos que la familia vigile las tendencias de ambas partes y se llegue a un entendimiento amistoso.

Le hemos estado hablando a usted de cosas serias y a veces trágicas. Hemos estado tratando con el alcohol en su peor aspecto. Pero no somos una partida de malhumorados. Si los recién llegados no pudieran ver la alegría que hay en nuestra vida, no la desearían. Cuando vemos un hombre hundiéndose en el fango del alcoholismo, le damos los primeros auxilios y ponemos lo que tenemos a su disposición. Por su bien, relatamos y casi volvemos a vivir los horrores de nuestro pasado. Pero aquellos de nosotros que hemos tratado de cargar con todo el peso de las dificultades de otros, encontramos que pronto nos rinden.

Así es que creemos que la alegría y el sano reír contribuyen a la utilidad. Los extraños a veces se escandalizan cuando soltamos la carcajada por una aparentemente trágica experiencia del pasado. Pero ¿Por qué no hemos de reír? Nos hemos recuperado y se nos ha dado el poder para ayudar a otros.

(2) De todos es sabido que los que están mal de salud y los que rara vez se divierten, no ríen mucho. Así es que cada familia debe divertirse junta o separadamente, todo lo que las circunstancias lo permitan. Estamos seguros de que Dios quiere que seamos felices, alegres y libres. No podemos endosar la creencia de que la vida es un valle de lágrimas, aunque en ocasiones haya sido justamente eso para muchos de nosotros. Pero es bien claro que nosotros mismos forjamos nuestra propia desgracia. Dios no lo hizo. Por lo tanto, evite forjar deliberadamente una desgracia; pero si se presentan dificultades, aprovéchelas como oportunidades para demostrar la omnipotencia de Él.

Ahora, algo acerca de la salud. No es frecuente que un organismo seriamente afectado por el alcohol se recupere de la noche a la mañana, ni que los pensamientos torcidos y la depresión desaparezcan en un abrir y cerrar de ojos. Estamos convencidos de que una vida espiritual le devuelve a uno la salud. Nosotros, los que nos hemos recuperado de beber en una forma seria, somos milagros de salud mental. Hemos visto transformaciones notables en nuestros organismos.

(1) Pero esto no quiere decir que hagamos caso omiso de las medidas humanas de salud. Dios ha dado a este mundo abundancia de magníficos médicos, psicólogos y especialistas en varias ramas de la

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

medicina. No vacile en consultar a personas como éstas acerca de su problema de salud. La mayoría de ellos dan de sí mismos generosamente para que sus semejantes puedan disfrutar de cuerpos y mentes sanos. Trate de recordar que aunque Dios ha hecho milagros entre nosotros, nunca debemos menospreciar los conocimientos de un médico o psiquiatra; sus servicios son a veces indispensables para tratar a un recién llegado y para seguir un tratamiento complementario.

Una palabra acerca de las relaciones sexuales.

(2)El alcohol estimula tanto sexualmente a algunos hombres que éstos han abusado en ese sentido. Las parejas ocasionalmente se sienten consternadas al descubrir que cuando se suspende la bebida, el hombre tiende a ser impotente. A menos que se comprenda la razón de esto, puede presentarse un trastorno emocional. Algunos de nosotros hemos tenido esta experiencia, para disfrutar a los pocos meses de una intimidad más hermosa que nunca. Si la condición persiste, no se debe vacilar en consultar a un médico o psicólogo. No sabemos de muchos casos en los que se haya prolongado demasiado esta dificultad.

El alcohólico también puede encontrar que le es difícil reanudar relaciones amigables con sus hijos; esas mentes jóvenes fueron impresionadas mientras él estuvo bebiendo. Sin decirlo, puede ser que lo odien cordialmente por lo que les ha hecho a ellos y a su madre. Muchas veces domina a los niños una dureza y un cinismo patéticos. Parece que no pueden olvidar y perdonar. Esto puede durar meses, mucho más de lo que la madre se ha demorado en aceptar la nueva manera de vivir del padre.

Con el tiempo se darán cuenta de que él es un hombre nuevo, y, a su modo, se lo harán notar. Cuando suceda esto, puede invitarlos a participar en la meditación de la mañana, y pueden tomar parte en la discusión diaria sin rencor ni predisposición. De este punto en adelante el progreso será rápido. Frecuentemente se producen resultados maravillosos después de una reconciliación como esta.

Para terminar queremos agregar que si la familia sigue o no sobre una base espiritual, el miembro que es alcohólico tiene que hacerlo si es que quiere recuperarse. Los otros tienen que estar convencidos de su nueva posición

sin ninguna duda. Ver es creer para la mayoría de los miembros de una familia que han tenido que vivir con un bebedor.

17. UNA VISIÓN PARA TI CAPÍTULO 11 DEL TEXTO BÁSICO

Si uno le pregunta a la mayoría de la gente que significa beber, ¿qué nos contestarían?

(1) Con toda seguridad nos contestarían que beber significa jovialidad, grata compañía y una gran experiencia. Quiere decir liberación de los cuidados, del fastidio y de las preocupaciones. Es alegre intimidad con los amigos y un gran sentimiento de que la vida es buena.

Todo lo que has dicho es cierto para la gente normal, sin embargo no es así para nosotros los alcohólicos, sobre todo en los días de ese beber excesivo o sin control. Cómo pudiéramos describir la situación en que nos encontramos cuando ya hemos cruzado esa línea imaginaria que separa al bebedor normal del bebedor anormal o que ha perdido el control.

(2) Lo primero que experimentamos, sin poder darnos explicación del porque sucede, es que el placer que nos proporcionaba la bebida se nos pierde; y, surge un anhelo persistente de gozar de la vida como lo hicimos una vez, acompañado de una dolorosa obsesión de que algún milagro nos pueda permitir recobrar el control y poder entonces disfrutar bebiendo. Pero como ese milagro de control no llega lo intentamos de nuevo y lo único que logramos es un fracaso más.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Ese fracaso que hablas también se expresa en la forma como nos retirábamos de la sociedad. Al convertirnos en vasallos del Rey Alcohol, en habitantes de su insano dominio, la fría bruma que es el aislamiento, se asentaba sobre nosotros oscureciéndose cada vez más. Algunos de nosotros buscábamos lugares sórdidos, esperando encontrar compañía comprensiva y aprobación. En algunos momentos las encontramos, pero luego venía el olvido, y el terrible despertar para enfrentarse a los espantosos Cuatro Jinetes: Terror, Aturdimiento, Frustración y Desesperación.

Ahora porque no tomamos por caso alguien que bebe mucho y está seco por el momento ¿qué puede decir de lo que aquí estamos hablando?

(1) Ese alguien con seguridad dirá: "No me hace ninguna falta el licor; me siento mejor ahora; trabajo mejor y me divierto más". Como ex bebedores problemas que somos, esta salida nos hace sonreír. Sabemos que este amigo es como el niño que silba en la oscuridad para darse valor. Se está engañando. En su interior sabe que daría cualquier cosa por poder tomarse media docena de copas y salir impune de ellas. Eventualmente hará la prueba otra vez con el viejo jugueto, porque no se siente feliz con la sobriedad que tiene. No puede concebir la vida sin alcohol. Llegará el día en que no podrá concebirla sin éste ni con éste. Entonces conocerá como pocos el aislamiento. Estará en el momento de dar el salto al otro lado. Deseará que llegue el fin.

Sucede con frecuencia que a una persona así le hemos mostrado como salimos del fondo, pero nos dice: "Si, estoy dispuesto. Pero ¿se me va a condenar a una vida en la que seré un estúpido, aburrido y malhumorado como algunas personas virtuosas que conozco? Sé que tengo que pasarla sin alcohol, pero ¿cómo voy hacerlo? ¿Tienen ustedes algún sustituto?"

__(2)__ ¿Qué le podemos contestar a esta persona?

(2) Le contestamos que no lo estamos invitando a una vida aburrida, y que para fortuna de él también hay un sustituto a esa vida alcohólica. Incluso para ser honrados tenemos que decirle que hay un sustituto, pero es mucho más que eso. Se trata de la comunidad de Alcohólicos Anónimos. Allí encontrará la liberación de las inquietudes, del aburrimiento y de la preocupación. La vida tendrá al fin un significado. Los años más satisfactorios de su existencia están por delante. Eso hemos encontrado en la Comunidad y tú también lo encontrarás.

Pero nuestro interlocutor puede estar pensando ¿Cómo va suceder esto?, ¿Dónde voy a encontrar a esa gente de que hablan ustedes? Permítanos decirle como encaminarse hacia esa nueva vida.

(1) Lo primero es que puedes conocer a estos nuevos amigos en tu propia comunidad. Cerca de ti pueden haber grupos de Alcohólicos Anónimos que tienen un único propósito, llevar el mensaje al alcohólico que está sufriendo. Entre ellos encontrarás amigos para toda la vida. Te unirán a ellos nuevos y excelentes lazos, porque habrán escapado juntos del desastre y, hombro con hombro, iniciarán su jornada común. Entonces sabrás lo que es dar de ti mismo para que otros puedan sobrevivir y volver a descubrir la vida. Paradójicamente así es como nos recuperamos y así aprendemos el significado completo de "Amarás a tu prójimo como a ti mismo."

De momento puede parecer increíble que estos hombres vayan a ser de nuevo felices, respetados y útiles. ¿Cómo pueden sobreponerse a tanta desgracia, mala reputación, y desesperanza? La respuesta positiva es que ya que estas cosas han sucedido entre nosotros, también pueden sucederte a ti. Si la deseas por encima de todo y si estás dispuesto a valerte de nuestra experiencia, estamos seguros de que la obtendrás. Todavía vivimos en la era de los milagros. Nuestra propia recuperación lo prueba.

(2) Aun el más nuevo de los recién llegados encuentra recompensas inimaginables cuando trata de ayudar a su hermano alcohólico, que está todavía más ciego que él. Esta es en verdad la clase de dádiva que no exige nada. No espera que su hermano que sufre le pague, o siquiera que lo ame. Y entonces descubre que por la divina paradoja de esta dádiva ha encontrado su propia recompensa, ya sea que su hermano haya o no recibido algo todavía. Su propio carácter puede ser todavía gravemente defectuoso, pero por alguna razón sabe que Dios le ha permitido hacer un comienzo extraordinario, y siente que se encuentra al borde de nuevos misterios, alegrías y experiencias con los cuales nunca había siquiera soñado.

Casi todo miembro de la comunidad declara que no hay satisfacción más profunda ni alegría más grande que una entrega del mensaje bien hecha. La esencia de lo que recibimos cuando llevamos el mensaje de Alcohólicos Anónimos a otro alcohólico, está en observar cómo los ojos de hombres y mujeres se abren admirados cuando se mueven desde la oscuridad hacia la luz, palpar cómo sus vidas se van llenando rápidamente con un nuevo objetivo

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

y significado, ver cómo sus vidas se van llenando rápidamente con un nuevo objetivo y significado, ver como vuelven a unirse las familias, contemplar al alcohólico proscrito recibido nuevamente como ciudadano en su comunidad, y sobre todo, comprobar cómo van despertando esas personas ante la presencia de un Dios amoroso en sus vidas.

18. LOS DOCE PASOS

Es el momento para que demos inicio al tema central que les traemos preparado hoy. Recordemos que en los programas anteriores vimos lo que es la enfermedad del alcoholismo y la solución. Ahora trataremos lo relativo a los Doce Pasos, o sea el programa de acción que la comunidad de Alcohólicos Anónimos nos brinda para la recuperación.

Estos Doce Pasos son un conjunto de principios, de naturaleza espiritual, que, si se practican como una forma de vida, pueden liberar al enfermo de la obsesión por beber y prepararlo para una vida útil y feliz. Porque cuando un alcohólico aplica los Doce Pasos de nuestro programa de recuperación a su vida personal, su desintegración se detiene y su unificación empieza. El poder que ahora lo mantiene integrado en una unidad, sobrepasa aquellas fuerzas que lo habían desgarrado.

Aunque se escribieron dirigidos a los miembros de Alcohólicos Anónimos, muchos de nuestros amigos afirman que los Doce Pasos han despertado el interés y aplicación fuera de la comunidad. Muchas personas no alcohólicas informan que con la práctica de los Doce Pasos, han sido capaces de hacer frente a otras dificultades de la vida. Creen que este programa de acción puede significar más que la simple abstinencia para el bebedor problema, y ven en estos pasos un camino para que muchos vivan feliz y eficazmente, sean o no alcohólicos.

Señalemos el enunciado de los Doce Pasos y unos cortos comentarios sobre cada uno de ellos, y en próximos programas profundizaremos sobre los instrumentos espirituales fundamentales que ellos nos brindan:

(1)PASO UNO: "Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables."

Este paso nos deja una paradoja asombrosa: vimos que éramos totalmente incapaces de liberarnos de la obsesión por el alcohol, mientras no admitiéramos nuestra impotencia ante él. El Paso Uno nos relaciona con un principio fundamental que va a tener una incidencia profunda en nuestra recuperación, nos referimos a la Aceptación.

(2)PASO DOS: "Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio."

Llegamos al convencimiento que no teníamos el poder para devolvernos el sano juicio, por eso confiamos que solo un Poder Superior o Dios como cada uno de nosotros lo concibe, lo haría para poder sobrevivir.

(3)PASO TRES: "Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos."

Renovados por la confianza en Dios al devolvernos el sano juicio, nos dispusimos a dejar que Él dirigiera nuestras vidas. Así comenzamos a salir del problema de vivir bajo la voluntad propia, hacia la solución que representa vivir bajo la voluntad de Dios.

©PASO CUATRO: "Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos."

Con ese recurso interior recién descubierto que nos proporciona la dirección de Dios, comenzamos a buscar en nosotros mismos los motivos que nos habían llevado a una bancarrota física, moral y espiritual. Se trata de una acción vigorosa de limpieza personal.

(1)PASO CINCO: "Admitimos ante Dios, ante otro ser humano y ante nosotros mismos la naturaleza exacta de nuestros defectos."

Como prueba de nuestra buena voluntad decidimos que un inventario hecho a solas, no era suficiente. Comprendimos que teníamos que dejar el mortal oficio de vivir solos con nuestros conflictos, y con honradez confiárselos a Dios y a otro ser humano.

(2)PASO SEIS: "Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos".

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Muchos de nosotros nos resistimos, porque no deseábamos que fueran eliminados todos nuestros defectos de carácter, porque todavía nos aferrábamos a algunos de ellos. Sin embargo sabíamos que teníamos que llegar a un acuerdo con el principio fundamental del Paso Seis. Por eso decidimos que aunque tuviéramos todavía algunos defectos de carácter, deberíamos sin embargo abandonar nuestra obstinada y rebelde dependencia de ellos. Nos dijimos a nosotros mismos, "Tal vez esto no pueda hacerlo hoy, pero voy a dejar de pregonar 'No nunca'."

(3)PASO SIETE: "Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos".

Este Paso es directo, y nos sugiere el texto básico una oración para hacerlo: ...Creador mío, estoy dispuesto a que tomes todo lo que soy, bueno y malo. Te ruego que elimines de mí cada uno de los defectos de carácter que me obstaculizan en el camino para que logre ser útil a Ti y a mis semejantes. Dame la fortaleza para que al salir de aquí, cumpla con Tú Voluntad.

©PASO OCHO: "Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos."

Continuamos nuestra limpieza interior, porque vimos que no solamente estábamos en conflicto con nosotros mismos, sino también con personas y situaciones en el mundo en que vivimos. Tuvimos que empezar a lograr nuestra paz; por esto la lista de las personas a quienes habíamos perjudicado y la necesidad de obtener la disposición de arreglar las cosas.

(1)PASO NUEVE: "Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros".

Asumimos esta difícil tarea porque comprendimos la necesidad de poner orden a nuestras vidas, aunque este orden no fuera una finalidad en si misma, ya que nuestro verdadero propósito en este nivel es ponernos en condiciones para servir al máximo a Dios y a los que nos rodean.

(2)PASO DIEZ: "Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente".

Ahora en este paso habíamos empezado a conseguir una base para la vida diaria, y con mucha atención nos dimos cuenta que necesitábamos continuar haciendo nuestro inventario, y cuando estuviéramos equivocados deberíamos admitirlo prontamente. Así comprendimos entonces que la clave es mantenernos en buena condición espiritual.

(3)PASO ONCE: "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"

Vimos que si un Poder Superior nos había devuelto el sano juicio y nos había permitido vivir con tranquilidad espiritual en un mundo profundamente agitado, ese Poder Superior merecía conocerse mejor, por un conducto tan directo como fuera posible. Notamos que el uso continuo de la meditación y la oración, pudo abrir un conducto tal que en donde antes había un hilillo, había ahora un río que nos conducía hacia la fuerza segura y la prudente dirección de Dios, a medida que íbamos siendo más competentes para entenderlo.

©PASO DOCE: "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."

Así, practicando esos Pasos, tuvimos un despertar espiritual que definitivamente no ofrecía la menor duda. Al mirar aquellos que estaban solamente empezando y todavía dudaban, el resto de nosotros estuvimos en capacidad de ver cómo empezaba el cambio. Gracias a un gran número de tales experiencias, pudimos predecir que el incrédulo que todavía afirmaba que no había logrado el "aspecto espiritual", y que todavía consideraba como Poder Superior a su querido grupo de Alcohólicos Anónimos, dentro de poco podría amar a Dios y a llamarlo por Su nombre.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

19. LA ACEPTACIÓN

Vamos a dialogar hoy acerca de la aceptación, un principio que cumple un papel vital en la transformación de nuestras vidas. Nosotros los alcohólicos anónimos nos empezamos a relacionar con él en el Paso Uno, pero de ahí en adelante vamos a necesitarlo para enfrentar todos los asuntos de nuestra existencia.

Veamos pues primero como opera la aceptación dentro del ámbito del Paso Uno.

(1) Recordemos que el Paso Uno nos dice en su enunciado: "Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol; que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables". Esto suena muy sencillo, pero lo real es que ¿A quién le agrada aceptar la derrota total? Prácticamente a nadie, por supuesto. Todos los instintos se rebelan contra la idea de la impotencia personal. Es verdaderamente espantoso tener que aceptar que, con la copa en la mano, hemos deformado nuestras mentes hacia una obsesión de beber tan destructiva que sólo un acto de la Providencia puede remover.

No existe ningún fracaso como este. El alcohol, convertido en un acreedor implacable, nos despoja de toda suficiencia y toda voluntad para resistir a sus demandas. Cuando se acepta esta dura realidad, nuestra bancarrota como ser humano es completa.

Es cierto, la mayoría de nosotros, estuvimos remisos a admitir que fuéramos realmente alcohólicos. Pero la situación se agrava tanto, que finalmente vencemos esas resistencias y comprendemos que tenemos que admitir plenamente, en lo más profundo de nuestro ser que éramos alcohólicos. Esta aceptación se constituye, paradójicamente para nosotros, en el primer paso hacia la recuperación. Generalmente esta aceptación la practicamos al llegar

a Alcohólicos Anónimos, es allí donde empezamos a vislumbrar que la humillación que sentimos tiene otra perspectiva.

(2) Si, en la Comunidad nos damos cuenta que únicamente por medio de la aceptación de la derrota total, podremos dar los primeros pasos hacia la liberación y la fortaleza. Nuestra admisión de la impotencia personal se convierte en el sólido cimiento sobre el cual podremos construir una existencia feliz y útil.

Sabemos que es muy poco el beneficio que puede lograr un alcohólico que ingrese a la Comunidad, si no acepta desde el principio su devastadora debilidad, con todas sus consecuencias. Mientras no adquiera ese estado de humildad, su sobriedad, si es que consigue alguna, será muy precaria. No encontrará la verdadera felicidad.

Puede que algunas de las personas que nos escuchan no alcancen a comprender porque al aceptar nuestro problema de alcoholismo, nos estamos encaminando hacia la liberación del mismo. Pero es que llegar a este punto de la aceptación no es propiamente un asunto fácil, porque no es por una vía formal que aceptamos o por medio de una simple decisión basada en nuestra fuerza de voluntad. Lo que sucede es que el sufrimiento por nuestro problema generalmente nos sume en una crisis que nos conduce hasta la rendición; estado en el cual ya no luchamos, dejamos de resistirnos, es propiamente un estado de humildad que nos permite ahí si comprender nuestra real situación. Por esta vía es que aceptamos nuestra impotencia frente al alcohol y nuestra derrota ante la vida. Ahora el resultado no es el hundimiento en el mar de la autoconmiseración o de la culpabilidad, sino la confianza en que podemos levantarnos y recuperarnos de esta terrible enfermedad.

(1) Este es uno de los hechos de Alcohólicos Anónimos comprobado más allá de toda duda, por una inmensa experiencia. El principio de que no encontraremos una fortaleza duradera mientras no aceptemos la derrota completa, es uno de los fundamentos sobre los cuales ha crecido y florecido nuestra comunidad.

La mayoría de nosotros rechazó al principio toda tentativa de admisión de la derrota total, cuando nos vimos confrontados con ella. Nos habíamos acercado a la comunidad esperando que se nos enseñara la confianza en nosotros mismos. Pero se nos dijo que, en lo que concierne al alcohol, esa confianza no sólo era inapropiada, sino que constituía una desventaja. Es un hecho comprobado estadísticamente que los alcohólicos casi nunca se recuperan con sus propios recursos.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Lo dicho es una gran verdad para la Comunidad, algunos buscamos renovar esa confianza en nosotros mismos cuando llegamos a Alcohólicos Anónimos, ya antes habíamos buscado algo igual con la psicología y otros sistemas. Es decir, llegamos a creer que era un asunto de autoestima, de confiar en uno mismo, sin embargo esto no funcionó, esa confianza era buena pero no bastaba; al contrario, era más común que esta confianza nos volviera engreídos, complicando mucho más las cosas. Tuvimos que aceptar nuestra impotencia y la derrota para que surgiera la única confianza que podía salvarnos: la confianza en Dios.

(2)Algunos de los que ingresan a la comunidad que son muy jóvenes se han podido evitar los últimos diez o quince años de vida infernal que hemos soportado muchos de nosotros. En estos casos se hace necesario que conozcan los fondos más extremos, para que ellos puedan tocarlo también. Al compartirles nuestras historias personales de bebedores mostramos que, muchos años antes de habernos dado cuenta de nuestra falta de control, la bebida ya no era solamente un hábito, sino el comienzo de una progresión fatal. Pero se da el caso que algunos lo dudan y vuelven a beber, sin embargo no vuelven a ser los mismos, porque después de cada borrachera murmuran para sí: "Tal vez estos Alcohólicos Anónimos tengan razón..." Y luego de varias experiencias similares, regresan a nosotros convencidos. Habrá llegado así al fondo tan realmente como nosotros. El mismo alcohol se habrá encargado de ser nuestro mejor abogado defensor.

Bueno pero ¿Porqué esta insistencia de que es necesario para cualquier alcohólico haber tocado primero ese fondo personal?

(1)La respuesta que podemos dar es que muy pocas personas tratarán sinceramente de practicar el programa si no han llegado a ese fondo personal. Porque la práctica de los once pasos subsiguientes implica la adopción de acciones y actitudes que casi ningún alcohólico que aún esté bebiendo puede soñar siquiera en aceptar ¿Quién desea ser rigurosamente honesto y tolerante? ¿Quién quiere confesar sus defectos a otra persona, o reparar todos los daños que ha ocasionado? ¿A quién le interesa entregarse a un Poder Superior, y aun menos pensar en la oración y la meditación? No, al alcohólico

común y corriente, egocéntrico en extremo, no le interesa esta perspectiva, a menos que se vea obligado a ella para salvar su vida.

Es de esta forma como en el Paso Uno nos relacionamos con el principio de la aceptación y comprobamos lo positivo de este nuevo proceder. Aunque allí aceptamos nuestra impotencia frente al alcohol y la ingobernabilidad en que se encontraban nuestras vidas, en adelante se nos presentará la necesidad de echar mano de la aceptación en todos los asuntos de nuestra existencia, pidiendo el recurso de la gracia de Dios por medio de la cual se nos permita progresar espiritualmente, sean cuales sean las circunstancias.

(2) Tenemos que aprender a encontrar el tipo apropiado de aceptación para cada día y otras veces tendremos que aceptar una condición que quizás no cambie nunca. Desde luego también tiene que existir la apropiada y realista aceptación de nuestros lamentables defectos y de las graves fallas de los demás. Todos nosotros cometemos errores, algunos reparables y otros no. A menudo nos encontraremos con fracasos, a veces por accidente, a veces causados por nosotros mismos, y aun otras veces provocados por la injusticia y la violencia de otra gente. También se puede presentar el éxito material, o la enfermedad o la inminencia de la muerte.

Veníamos diciendo que todos nosotros cometemos errores, algunos reparables y otros no. A menudo nos encontraremos con fracasos, a veces por accidente, a veces causados por nosotros mismos, y aun otras veces provocados por la injusticia y la violencia de otra gente. También se puede presentar el éxito material, o la enfermedad o la inminencia de la muerte. ¿Será posible encontrar aceptación para todas estas situaciones?

Antes de contestar este interrogante déjenos explicar primero lo mucho que se tergiversa ese principio de la aceptación. Se puede desvirtuar para justificar casi cualquier tipo de debilidad, tontería e insensatez. Por ejemplo, hay quienes aceptan el fracaso, pero como una condición crónica, sin provecho ni remedio para siempre. Podemos llegar a aceptar orgullosamente el éxito material, pero como algo que se debe enteramente a nosotros mismos. Y respecto a la muerte y la enfermedad las tomamos como evidencia de un universo hostil y sin Dios. Nosotros los alcohólicos anónimos tenemos una basta experiencia con todas estas tergiversaciones de la aceptación. Por lo tanto tratamos constantemente de recordarnos a nosotros mismos que estas adulteraciones de la aceptación sólo son trucos para fabricar excusas. Esta manera de enfocar las cosas, es el clásico

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

autoengaño en el que hemos sido campeones. Aclarado esto pasemos ahora sí a responder el interrogante que quedó enunciado.

(1) Encontrar el tipo de aceptación para cada día y otras veces aceptar una condición que quizás no cambie nunca, no es un juego de palabras, sino una nueva forma de enfrentar la vida, que nos aleja precisamente del sufrimiento que nos causa nuestras constantes exigencias. Quiere decir que hoy debo tener la mente abierta a lo que la vida me entrega y tener la buena voluntad de aceptarlo, porque no soy yo el Hacedor y Director de la vida. Al proceder así dejamos el anterior patrón de conducta de rechazar la gran mayoría de las cosas que se presentan en nuestras vidas y buscar compulsivamente lo que coincide con nuestros deseos egocéntricos.

En igual forma aceptamos nuestros lamentables defectos y las graves fallas de los demás; los éxitos o los fracasos, la enfermedad o la inminencia de la muerte. Esta aceptación nos coloca en una condición mental de serenidad, nos permite encontrar la salida a cada uno de estos problemas; porque ya hemos visto que si vivimos en constante rechazo, nos llenamos de confusión, miedo o autosuficiencia. La aceptación nos conduce a ver que no hay ningún desastre irremediable, por el contrario, encontramos resultados muy favorables, naturalmente que muchas veces interrumpidos por serios contratiempos, que nos exigirá mucho más de nosotros sobre todo en honradez para poder hallar un estado de serenidad más permanente.

(2) Es que aceptar aquellas situaciones de prosperidad, de satisfacción resulta fácil, pero es difícil aceptar el dolor, sin embargo, recordemos que es precisamente el dolor uno de nuestros mejores maestros. El dolor debidamente aceptado y trascendido nos ha dado lecciones importantes en nuestras vidas y nos ha conducido a la Gracia de Dios, y por esa vía a una auténtica Libertad. La sugerencia entonces es aceptar nuestras actuales circunstancias tales como son, a nosotros mismos tales como somos, y a la gente alrededor de nosotros tal como es. Esto es adoptar una humildad realista, sin la cual no se puede comenzar a hacer auténticos progresos.

Una y otra vez hay que retomar esta sugerencia sobre la aceptación, así sea tan poco halagadora para nuestro ego. Estamos convencidos que esta es una

base segura sobre la que se puede construir un mejor bienestar emocional y, por lo tanto, un más amplio progreso espiritual.

20. CONFIANZA EN DIOS

(Se inicia con preguntas a los colaboradores del programa relacionadas con la condición espiritual al llegar a la Comunidad)

Iniciemos entonces el dialogo sobre el tema central que hemos preparado para este espacio. Se trata de la Confianza en Dios, que es precisamente el tema central del Paso Dos de nuestro Programa de recuperación.

(1) Recordemos que el Paso Dos nos dice en su enunciado: "Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio". Generalmente cuando estamos recién llegados a la Comunidad, notamos que primero nos convencemos de que somos alcohólicos y que nuestras vidas se han vuelto ingobernables, e inmediatamente nos dan a conocer que solamente un Poder Superior puede remover nuestra obsesión por el alcohol.

Al principio no sabemos como puede operar esto, pero para la gran mayoría, al poco tiempo se nos revela el verdadero significado de este enunciado: se trata de una vivencia que ocurre en el seno de la Comunidad. Fuimos liberados de la obsesión por el alcohol y a consecuencia de este hecho maravilloso, empezamos a creer que fue un Poder Superior a nosotros mismos el que nos devolvió el sano juicio. El Paso Dos así nos lo refiere: "Aliviados de la obsesión de beber, con sus vidas transformadas de manera inconmensurable, empezaron a creer en un Poder Superior, y muchos de ellos empezaron a hablar de Dios".

Es probable que quién nos escuche no crea en lo que estamos diciendo, sin embargo, estamos refiriéndonos a una experiencia recurrente en Alcohólicos Anónimos, a decir verdad, muchos de nosotros tampoco creíamos que este milagro podría operarse en uno.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Cuando en el enunciado del Paso Dos se menciona creer en un Poder Superior, ese creer significa **tener por cierto**, o lo que es igual **tener la confianza**, de que la vivencia en mención es obra de un Poder Superior y no de nuestra capacidad o habilidad personal. No hay como valorar en su justa dimensión este momento, es algo crucial en la vida del alcohólico, y si logramos meditarlo a profundidad, el resultado es el avivamiento de una llama interior inextinguible. Así la confianza en Dios resulta ser para muchos de nosotros, una dádiva estrechamente ligada a la comprensión o discernimiento de la liberación de la obsesión; y aunque hagamos ingentes esfuerzos racionales para encontrar una explicación de cómo se produjo nuestra liberación de la obsesión por el alcohol, no lo conseguimos. Lo cierto es que queda la convicción en uno de la acción de Dios, y esto tiene efectos profundos en toda nuestra vida. Una nueva visión se abre paso, la cual nos permite retomar la vida sobre una base espiritual.

Veamos una serie de casos en que se encuentran los alcohólicos respecto a la vida espiritual y de cómo desde cada uno de ellos es posible arribar a ese principio que estamos comentando de la confianza en Dios.

(2) El primer caso lo conforman aquella clase de alcohólicos que no quieren creer en Dios. Esta actitud es consecuencia de una vida materialista, a la que finalmente casi todo alcohólico llega en su afanosa búsqueda de poder, prestigio, placer y fama. Pero en la Comunidad se le dicen tres cosas a este rebelde: Primero: no se le exige que crea en nada, sus Doce Pasos son sugeridos; Segundo: para estar sobrio no se necesita que se trague inmediatamente el Paso Dos (puede ser en pequeñas dosis); y, Tercero: en Alcohólicos Anónimos sólo se requiere una mente abierta y dispuesta a escuchar.

Es decir, nos sitúa en un plano de libertad, flexibilidad e investigación, el cual nos conduce a observar los resultados y hechos prodigiosos que se producen al interior de la comunidad, volviéndonos nosotros mismos beneficiarios de ellos. Por eso escuchamos tan frecuentemente: No era Alcohólicos Anónimos quien tenía cerrada la mente, era yo. En el mismo instante en que dejé de discutir, empecé a ver y a sentir.

Cuando un alcohólico está en esa fase de incredulidad, nada se consigue presionándolo a que crea en Dios, por el contrario, el ambiente de libertad del cual se le rodea es clave para que empiece a cuestionarse las verdaderas causas que lo condujeron a ese enfriamiento espiritual, esto, unido a los

hechos que empieza a ver en la comunidad preparan el terreno para su conversión. Es muy sabia la posición de Alcohólicos Anónimos con esta clase de alcohólicos, repitamos, "no se le exige que crea en nada", esto es se le da libertad; también se le dice "no tienes que tragarte el Paso Dos de un todo, puede ser en pequeñas dosis", es decir, se es flexible con él; y, "sólo tiene que tener mente abierta", es un llamado a la investigación, que finalmente concluye con la conversión. En esta forma el Paso Dos empieza gradual y suavemente a infiltrarse en nuestra vida. Muchos no sabemos decir en que día o en que momento empieza uno con esa convicción respecto de Dios. Al fin de cuentas lo único que tuvimos que hacer para adquirirla, fue dejar de pelear y tratar de practicar el resto del programa con el mayor entusiasmo que se pueda.

Continuemos examinando otro de los casos:

(3) Están también los que una vez tuvieron fe pero la perdieron. En este grupo quedan incluidos los que se dejaron arrastrar a la indiferencia, los que se llenaron de autosuficiencia y por eso permitieron que su fe se extinguiera, los que tienen prejuicios contra la religión, y los que tomaron una actitud desafiante porque Dios no les cumplió todas sus aspiraciones. ¿Puede la experiencia de Alcohólicos Anónimos ofrecer una respuesta para que todos ellos encuentren una confianza en Dios eficiente?

La indiferencia, la autosuficiencia de uso tan corriente, el prejuicio, y la obstinación desafiante son grandes obstáculos, incluso más poderosos e irremovibles para aquellas personas, que las objeciones impuestas por los agnósticos no convencidos o por los ateos militantes, del primer caso que comentamos. Obviamente el dilema de quién abandonó su fe es la tremenda confusión en que quedó. Se cree perdido y no tiene siquiera el alivio de una convicción. No alcanza a lograr, así sea en grado mínimo, la seguridad que tiene el creyente, el agnóstico o el ateo. Queda perplejo.

Pero a pesar de la tremenda confusión en que quedaron los que conforman este caso, también en la Comunidad encontraron una vía que los condujo a la confianza en Dios. Los indiferentes tuvieron que observar que los valores que poseían no pudieron detener el fracaso material y sumidos en esta crisis tuvieron que empezar a buscar la confianza que habían perdido. Igual sucedió con los autosuficientes, llegó el momento en que la intelectualidad tubo que subordinarse a la humildad y ese fue el medio por el cual regresaron a la fe. Así mismo los afectados por prejuicios religiosos llegaron a comprender que en ultimas lo que criticaban a las personas

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

religiosas, era fruto del sentimiento de superioridad que los afectaba; tuvieron entonces que doblegar el ego, ser conscientes de su crítica farisaica y retomar el camino de la fe. Los de la actitud desafiante tuvieron que identificar sus resentimientos contra Dios y mirar los verdaderos hechos que Alcohólicos Anónimos les mostraba para regresar a una actitud de confianza hacia Dios.

Nos queda todavía otro caso, se trata de las personas que conservan la fe, pero que no pueden sobreponerse al alcohol. Estos casos son verdaderamente desconcertantes, pero también para estos hay esperanza. Veamos lo que la Comunidad les presenta.

(1) Para los alcohólicos que se encuentran en este caso, tienen que sufrir un profundo replanteamiento de la clase de confianza en Dios que practican, porque muy seguramente la conclusión a que tendrán que llegar es que no era la fe en sí misma sino de la calidad de ella lo que estaba fallando; por este medio, pudo revelarse a estas personas lo equivocados que se encontraban en su vida, la pretendida humildad que exhibían nunca existió, ni la pretendida religiosidad que creían poseer.

Alcohólicos Anónimos nos enseña que en estos casos falta la limpieza interior para que la gracia de Dios pueda entrar y afirmar en nosotros una confianza que obra, es decir, la fe que obra.

Las opiniones expresadas constituyen la experiencia de Alcohólicos Anónimos, pero somos conscientes que los miembros trazan innumerables rutas en su propia búsqueda de la confianza en Dios. Si no les llaman la atención las que hemos indicado, pueden tener la seguridad de que llegarán a descubrir la que les sirva, siempre y cuando mantengan la disposición para mirar y escuchar. La verdadera humildad y una mente receptiva nos pueden conducir a la confianza en Dios.

21. LA ENTREGA

En los dos primeros pasos aprendimos que para mantenernos sobrios el poder no está en nosotros sino en Dios quien hace esto posible. Recibimos dos principios fundamentales: La Aceptación y la Confianza en Dios

Avanzando en el programa de recuperación descubrimos en el Paso Tres un nuevo principio: La Entrega (Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios). Luego de estar convencidos que un Poder Superior puede devolvernos el sano juicio, nos disponemos a dejar que Él dirija nuestras vidas. Este nuevo principio requiere la aplicación de la aceptación y la confianza en Dios pero ya al conjunto de nuestra vida, pidiendo el recurso de la gracia, lo cual nos permite continuar con el progreso espiritual en cualquier tipo de circunstancia. Recordemos que muchos alcohólicos han sido sacados de un verdadero infierno, y estamos aquí para contar como es eso. No es un cuadro muy halagador, ya lo hemos descrito en varios programas. Pero lo que hay que entender o darnos cuenta es que nunca tenemos que regresar, siempre y cuando no nos olvidemos quien está a cargo de nuestra vida.

Pero tratemos de hacer esto más comprensible para la audiencia, quizás respondiendo esta pregunta: ¿Cómo practicar el Paso Tres?

(1) Para comprender como podemos entregar la vida y la voluntad a Dios, observemos como fue nuestra situación al llegar a la comunidad, abandonamos las antiguas ideas y actitudes respecto al alcohol y adoptamos las sugeridas por Alcohólicos Anónimos, este es un ejemplo de entrega, que hacemos sin estar muy conscientes. Con el Paso Tres sucede en igual forma, pero la entrega es a Dios, no solo con el alcohol sino con todo lo relativo a nuestra existencia.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Al darnos cuenta de la cantidad de problemas, distintos al alcohol, que no podemos resolver a pesar del entusiasmo y determinación con que los afrontemos, nos vemos obligados a recurrir a la dirección de Dios para que nuestra vida experimente un cambio. En este momento hacemos acopio de nuestra buena voluntad para que así como lo hicimos con el alcohol seamos capaces de hacerlo ahora con todos los demás asuntos de nuestra existencia.

Por tanto el itinerario que corrientemente seguimos es el siguiente: dejamos de luchar, confiamos profundamente en Dios, entregamos nuestro problema y esperamos su dirección, una vez esta llegue aceptamos su voluntad.

Entonces la entrega representa nuestro primer intento serio de relación con Dios. Pero ocurre que el alcohólico frecuentemente se subleva y clama que con relación al alcohol acepta depender de Alcohólicos Anónimos, pero se reserva el derecho a mantener la independencia en todos los demás asuntos. Cree que no tiene porque anularse totalmente si entrega su vida y voluntad a Dios. ¿Qué hacer entonces frente a estas resistencias a entregar toda nuestra existencia al cuidado de Dios?

(2) Lo primero es ser conscientes que es nuestra fuerza de voluntad aliada con nuestra capacidad mental las que reclaman que podemos resolver por nosotros mismos cualquier situación. Recordemos que todos nuestros problemas se han derivado del mal uso de nuestra fuerza de voluntad. Con ella hemos tratado de apabullarlos, en vez de buscar ponerla de acuerdo a los designios que Dios tiene para nosotros. En segundo lugar debemos ver que reclamamos independencia pero no nos damos cuenta que son precisamente nuestras dependencias, la causa de nuestro sufrimiento. Estas son las razones que nos hacen volver atrás en el intento de entregar nuestra vida y nuestra voluntad a Dios. Vivimos sólo preocupados por nosotros mismos, por nuestros resentimientos y nuestra autoconmiseración.

(1) Eso es egoísmo, concentración en sí mismo, que resulta ser la causa de nuestras dificultades. Los alcohólicos debiéramos comprender que las decisiones egoístas invariablemente nos colocan en posición propicia para ser lastimados. Esto quiere decir que nuestras dificultades son básicamente producto de nosotros mismos; surgen de nosotros, y el alcohólico es un ejemplo extremo de la obstinación desbocada, aunque piense que no es así. Por encima de todo, nosotros los alcohólicos tenemos que librarnos de ese egoísmo.

Tenemos que hacerlo o nos mata. Dios hace que esto sea posible. Y frecuentemente parece que no hay otra manera de librarse completamente del "yo" más que con su ayuda. Muchos de nosotros teníamos gran cantidad de convicciones morales y filosóficas, pero no podíamos vivir a la altura de ellas a pesar de que hubiéramos querido hacerlo. Tampoco podíamos reducir nuestra concentración en nosotros mismos con solo desearlo y tratar de hacerlo a base de nuestro propio poder. Tuvimos que obtener la ayuda de Dios.

Tuvimos que dejar de "jugar a ser Dios". No resultaba. Por eso decidimos que antes de proceder basados en nuestras viejas ideas, seguiríamos buscando la dirección de Dios. Cuando asumimos sinceramente esta actitud, toda clase de cosas admirables sucedieron. Establecidos sobre esta base, empezamos a interesarnos cada vez menos en nosotros mismos, en nuestros planes y en nuestros proyectos. Nos interesamos cada vez más en darnos cuenta con que es que podemos contribuir más a la vida.

(2) A medida que sentimos afluir en nosotros un poder nuevo, que gozamos de tranquilidad mental, que descubrimos que podíamos encarar la vida satisfactoriamente, que llegamos a estar conscientes de Su Presencia, empezamos a perder nuestro temor al hoy, al mañana o al futuro. Renacimos. Esto es tener la vivencia de la entrega, muchos de nosotros le dijimos a Dios: "Dios, me ofrezco a Ti para que obres en mí y hagas conmigo Tu voluntad. Líbrame de mis dificultades y que la victoria sobre ellas sea el testimonio para aquellos a quien yo ayude de Tu Poder, Tu Amor y de la manera que Tú quieres que vivamos. Que siempre haga Tu Voluntad".

Es una bella oración de uso muy corriente por los miembros de Alcohólicos Anónimos, desde luego, las palabras son opcionales con tal que expresemos la entrega sin ninguna reserva. Los frutos del Paso Tres no se hacen esperar, se siente un gran alivio, pero hay que recordar que este es sólo el primer intento de relacionarnos con Dios, que si se hace humilde y honradamente el efecto es muy grande. Pero repetimos, hay mucha más acción hacia delante, el Paso Tres nos prepara para una gran aventura espiritual, la limpieza interior. De ella hablaremos en otra oportunidad.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

22. ANALISIS DE PERSONALIDAD

En los primeros tres pasos hemos tomado unas decisiones muy importantes, ahora nos encaminamos por un derrotero de acción vigorosa el cual implica una limpieza moral. Este es el Paso Cuatro: "Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos."

Esta es una decisión fundamental, pero su efecto positivo está en relación con el esfuerzo enérgico que hagamos por encarar las cosas que había en nosotros y que eran un obstáculo para una vida útil y feliz. Por eso teníamos que desprendernos de ellas. El licor que bebíamos no era más que un síntoma; sin embargo teníamos que parar de consumirlo y en forma urgente ir a las causas y las condiciones que nos hacían beber.

¿Qué es lo que queremos descubrir con este inventario?

(1) Queremos descubrir cuáles han sido y en que consisten las cargas y desventajas que hay en cada uno de nosotros. Queremos hallar exactamente cómo, cuándo y dónde se han deformado nuestros deseos naturales. Tratamos de ver honradamente la infelicidad que por esta causa se ha inferido a otras personas y a nosotros mismos. Al descubrir nuestras deformaciones emocionales, podemos movilizarlos hacia su corrección. Sin un trabajo arduo y persistente para hacerlo, es muy escasa la sobriedad y la felicidad que podemos lograr. Es más, sin un inventario cuidadoso y valeroso, muchos de nosotros hemos visto que se encuentra muy lejana la fe que puede obrar en nuestro diario vivir.

Ilustremos a la audiencia con unos ejemplos sencillos que le permitan captar más fácilmente la necesidad que tiene todo alcohólico de hacer el inventario, si quiere recuperarse.

(2) Lo que queremos explicar es que una persona, que por ejemplo coloca el deseo sexual por encima de toda otra consideración; destruirá con esto sus posibilidades de encontrar seguridad material y emocional, a la vez que le impedirá conservar su posición dentro de la sociedad. Otra persona podrá desarrollar una obsesión desenfrenada por la seguridad económica, y sólo pensará en acumular y guardar dinero. Podrá llegar entonces al extremo de convertirse en un avaro, y en consecuencia aislarse de sus propios familiares y

amigos. Igual sucede en otros campos relacionados con el instinto de seguridad emocional, cuando generamos dependencia de alguien más fuerte, y cuando estos protectores nos abandonan o mueren quedamos solitarios y amedrentados.

Es decir, que cada vez que una persona impone de manera irracional sus instintos sobre otras personas, aparece la infelicidad. Esto es lo que sucede a todo alcohólico. El inventario personal nos lleva a nosotros a darnos cuenta que el instinto descontrolado es la causa fundamental de nuestra forma destructiva de beber. Recuerden lo que hemos dicho en otras oportunidades, que hemos bebido para ahogar sentimientos de temor, frustración y depresión. Hemos bebido para evitar sentimiento de culpa por nuestras pasiones, y después hemos bebido para resucitar esas mismas pasiones. Hemos bebido para sentirnos importantes, para disfrutar de sueños delirantes de pompa y poder. No es suficiente que a uno le cuenten esto, todo alcohólico debe hacer el inventario para poder descubrir esta perversa enfermedad. Si estamos por lograr un verdadero cambio, no es suficiente dejar de ingerir licor, hay que ir más allá y este Paso es vital. Claro está, que no es asunto fácil, la misma enfermedad a través del orgullo y el miedo se confabulan para convencernos que no intentemos detectar la raíz de todo nuestro problema. A pesar de ello, la practica consecuente de los primeros pasos nos reportan la fortaleza necesaria para seguir adelante y hacer un inventario honrado de nosotros mismos, buscando las fallas de carácter que causaron nuestro fracaso y llegando al convencimiento de que el egoísmo, manifestado en distintas formas nos había vencido.

Pero veamos como proceder para ese inventario:

(1) Primero elaboramos una lista de los defectos que más nos afectan y con la ayuda del padrino los examinamos cada uno teniendo en cuenta las sugerencias que el texto básico nos enseña; incluimos también los nombres de las personas a quienes dañamos en algún sentido y las cualidades que tengamos, porque no todo fue negativo en nuestras vidas. Esa lista puede contener: Los Resentimientos; Temores; Faltas a la honradez; Conducta sexual; Otros hechos graves no contemplados en los anteriores; Lista de personas a quienes haya dañado; y, cualidades.

Cuando vamos profundizando en cada uno de estos problemas nos damos cuenta que el mundo y la gente que hay en él nos dominan. En ese estado, las maldades de otros, imaginarias o reales, tenían el suficiente poder para acabar con nosotros. Cuando nos encontramos aquí es posible que nos sintamos confundidos o que asumamos reacciones negativas, sin embargo, la

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Comunidad nos ayuda para enfocar correctamente cada una de las situaciones que vamos encontrando. Veamos cuales son esas sugerencias.

(2) Debemos darnos cuenta que la gente que era injusta con nosotros tal vez estuviera enferma espiritualmente. A pesar de que no nos parecían bien sus síntomas y la forma en que éstos nos molestaban, ellos, como nosotros mismos, también estaban enfermos. Quitamos de nuestras mentes los errores que los demás habían cometido, buscando resueltamente nuestras propias fallas. Aunque no enteramente culpables de una situación, tratamos de hacer a un lado completamente a la otra persona involucrada en ella. Recordamos siempre que el inventario en que estamos interesados es él nuestro no el de los demás. Por último pedimos a Dios que nos ayude a afrontar esta situación y nos dé valor para enmendarla.

Como conclusión podemos decirle con toda seguridad que cuando se tiene la buena voluntad para hacer el inventario concienzudamente, una nueva luz empieza a iluminar nuestras vidas. A medida que persistimos, va naciendo una nueva confianza, hasta llegar finalmente a un estado indescriptible de alivio cuando podemos por fin vernos tal como somos.

23. CATARSIS PERSONAL

Últimamente hemos venido comentando uno de los Doce Pasos del Programa de recuperación que seguimos los alcohólicos Anónimos, a fin de no hacer muy pesado este recorrido hemos intercalado otros temas, también de gran interés en todo lo que tiene que ver con la enfermedad del Alcoholismo y su Solución. Recordaran cuando hablamos del Paso Cuatro que se refiere al inventario personal. Ahora cuando tengo listo el inventario ¿qué es lo que hacemos con él?

(1) Digamos primero que hemos estado tratando de lograr una buena actitud, una nueva relación con nuestro Creador y de descubrir los

obstáculos que hay en nuestro camino. Hemos admitido ciertos defectos; hemos determinado en forma general el mal, e indicado exactamente los puntos débiles que hay en nuestro inventario personal. Ahora estos defectos están a punto de ser descartados. Esto requiere acción de nuestra parte, lo cual significa, que cuando ya tengamos listo el inventario **admitimos ante Dios, ante otro ser humano y ante nosotros mismos la naturaleza exacta de nuestros defectos**. Este es el Paso Quinto de nuestro programa.

Definitivamente esto suena difícil, especialmente el hablar de nuestros defectos con otra persona. Ya hemos hecho bastante con admitirlos nosotros mismos, y surgen dudas de porque aparte de admitirlos nosotros mismos y ante Dios, tengo que hacerlo frente a otro ser humano. Este es el razonamiento de casi todos los que nos hemos visto enfrentados a experimentar este Paso. Sin embargo, hay que decir, que generalmente hemos encontrado que una autoadmisión solitaria no es suficiente; pero también somos claros en reconocer que para hacerlo se requiere estar convencido de que hay buenas razones. Entonces ¿cuál sería la mejor razón para compartir nuestro inventario con otro ser humano?

(2) La mejor razón es que si saltamos este paso vital, es muy probable que no superemos resueltamente el problema de la bebida. La experiencia nos ha enseñado que no podemos vivir solos con nuestros apremiantes problemas y los defectos de carácter que los causan o los agravan. Si hemos recorrido con la luz del Paso Cuatro todos los recodos de nuestra historia, y al hacerlo han aparecido en relieve aquellas experiencias que quisiéramos no recordar; si hemos llegado a comprender de qué manera nosotros mismos y otras personas hemos sido heridos por nuestras acciones y pensamientos erróneos, entonces se nos hará más apremiante que nunca la necesidad de dejar de vivir llevando a cuestas esos tormentosos fantasmas del pasado. Tenemos que hablar con alguien acerca de ellos.

O sea que si queremos una sobriedad y una paz mental duradera no debemos resistirnos a tener la vivencia del Paso Cinco. Sin embargo, al principio es mucha la resistencia. Buscamos, por ejemplo, una manera más fácil de hacerlo, que usualmente consta de una admisión general y poco dolorosa, reconociendo que cuando bebíamos éramos simplemente unos malos actores, o personas poco maduras. Pero no decimos nada de las cosas que realmente nos molestan y consumen. Nos decimos a nosotros mismos que hay recuerdos tan humillantes y penosos que no debemos compartir con los

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

demás, que mejor los guardaremos en secreto para que ninguna persona los conozca, esperando que se vayan a la tumba con nosotros. Es decir, tratando de evadir la experiencia del Paso Cinco, acogen estos métodos fáciles y el resultado casi siempre es que vuelven a beber.

(1) Aunque han perseverado con el resto del programa, ¿Por qué vuelven a beber? Creemos que la razón es que nunca acabaron su limpieza interior. Pudieron haber hecho bien su inventario pero se aferraron a algunos de los peores artículos de su existencia. Solamente creyeron que habían perdido su egoísmo y su temor; solamente creyeron que habían sido humildes. Pero no habían aprendido lo suficiente sobre humildad, intrepidez y honradez, en el sentido que creemos necesario, hasta que le contaron a otro toda la historia de su vida.

Hay que tener en cuenta que el alcohólico más que la mayoría de las personas, lleva una vida doble. Tiene mucho de actor. Ante el mundo exterior, representa su papel de actor. Este es el único que le gusta que vean sus semejantes. Quiere gozar de cierta reputación pero sabe en lo más íntimo de su ser que no se la merece, por la clase de vida que realmente lleva.

Esta práctica de admitir los defectos personales ante otra persona es, por supuesto, muy antigua. Cada siglo la ha revalidado, y caracteriza la vida de todas las personas espiritualmente centradas y verdaderamente religiosas. Pero hoy en día no es la religión la única abogada de este principio salvador. Los siquiátras y sicólogos enfatizan la profunda necesidad que tiene cada ser humano de mirarse a sí mismo y conocer sus propias características de personalidad así como de discutir las con otra persona comprensiva y confiable. La mayoría de nosotros, los alcohólicos anónimos, podríamos declarar que sin una valerosa admisión de nuestros defectos ante otro ser humano no nos sería posible permanecer sobrios. Parece obvio que la Gracia de Dios no podrá entrar para expulsar nuestras obsesiones destructivas, mientras no estemos dispuestos a ensayar esta práctica. Recordemos que hemos sido campeones en el autoengaño, y esta práctica nos ayuda a evitarlo o más bien lo pone al descubierto, si no hemos sido honrados al mirar nuestros defectos.

Ya hemos visto las razones para hacerlo, ahora detengámonos un poco en lo que recibimos cuando tenemos la vivencia del Paso Cinco.

(2) En primer lugar podemos vernos libres de aquella terrible sensación de aislamiento. Casi sin excepción los alcohólicos hemos sido torturados por la soledad. Aún antes de que nuestra bebida empeorara y la gente empezara a alejarse de nuestro lado, casi todos sufrimos la sensación de que no podíamos pertenecer. O bien éramos tímidos y no nos atrevíamos a acercarnos a los demás, o incurriamos en la ruidosa actitud de llamar la atención y pedir compañía, sin obtenerla, por lo menos de acuerdo con nuestra manera de pensar. Pero el panorama cambió cuando después de llegar a Alcohólicos Anónimos hablamos con completa honradez acerca de nuestros conflictos, y nos dimos cuenta de otros que hicieron lo mismo. Sentimos por primera vez pertenecer, como fruto de esta práctica del Paso Cinco, y fue el comienzo de la verdadera afinidad con el hombre y con Dios.

Otro gran fruto de este paso es que fue el medio por el cual empezamos a obtener la sensación de que podríamos ser perdonados, sin importar lo que hubiéramos pensado o ejecutado. Frecuentemente, mientras trabajamos en este paso con nuestro padrino o consejero espiritual, fue cuando por primera vez nos sentimos capaces de perdonar verdaderamente a los demás, sin importarnos la profundidad del daño que creíamos nos habían causado. Nuestro inventario moral nos había persuadido de que era deseable un perdón general para todos, pero sólo cuando resueltamente afrontamos el Paso Cinco vimos interiormente que podíamos disponernos a recibir el perdón y a otorgarlo.

(1) Otro gran dividendo que podemos esperar del hecho de confiar nuestros defectos a otro ser humano es la humildad y por consiguiente, una mayor honradez acerca de nosotros mismos. Lo que significa un reconocimiento claro de qué y quiénes somos realmente. Por consiguiente, nuestro primer movimiento hacia la humildad debe consistir en reconocer nuestras deficiencias. No puede corregirse ningún defecto mientras no veamos claramente cómo es, pero luego, debemos llegar a la comprensión que hay que hacer algo respecto de estos defectos, pero no solos, porque solos no podíamos eliminarlos. Necesitamos contar con una ayuda externa para tener la seguridad de conocer y admitir la verdad acerca de nosotros mismos. Sólo dándonos a conocer completamente, sin guardar nada, solamente estando dispuestos a recibir consejo y orientación, podríamos poner el pie en el camino hacia un pensamiento correcto, una honestidad sólida y una humildad genuina.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Veamos ahora con quién compartir nuestro inventario. La persona que escojamos debe ser discreta, confiable y que pueda ser un soporte moral para nosotros. Es importante que esa persona pueda guardar el secreto, que comprenda lo que le proponemos y no trate de cambiar nuestro plan. Estas son las sugerencias.

(2) Aquí debemos proceder con mucho cuidado, recordando que la prudencia es una virtud escasa y difícil de conseguir. Tal vez necesitemos compartir con esta persona algunos hechos personales que los demás no debieran saber. Tal vez deseemos hablar con alguien que tenga experiencia, quien no sólo haya estado sin beber algún tiempo sino también haya sido capaz de sobreponerse a serias dificultades. Dificultades, tal vez, parecidas a las nuestras. Esta persona puede ser el miembro de Alcohólicos Anónimos que lo esté apadrinando. Los que pertenecen a una religión pueden recurrir a la autoridad designada para tal fin, o si no tiene ninguna conexión religiosa y quiere utilizar este medio puede hacerlo, es decir, apoyarse en un sacerdote o ministro religioso. Podemos buscar entre conocidos o amigos reservados y comprensivos. También se puede recurrir a nuestro médico o psicólogo

Ahora veamos las instrucciones de cómo dar el paso cinco.

(1) No perder tiempo cuando hayamos decidido quien va a escuchar nuestro inventario. Le explicamos a la persona lo que vamos hacer y porque lo tenemos que hacer. La persona debe comprender que es algo de vida o muerte para nosotros. Nos despojamos del orgullo y esclarecemos todos los rasgos de nuestro carácter y todos los resquicios del pasado. Mientras tratemos de no esconder nada, nuestra sensación de alivio aumentará minuto a minuto. Esas emociones que hemos represado durante tantos años rompen su confinamiento y milagrosamente se desvanecen a medida que las vamos exponiendo. Al disminuir el dolor, una saludable tranquilidad va a tomar su lugar. Y cuando se combinan la humildad y la serenidad, puede ocurrirnos algo que se convierte en un gran momento para nosotros.

Concluamos diciendo que una vez que tenemos la experiencia del Paso Cinco podemos mirar de frente al mundo. Estar solos y perfectamente tranquilos

y en paz. Nuestros temores desaparecen. Empezamos a sentir la proximidad de nuestro creador. Podemos haber tenido creencias espirituales, pero ahora empezamos a tener una experiencia espiritual. La sensación de que el problema de la bebida ha desaparecido se siente con intensidad. Sentimos que vamos por la vida de la mano del Espíritu del Universo.

24. FORMACIÓN DEL CARÁCTER

Hoy vamos a continuar con la presentación de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos, de los cuales habíamos visto en espacios anteriores lo correspondiente a los pasos uno al cinco. Recordemos sus enunciados:

(1)PASO UNO: "Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables."

(2)PASO DOS: "Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio."

©PASO TRES: "Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos."

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

(1)PASO CUATRO: "Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos."

(2)PASO CINCO: "Admitimos ante Dios, ante otro ser humano y ante nosotros mismos la naturaleza exacta de nuestros defectos."

Ahora el Paso Seis nos dice en su enunciado: "Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberarse de nuestros defectos". De este enunciado nos resulta una primera pregunta, acerca de la cual vamos a referirnos: ¿Dios nos puede liberar de los defectos de carácter?

(1)Desde luego, esta pregunta tiene una respuesta positiva de parte de cualquier miembro de nuestra comunidad. Para nosotros esta proposición no es una teoría; es tal vez el hecho más importante en nuestras vidas. Generalmente uno se refiere de esta manera: "Sin duda alguna, estaba vencido, absolutamente derrotado. Mi propia fuerza de voluntad no me servía de nada con el alcohol. Los cambios de ambiente, los mejores esfuerzos de mi familia, amigos, médicos, y clérigos resultaron inútiles con mi alcoholismo. Sencillamente no podía dejar de beber, y ningún ser humano pudo lograr que yo lo hiciera. Pero cuando tuve la buena voluntad de organizar mi vida y luego le pedí a un Poder Superior, Dios como yo lo concebía, que me liberase, mi obsesión por beber desapareció. Se disipó".

Precisamente en las reuniones de Alcohólicos Anónimos en todo el mundo, esta clase de testimonios se escucha todos los días. Cualquiera puede ver claramente que a cada miembro sobrio de la comunidad se le ha dispensado una liberación de esa obsesión pertinaz y potencialmente fatal. Así es que, de una manera cabal y literal, los miembros de Alcohólicos Anónimos hemos estado dispuestos a dejar que Dios eliminase de nuestras vidas la obsesión de beber. Y Dios ha procedido a hacer exactamente eso. Pero precisamente de aquí saltamos inmediatamente a otra pregunta. Habiéndonos dispensado una completa liberación de la obsesión por el alcohol, ¿Porqué entonces no podríamos lograr por los mismos medios una liberación perfecta de cada una de nuestras otras dificultades o defectos?

(2)Podemos darnos cuenta de parte de la respuesta, ya que hay otros asuntos relacionados con esta pregunta que sólo Dios puede resolver. Veamos entonces: Cuando hombres y mujeres se saturan de alcohol a tal grado que destruyen sus vidas, cometen el acto más antinatural. Al

desafiar su deseo instintivo de autopreservación, parece que están empeñados en destruirse. Atenta contra su instinto más profundo. Al ser humillados por la terrible paliza que les propina el alcohol, la gracia de Dios puede llegar a ellos y expulsar la obsesión. En este punto su poderoso instinto de vivir empieza a colaborar con el deseo de su Creador de darles una nueva vida. Porque tanto la naturaleza como Dios no van con el suicidio.

La razón entonces es que la obsesión alcohólica es una situación extrema, límite. Pero muchas de nuestras otras dificultades o defectos no entran en esta categoría. Nacemos con abundancia de deseos naturales, y no es de extrañar que frecuentemente dejemos que éstos se excedan de su propósito. Cuando nos conducen ciegamente, o exigimos en forma voluntariosa que nos proporcionen más satisfacciones o placeres de los que son posibles o debidos, ese es el punto en el cual nos apartamos del grado de perfección que Dios desea para nosotros aquí en la tierra. El asunto entonces es que si cooperamos, es decir, si nos esforzamos por lograr la buena voluntad que nos permita progresar en la formación del carácter, Dios estará ahí con nosotros, y grandes progresos nos concederá.

(1) Así, cuando estamos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos libere de todos los defectos de carácter, es la forma en que en Alcohólicos Anónimos expresamos la mejor actitud posible para empezar esta tarea de limpieza interior, de toda la vida. Esto no quiere decir que todos nuestros defectos de carácter van a ser eliminados como lo fue el impulso de beber. Puede que unos se nos quiten, pero con muchos de ellos tendremos que contentarnos con mejorar pacientemente. Las palabras claves "enteramente dispuestos" subrayan el hecho de que nosotros aspiramos a lo mejor en lo que conozcamos o podamos aprender. Pero si somos honrados debemos de reconocer que ese grado de disposición respecto de la liberación de nuestros defectos, no lo tenemos. Lo mejor que podemos hacer es reconocer la fuerza que tienen nuestros instintos para extralimitarse. No importa hasta qué punto hayamos progresado, siempre descubriremos deseos que se oponen a la gracia de Dios.

No podemos decir que se trata de un trabajo simple, requerimos de un arduo trabajo para lograr estar enteramente dispuestos al cambio. En esencia de lo que se trata es si vamos a seguir esforzándonos por un objetivo determinado por nosotros mismos, o esforzarse por el objetivo perfecto que es Dios. El Paso Seis por tanto es difícil, pero no completamente imposible. Lo único apremiante es comenzar y seguir intentándolo.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Al mirar aquellos defectos de los que todavía no tenemos la buena voluntad de desprendernos, deberíamos borrar los límites rígidos que hemos trazado. Tal vez estaremos todavía obligados en algunos casos a decir: "Esto no puedo dejarlo todavía...", pero no debiéramos decirnos a nosotros mismos, "Esto no lo dejaré jamás". En el momento en que decimos, "¡No, nunca!" nos cerramos a la gracia de Dios. La demora es peligrosa, y la rebeldía puede ser fatal. Ubiquémonos entonces en el punto exacto en el cual abandonamos los objetivos limitados, y nos encaminamos hacia la voluntad que Dios ha dispuesto para nosotros.

25. LA HUMILDAD EN LA FORMACIÓN DEL CARACTER

Hoy vamos a continuar con la presentación de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos, de los cuales habíamos visto en espacios anteriores lo correspondiente a los pasos uno al seis. El Paso Siete nos dice en su enunciado: "Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos". Como pueden ver este Paso nos trata específicamente del asunto de la humildad. Casi todos los miembros de la comunidad hemos descubierto que la humildad es la clave tanto para la sobriedad como para lograr una vida útil y feliz. Sin la humildad la vida no tiene un fin útil, o, en la adversidad, no

podemos reunir la confianza en Dios necesaria para afrontar cualquier emergencia. Pero ¿cómo entendemos este asunto de la humildad en Alcohólicos Anónimos?

(1) La humildad, como palabra y como ideal, es muy maltratada en nuestro mundo. No solamente no se comprende; a menudo la palabra misma no es del agrado de muchos. Muchas personas no han conocido ni siquiera de vista lo que significa la humildad como forma de vida. En muchas de las conversaciones que escuchamos a diario, y en gran parte de lo que leemos, resalta el orgullo del hombre por sus propias realizaciones.

Por supuesto ningún alcohólico, y seguramente ningún miembro de Alcohólicos Anónimos quiere desaprobar los logros materiales. Y no entramos en discusión con los muchos que en forma tan apasionada se aferran a la creencia de que la satisfacción de nuestros deseos naturales básicos constituye el objeto principal de la vida.

Pero hay que aclarar que en el mundo ninguna clase de personas ha hecho nunca una confusión peor al tratar de vivir con esta fórmula, que los alcohólicos. Durante miles de años hemos estado exigiendo más de lo que nos corresponde de seguridad, prestigio y amoríos. Cuando parecía que estábamos teniendo éxito, bebíamos para buscar sueños mayores aún. Cuando estábamos frustrados, aunque fuera en parte, bebíamos para olvidar. Nunca había suficiente de lo que queríamos.

Lo que nos interesa resaltar acá es que en todos esos esfuerzos, muchos bien intencionados, el obstáculo paralizador había sido nuestra falta de humildad. Veamos porque sucedía esto.

(2) Habíamos carecido de la perspectiva para ver que la formación del carácter y los valores espirituales tenían que estar en primer lugar, y que las satisfacciones materiales no eran el objetivo de la vida. De una manera muy característica, nos habíamos desviado completamente al confundir los fines con los medios. En lugar de considerar la satisfacción de nuestros deseos materiales como los medios por los cuales podíamos vivir y funcionar como seres humanos, habíamos considerado esas satisfacciones como el último fin y el objetivo de la vida.

Pocas veces consideramos a la formación del carácter como algo deseable en sí mismo, algo que valía la pena tratar de conseguir, ya fuera que estuviésemos o no satisfechos nuestras necesidades instintivas. Nunca se nos ocurrió hacer de la honradez, la tolerancia, y del amor verdadero al hombre y a Dios la base cotidiana de la vida.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Es de sumo interés retener este mensaje: hacer de la honradez, la tolerancia, y el amor verdadero al hombre y a Dios la base cotidiana de la vida. Precisamente la separación de esta forma de vida nos produjo otro mal resultado. Porque mientras estuvimos convencidos de que podíamos vivir exclusivamente con nuestra propia fuerza e inteligencia personales, era imposible tener una confianza operante en un Poder Superior. Esto era verdad aun cuando creíamos que existía Dios. Pudimos realmente tener creencias religiosas sinceras que resultaban estériles porque todavía tratábamos nosotros mismos de hacer el papel de Dios. Mientras colocáramos primero la confianza en nosotros mismos, una genuina confianza en un Poder Superior era completamente imposible, porque ese ingrediente básico de toda humildad, que es buscar y hacer la voluntad de Dios, había faltado.

(1) Tuvo que ser, por tanto, a través de repetidas humillaciones que nos vimos obligados a aprender algo acerca de la humildad. Fue solamente al final de un largo camino, marcado por sucesivas derrotas y humillaciones, y un estruendoso final de nuestra autosuficiencia, cuando empezamos a sentir la humildad como algo distinto a un estado de desesperación servil. Así fue que vimos la humildad por primera vez como una necesidad. Esto nos coloca en condiciones de afrontar el tremendo fardo de nuestros defectos de carácter, los cuales tienen que ser tratados para garantizar la sobriedad y evitar retroceder una vez más en el alcoholismo activo. Deseamos estar libres de algunos de esos defectos, pero en algunos casos esto nos parece una tarea imposible ante la cual frecuentemente retrocedemos. Y nos aferramos con una persistencia apasionada a otros de ellos que son los mismos que perturban nuestro equilibrio, porque todavía gozamos con ellos más de la cuenta.

Esto nos lleva a la siguiente pregunta ¿Cómo podemos acopiar la resolución y la buena voluntad que nos faciliten la liberación de tales compulsiones y deseos irresistibles? De nuevo somos impulsados por la conclusión ineludible que extraemos de la experiencia de Alcohólicos Anónimos de que tenemos que esforzarnos con buena voluntad o caeremos en el camino. Entonces le damos una mirada cabal a esos defectos, los discutimos con otra persona, y estamos dispuestos para que sean eliminados de nuestra vida; así, nuestro parecer acerca de la humildad empieza a tener un significado más amplio.

Para esta etapa, según toda probabilidad, hemos alcanzado hasta cierto punto la liberación de nuestras desventajas más arrolladoras. Disfrutamos de momentos en los cuales hay algo parecido a la verdadera tranquilidad de espíritu.

(2) Para aquellos de nosotros que hasta ahora sólo hemos conocido la excitación, depresión o ansiedad (en otras palabras, todos nosotros), esta paz recién encontrada resulta un don inapreciable. Algo nuevo ha sido adicionado. En donde antiguamente la humildad había significado el amargo alimento para reconocer los errores, empieza ahora a significar el ingrediente nutritivo que pueda darnos la serenidad.

Esta percepción renovada de la humildad inicia otro cambio trascendental de nuestro punto de vista. Nuestros ojos empiezan a abrirse a los inmensos valores provenientes del doloroso pinchazo a nuestro amor propio. Hasta ahora nuestras vidas habían estado dedicadas en gran parte a huir del dolor y los problemas. Pero cuando decidimos enfrentarlo con la guía recién encontrada del Paso Siete, comprendimos que allí había era una gran oportunidad de crecimiento espiritual. El resultado fue un grado de humildad que cura el dolor.

Durante el proceso de aprender más acerca de la humildad, el más profundo resultado de todos fue el cambio de nuestra actitud hacia Dios. Y esto fue cierto hubiésemos sido creyentes o no creyentes. Empezamos a superar la idea de que el Poder Superior era una especie de sustituto que solamente se invocaba en una emergencia. La idea de que podíamos vivir nuestras propias vidas, con una pequeña ayuda de Dios de vez en cuando, empezó a evaporarse. Muchos de nosotros que nos habíamos considerado religiosos despertamos a la limitación de esta actitud. Al no aceptar poner a Dios en primer lugar, nosotros mismos nos habíamos privado de su ayuda.

(1) Cuando concretamente enfocamos lo que es dar el Paso Siete, estaría bien preguntarnos una vez más cuáles son exactamente nuestros objetivos más profundos. Cada uno de nosotros desea vivir en paz consigo mismo y con sus semejantes. Deseamos que se nos asegure que la gracia de Dios puede hacer por nosotros lo que no podemos hacer por nosotros mismos. Hemos visto que los defectos de carácter fundados en deseos miopes o indignos son los obstáculos que obstruyen nuestro camino hacia estos objetivos. Ahora vemos claramente que hemos estado haciendo peticiones irrazonables a nosotros mismos, a los demás y a Dios.

En todo esto el miedo egocéntrico ha sido el principal activador, principalmente el miedo de perder algo que ya poseíamos o fallar en conseguir algo que exigíamos. Al vivir sobre una base de exigencias

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

insatisfechas, nos manteníamos en un estado de continua perturbación y frustración. Por consiguiente, no tendríamos paz a menos que pudiésemos encontrar los medios de reducir esas exigencias. La diferencia entre una exigencia y una sencilla petición como lo expresa el Paso Siete, resulta obvia para cualquiera.

Concluamos este Paso Siete diciendo que es aquí donde hacemos el cambio en nuestra actitud que nos permite, con la humildad como nuestra guía, salir de nosotros mismos hacia los demás y hacia Dios. Todo el énfasis del Paso Siete se centra en la humildad. Realmente nos dice que deberíamos estar dispuestos ahora a ensayar la humildad para buscar la eliminación de nuestros defectos, lo mismo que hicimos cuando admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, y llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podía devolvernos el sano juicio. Si ese grado de humildad pudo permitirnos encontrar la gracia por la cual esa mortal obsesión había de ser desterrada, entonces debemos tener la esperanza del mismo resultado respecto a cualquier otro problema que tengamos.

26. EL PERDÓN

Hoy vamos a continuar con la presentación de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos, de los cuales habíamos visto en espacios anteriores lo correspondiente a los pasos uno al siete.

El Paso Ocho nos dice en su enunciado: "Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido, y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos". Como pueden observar estos pasos ya exigen un considerable crecimiento espiritual, sin embargo, no quiere decir que sean imposibles, como todos los demás pasos que hemos visto, requieren buena voluntad, honradez y mente abierta.

Aquí abordamos lo relacionado con las relaciones personales. Esta es una tarea muy grande. Una tarea que podemos llevar a cabo con una habilidad creciente, pero que en realidad nunca termina. Aprender a vivir en la más grande armonía, asociación y fraternidad con todos los hombres y mujeres, de cualquier clase, es una aventura fascinante y conmovedora. Todo miembro de Alcohólicos Anónimos ha descubierto que puede progresar poco en esta aventura de vivir mientras no se vuelva atrás y haga realmente un preciso y despiadado examen de los escombros humanos que ha dejado en su trayectoria.

(1)Hasta cierto grado, ya ha hecho esto cuando se hizo el inventario moral, pero ahora ha llegado el momento de redoblar sus esfuerzos para ver a cuántas personas ha hecho daño, y en qué forma. Volver abrir heridas emocionales, algunas viejas, algunas tal vez olvidadas, y algunas todavía dolorosamente enconadas, se parecerá al principio a una inútil y desatinada operación de cirugía. Pero si ese trabajo se inicia de buena voluntad, se revelarán tan rápidamente las grandes ventajas que se reducirá el dolor cuando un obstáculo tras otro se desvanezcan.

Los obstáculos a que haces referencia son muy reales. El primero, y uno de los más difíciles, tiene que ver con el perdón. En el momento que consideramos una relación deteriorada y destrozada con otra persona, nuestras emociones pasan a la defensiva. Para evitar mirar los agravios que le hemos hecho a otro, fijamos resentidos la atención en la injuria que él nos ha hecho a nosotros. Esto es particularmente cierto si él tuvo, en verdad, un mal comportamiento. Triunfalmente nos valemos de su mala conducta como la excusa perfecta para minimizar u olvidar la nuestra. En este punto preciso necesitamos parar abruptamente. No tiene mucho sentido cuando un asno llama orejón a otro. Recordemos que los alcohólicos no son los únicos molestados por emociones morbosas.

(2)Y más aún, generalmente nuestra conducta de bebedores ha agravado los defectos de los demás. Repetidamente hemos agotado la paciencia de nuestros mejores amigos hasta el punto de hacerla estallar, y hemos sacado lo peor en aquellos que no esperaban mucho de nosotros. En muchos casos estamos tratando en realidad con prójimos enfermos, personas cuyos infortunios hemos incrementado. Si estamos ahora a punto de pedir perdón para nosotros mismos ¿por qué no podemos ponernos en camino perdonándolos a todos sin excepción?

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Bueno ya hemos visto un obstáculo, la resistencia al perdón, pero este sabemos que no es el único cuando hacemos la lista de personas que hemos perjudicado. Frecuentemente sufrimos una tremenda sacudida cuando nos damos cuenta de que nos estábamos preparando para hacer la admisión cara a cara de nuestra miserable conducta ante aquellos que habíamos lastimado. Había sido bastante molesto cuando en confianza habíamos admitido esas cosas ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano. Pero la perspectiva de visitar o escribir ahora a las personas implicadas nos abrumaba, especialmente cuando recordábamos el mal concepto en que nos tenían muchos de ellos. Hubo casos, también, en donde habíamos perjudicado a otros que todavía por fortuna ignoraban que se les había hecho daño. ¿Por qué, pregonábamos, no olvidar el pasado? ¿Por qué tenemos que acordarnos de esa gente? Estas eran algunas de las formas en las cuales el miedo conspiraba con el orgullo para entorpecer la elaboración de la lista de todas las personas que habíamos ofendido.

(1)El miedo y el orgullo son obstáculos grandes, sin embargo algunos de nosotros, tropezamos con uno muy diferente. Nos aferrábamos a la pretensión de que cuando bebíamos no le habíamos hecho daño a nadie sino a nosotros mismos. Nuestras familias no sufrían, porque siempre pagábamos las cuentas y rara vez bebíamos en casa. Nuestros socios en los negocios tampoco sufrían, porque normalmente estábamos en el trabajo. Nuestra reputación no había sufrido, porque estábamos seguros que pocos sabían de nuestros problemas con la bebida. Quienes sabían nos aseguraban a veces que, después de todo, una animada juerga era sólo un desliz para un hombre bueno. Por consiguiente ¿qué daño real habíamos hecho? Seguramente, nada que no pudiéramos enmendar fácilmente con unas pocas disculpas casuales. Es claro que esta actitud, por supuesto, es el resultado final de un deliberado intento de olvidar. Es una actitud que sólo podrá cambiarse con un sincero y profundo análisis de nuestros actos y motivaciones.

Aunque en algunos casos no podemos hacer restituciones, y en otros casos la acción tendrá que ser aplazada, debíamos sin embargo hacer un preciso y exhaustivo examen de cómo nuestra vida pasada ha afectado a otras personas. En muchos casos descubriremos que aunque el daño hecho a otros no ha sido grande, el daño emocional a nosotros mismos sí lo ha sido. Muy profundos, a veces completamente olvidados, persisten conflictos

emocionales por debajo del nivel de la conciencia. Cuando acontecieron, pudieron haber dado a nuestras emociones una deformación violenta que desde entonces ha desteñido nuestras personalidades y alterado nuestras vidas hacia lo peor.

(2) Es cierto que el propósito de hacer restituciones a otros es de la mayor importancia, pero es igualmente necesario que el examen de nuestras relaciones personales nos suministre toda la información posible acerca de nosotros mismos y de nuestras dificultades fundamentales. Puesto que nuestras relaciones defectuosas con otros seres humanos han sido casi siempre la causa inmediata de nuestros infortunios, incluyendo nuestro alcoholismo, ningún campo de investigación podría producir más satisfacción y recompensas más valiosas que éste. La reflexión calmada y cuidadosa sobre nuestras relaciones personales puede hacer más profunda nuestra visión personal. Podemos ir más allá de aquellas cosas que estaban mal en nosotros, para ver aquellos defectos que fueron fundamentales, defectos que algunas veces eran responsables del modelo completo de nuestras vidas. Sabemos que la entereza en este aspecto tiene espléndidas recompensas.

Podríamos ahora preguntarnos a nosotros mismos lo que queremos significar cuando decimos que les hemos hecho "daño" a otras personas. De todas maneras, ¿qué clase de "daño" se hacen las personas unas a otras? Para definir la palabra "daño" en una forma práctica, podríamos llamarla el resultado de instintos en conflicto, que causan a la gente un mal físico, mental o emocional. Si tenemos un mal genio permanente, despertamos el enojo en los demás. Si mentimos o engañamos, los privamos no solamente de sus bienes materiales, sino de su seguridad y tranquilidad espiritual. Realmente les hacemos una invitación a volverse despreciativos y vengativos. Si nuestra conducta sexual es egoísta, podemos provocar celos, infelicidad, y un fuerte deseo de tomar represalias en la misma moneda. Pero aún hay algo más, veamos.

(1) La mala conducta descrita no es de ninguna manera un catálogo completo de los daños que hacemos. Pensemos en algunos de los más sutiles que a veces pueden ser totalmente desastrosos. Supongamos que en nuestra vida familiar somos avaros, irresponsables, insensibles o fríos. Supongamos que prodigamos atención a un miembro de la familia y descuidamos a los demás. ¿Qué sucede cuando tratamos de dominar a toda la familia, bien sea con mano de hierro o por el abuso constante de una dirección estricta de cómo debieran vivir sus propias vidas minuto a minuto? ¿Qué sucede cuando nos sumimos en la

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

depresión, la conmiseración, e imponiéndola sobre aquellos que nos rodean? Ese grado de daño hecho a otros, que hace que la vida diaria con nosotros como alcohólicos activos sea imposible y a menudo insoportable, podría extenderse casi indefinidamente. Cuando llevamos tales características de personalidad al negocio, la oficina, y la sociedad de nuestros semejantes, pueden hacer un daño tan extenso como el que hemos causado en el hogar.

De esta forma una vez que hemos examinado cuidadosamente todo este sector de las relaciones humanas, habiendo decidido exactamente cuáles de nuestras características de personalidad han lesionado o molestado a otros, podemos entonces comenzar a registrar en la memoria las personas a quienes hemos ofendido. No será muy difícil caer en cuenta de las personas allegadas y queridas que hemos ofendido. Esto nos servirá para recordar aquellas otras personas que sin ser tan allegadas también les causamos daño, y veremos la necesidad de hacer la lista de todas ellas, pesando y considerando cada caso cuidadosamente. Admitiremos así las cosas que hemos hecho, a la vez que perdonaremos las injurias que nos han hecho. Deberíamos evitar los juicios extremos, sobre nosotros como sobre los demás. No debemos exagerar nuestros defectos ni los ajenos. Un punto de vista tranquilo y objetivo será nuestra meta constante.

Cada vez que vacilemos al hacer la lista de las personas a quienes hemos hecho daño, podemos fortalecernos y animarnos al recordar lo que la experiencia de Alcohólicos Anónimos ha significado en este paso para los demás. Este es el principio del fin del aislamiento de nuestros semejantes y de Dios.

Es conveniente que hagamos un corto resumen y profundicemos en uno de los aspectos que se trató, el relacionado con el perdón como una herramienta básica de mejoramiento de nuestras relaciones interpersonales, y de fortalecimiento de nuestra vida espiritual.

Decíamos entonces que cuando en forma honrada observamos nuestras relaciones, descubrimos que ellas estaban basadas esencialmente en un deseo de satisfacción, si alguien no nos satisfacía rompíamos esa relación. Por esta vía fuimos conducidos al aislamiento, construíamos muros a nuestro alrededor para que no nos hicieran daño.

Cuando enfrentamos el problema de las relaciones con una visión diferente, una serie de obstáculos intervenían para hacernos retroceder. Enumeremos esos obstáculos:

(1) En primer lugar encontramos reacciones emocionales, como la actitud defensiva y los resentimientos. Dijimos también que el miedo y el orgullo, se confabulaban ante la perspectiva del perdón y la reparación. Y el otro obstáculo fue ese deliberado intento de olvidar. Cada uno de estos obstáculos tenían que derribarse si queríamos sinceramente reconstruir nuestra vida sobre una base espiritual. Cuando pudimos ir más allá del reconocimiento de los efectos, esto es, del conflicto, encontramos la verdadera raíz del problema: egoísmo, egocentrismo, el verdadero origen de nuestras dificultades. Ese centro nos había dotado de una imagen de nosotros mismos y de los demás y las relaciones en esencia se establecían entre estas imágenes, y precisamente esas imágenes eran las que resultaban afectadas, heridas en la relación y motivaban las acciones defensivas o los resentimientos que fijaban de manera compulsiva en nosotros dicho sentimiento negativo.

Cuando esta comprensión llegó a nosotros, una acción de naturaleza diferente empezó a manifestarse, reconocíamos que no éramos superiores sino iguales a los otros seres humanos, que nuestras miserias también son algo común en el otro, esta concepción maravillosa permitía que el ego no interviniera y pudiéramos de un lado perdonar y del otro reconocer nuestras fallas y estar dispuestos a repararlas. La magia del perdón nos concedía un gran descanso, traía paz en donde antes era un campo de conflicto. Esto lo pudimos experimentar primero con nosotros mismos en el Paso Cinco, y después con nosotros y los demás en el Paso Ocho y Nueve.

Pero la cosa no concluye ahí, ¿porqué a pesar de haber logrado esta comprensión se siguen presentando defectos en nuestras relaciones, volvemos a dañar a otras personas y nos dañan fácilmente?

(2) La respuesta es que la raíz del conflicto, de la antirrelación sigue viva: el ego. Mientras ella siga presente seguiremos dependiendo del perdón como correctivo de nuestras relaciones. Pero preguntémosnos: ¿Tiene que ser así por siempre? LA RESPUESTA ES NO. Nuestra literatura nos dice que tenemos que llegar a la negación del ego y que esto es posible sólo con la ayuda de un Poder Superior, no depende de nuestra voluntad, pero si nos disponemos esa energía maravillosa puede llegar por la Gracia de Dios, y en ese momento ya no será necesario recurrir al perdón dentro de nuestras relaciones, porque difícilmente podremos ofender a alguien y desde luego las ofensas de que fuéramos objeto no nos causarían ninguna herida.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Pero es muy común que no llegemos hasta allí, porque lo consideramos una utopía, algo irrealizable, aparece la consabida frase: "La negación del ego, eso es muy difícil, casi nadie lo logra". Éste es un ejemplo típico de cerrar nuestra mente al gran misterio de vida, renunciar a ir más allá, ya no por nuestros propios medios sino de la mano de esa energía creadora del universo. Veamos lo que nuestra literatura nos dice al respecto.

(1)El Texto Básico es categórico en afirmarlo, "Así es que nuestras dificultades, creemos, son básicamente producto de nosotros mismos; surgen de nosotros, y el alcohólico es un ejemplo extremo de la obstinación desbocada, aunque él piense que no es así. Por encima de todo, nosotros los alcohólicos tenemos que librarnos de ese egoísmo. ¡Tenemos que hacerlo o nos mata! Dios hace que esto sea posible. Y frecuentemente parece que no hay otra manera de librarse completamente del "yo" más que con su ayuda".

Concluyamos entonces lo relacionado con el perdón, diciendo que aunque muchos no queremos llegar a acariciar ese estado de humildad, no quiere decir que no se pueda o que no existe. El Dr. Bob, cofundador de Alcohólicos Anónimos, siempre tuvo a la mano esta gran enseñanza: "La perpetua tranquilidad del corazón. Es no tener problemas. Es nunca estar enojado o apesadumbrado, irritable o dolorido; no extrañarme de nada de lo que me hacen, sentir que nada se hace en contra mía. Es estar tranquilo cuando nadie me alaba y cuando soy culpado o despreciado, es tener un bendito hogar en mí mismo en donde yo puedo entrar, cerrar la puerta, arrodillarme ante mi Padre en secreto y estar en paz, como en un profundo mar de tranquilidad, cuando todo lo que hay a mi alrededor y cerca de mí aparente ser un problema".

27. LAS REPARACIONES

Hoy vamos a continuar con la presentación de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos, de los cuales habíamos visto en espacios anteriores lo correspondiente a los pasos uno al ocho. Recordemos sus enunciados:

(1)PASO UNO: "Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables."

(2)PASO DOS: "Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio."

©PASO TRES: "Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos."

(1)PASO CUATRO: "Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos."

(2)PASO CINCO: "Admitimos ante Dios, ante otro ser humano y ante nosotros mismos la naturaleza exacta de nuestros defectos."

©PASO SEIS: "Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos".

(1)PASO SIETE: "Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos".

(2)PASO OCHO: "Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos."

Ahora el Paso Nueve nos dice en su enunciado: "Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros".

Este paso nos quiere decir que es el momento para ir a nuestros semejantes y reparar con ellos el daño que hemos causado en el pasado. Tratamos de barrer los escombros acumulados como resultado de nuestro empeño en vivir obstinadamente y manejando todo a nuestro capricho. Si aún no tenemos la disposición para hacerlo, se la pedimos a Dios hasta que nos llegue. Recordemos que al principio estuvimos de acuerdo en que haríamos todo lo que fuese necesario para sobreponernos al pasado.

Pero tratemos de explicar cómo acercarnos a aquellos con los que tenemos que hacer estas reparaciones.

(1)Probablemente todavía queremos retroceder. Al mirar la relación de conocidos de negocios y de amigos a quienes hemos dañado, puede que sintamos desconfianza de ir a hablar con algunos de ellos sobre una base espiritual. Reasegurémonos. Con algunos de ellos no necesitaremos y probablemente no tendremos que hacer énfasis en la parte espiritual la primera vez que los abordemos. Podríamos prejuizarlos. Por el momento tratamos de poner en orden nuestras vidas; pero esto no es una finalidad en sí. Nuestro verdadero

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

propósito es ponernos en condiciones para servir al máximo a Dios y a los que nos rodean.

Insistamos en lo que se acaba de decir, son dos asuntos muy importantes que por supuesto están íntimamente relacionados, lo primero es que al hacer estas reparaciones continuamos poniendo orden a nuestras vidas; pero no como finalidad en sí misma sino para ponernos en condiciones de servir al máximo a Dios y a los que nos rodean, este es el segundo aspecto, el cual si no lo asumimos no podríamos hacer unas verdaderas reparaciones.

Ahora continuemos con algunos casos de reparaciones y las sugerencias que Alcohólicos Anónimos nos entrega.

(2) Rara vez resulta prudente abordar a un individuo que todavía está dolido por alguna injusticia nuestra para con él y comunicarle que ya nos hemos vuelto personas espirituales. Esto en boxeo sería dejar la mandíbula descubierta. ¿Por qué correr el riesgo de que se tergiverse nuestra acción de reparación? Podríamos truncar una futura oportunidad para llevar un mensaje beneficioso. Pero es seguro que a nuestro hombre le impresione un deseo sincero de corregir lo que está mal. Le interesará más una demostración de buena voluntad que nuestra charla sobre descubrimientos espirituales. Ahora no nos valemos de esto para desviarnos del tema de Dios. Cuando sea para un fin bueno, estamos dispuestos a declarar nuestras convicciones con tacto y con sentido común.

Una de las reparaciones que más trabajo cuesta hacer, son aquellas ante alguien que en realidad no nos simpatiza. Pero, ya sea que nos agrade o no, debemos proceder. Es más difícil ir a un enemigo que a un amigo, pero encontramos que es más beneficioso para nosotros. Lo abordamos con el mismo deseo de ser serviciales y de perdonar, confesando nuestro antiguo rencor y expresando nuestro pesar por ello.

Bajo ningún pretexto criticamos a tal persona ni discutimos con ella. Sencillamente le decimos que nunca dejaremos de beber mientras no hayamos hecho todo lo posible por enderezar nuestro pasado. Estamos aquí para barrer nuestro lado de la calle, comprendiendo que no podemos hacer nada que valga la pena hasta que lo hagamos, nunca tratando de decirle que es lo que él debe hacer. No se discuten sus defectos; nos limitamos a los

nuestros. Si nuestra actitud es calmada, franca y abierta, quedaremos complacidos con el resultado.

(1) La mayoría de los alcohólicos deben dinero. Nosotros no esquivamos a nuestros acreedores. Al decirles lo que estamos tratando de hacer no ocultamos lo de nuestra manera de beber; de todos modos, generalmente lo saben aunque creamos lo contrario. Tampoco tememos revelar nuestro alcoholismo, basándonos en que ello puede causar daño económico. Abordado en esta forma, el acreedor más despiadado nos sorprenderá a veces. Al concertar el mejor arreglo posible, podemos hacerles saber a estas personas lo apenados que estamos. Nuestra manera de beber nos ha hecho morosos con nuestros pagos. Tenemos que perder el miedo a los acreedores, sin importar lo mucho que necesitemos hacer para lograrlo, porque estamos expuestos a beber si tenemos miedo a encararlos.

Aunque estas reparaciones tienen innumerables formas, hay algunos principios generales que nos sirven de buena orientación. Recordándonos a nosotros mismos que hemos decidido hacer todo lo que fuese necesario para encontrar una experiencia espiritual, pedimos que se nos dé la fortaleza y se nos dirija hacia lo que es debido sin importar cuales pudiesen ser las consecuencias personales.

Sin embargo, generalmente hay otras personas implicadas. Por tanto, no hemos de ser el precipitado y tonto mártir que innecesariamente sacrifique a otros para salvarse de caer en el abismo del alcoholismo. Antes de proceder drásticamente en algo que puede implicar a otras personas, les pedimos su consentimiento. Si lo hemos obtenido, si hemos consultado el caso con otros, si hemos pedido a Dios que nos ayude y si es indicado dar ese drástico paso, no debemos retroceder.

(2) Generalmente tenemos por delante un largo período de reconstrucción. Musitar llenos de remordimiento que estamos arrepentidos es algo que de ninguna manera será suficiente. Debemos sentarnos con nuestros familiares a analizar francamente el pasado tal como lo vemos ahora, teniendo mucho cuidado de no criticarlos a ellos. Sus defectos pueden ser muy notorios, pero es probable que nuestros propios actos sean parcialmente la acusa de éstos. Así que dejamos todo en claro con la familia, pidiendo cada mañana que nuestro Creador nos enseñe el camino de la paciencia, de la tolerancia, de la bondad y del amor.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

La vida espiritual no es una teoría. Tenemos que practicarla. A menos que la familia de uno exprese el deseo de vivir sobre una base de principios espirituales, no debemos apurarlos. No debemos hablarles incesantemente de asuntos espirituales. Ya llegará el momento que cambiarán. Nuestro comportamiento les convencerá mejor que nuestras palabras. Debemos recordar que diez o veinte años de borracheras hacen a cualquiera escéptico.

Puede haber ciertos agravios que hayamos hecho que nunca puedan repararse completamente. Si podemos decirnos honradamente que los repararíamos sí pudiéramos, no nos preocupamos por ellos. Hay personas a quienes no podemos ver y por lo tanto les podemos enviar un mensaje sincero. Y en algunos casos puede haber una razón válida para posponer este paso. Pero no debemos demorarnos, si podemos evitarlo. Debemos tener sentido común y tacto, ser considerados y humildes, sin ser serviles y rastreros.

Ya para terminar lo correspondiente al Paso Nueve, resumamos los aspectos más importantes que hemos dicho. Primero sobre las sugerencias para los distintos casos de reparaciones:

(1) Cuando la persona aún está dolida con nosotros, es mejor dejar que sean nuestras acciones las que demuestren que hemos cambiado.

(2) Cuando alguien no nos simpatiza no podemos desfallecer, si lo hacemos encontraremos que este tipo de reparaciones nos reporta más beneficios.

(1) Respecto a nuestras deudas, debemos hacer un sacrificio y pagarlas o comprometernos a pagarlas si en el momento no nos es posible.

Y respecto de las reparaciones en el seno familiar:

(2) No basta con abstenerse de beber, hay mucho por hacer en este frente. Las reparaciones aquí serán francas, y mediante una admisión general de nuestros defectos, no conviene repetir episodios angustiosos.

Con los agravios que no pueden repararse directamente:

(1) No mentirnos en cuanto nuestra disposición de reparación, sin embargo como no es posible podemos recurrir a una carta en caso que sea viable.

Terminemos este Paso Nueve diciendo que la buena disposición para aceptar todas las consecuencias de nuestros actos pasados, y para asumir al mismo tiempo la responsabilidad del bienestar de los demás en lo que está a nuestro alcance, conforma el verdadero espíritu del Paso Nueve.

28. LA OBSERVACIÓN CONSTANTE

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Hoy vamos a continuar con la presentación de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos, de los cuales habíamos visto en espacios anteriores lo correspondiente a los pasos uno al nueve.

Cuando trabajamos los primeros nueve pasos, nos preparamos para la aventura de una nueva vida. En los Pasos Uno al Tres, tomamos decisiones que nos colocaron en el camino espiritual. En los Pasos Cuatro al Nueve, tomamos las acciones necesarias para que Dios barra los obstáculos que nos separan de Él. En los Pasos Diez, Once y Doce hemos llegado al punto donde aprendemos a mantener y expandir la conciencia de Dios. Básicamente necesitamos vivir en el prometido Despertar Espiritual.

Veamos ahora que nos dice el Paso Diez: **"Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente"**. Esto es comenzar a poner en práctica, día por día, la forma de vivir de Alcohólicos Anónimos en cualquier circunstancia. Es la prueba más difícil: ¿Podemos mantenernos sobrios, emocionalmente equilibrados y vivir con buenos resultados bajo todas las condiciones?

Muchos dudan que esto pueda lograrse, pero hay un medio para comenzar, la observación constante de nosotros mismos y aprender a crecer por este mismo medio. Hay que aclarar que este instrumento espiritual, no es un descubrimiento de Alcohólicos Anónimos.

(1) Desde luego que no, nosotros hemos aprendido esto en una forma difícil, pero personas más experimentadas en todas las épocas y lugares han practicado la observación constante. La persona sensata siempre se ha dado cuenta de que nadie puede lograr mucho con su vida mientras el autoexamen no se vuelva un hábito, mientras no sea capaz de admitir y aceptar lo que descubra, y mientras no trate de corregir paciente y persistentemente lo que está mal.

Pero ¿por qué estar en observación permanente? Demos algunas razones poderosas para ello.

(2) Cuando un hombre tiene un terrible guayabo porque ayer bebió en exceso, no puede vivir bien en el día de hoy. Pero existe otra clase de resaca que todos hemos experimentado, estemos bebiendo o no. Es la resaca emocional, el resultado directo del exceso de emociones negativas de ayer y a veces de hoy: la ira, el miedo, los celos y sentimientos similares. Si deseamos vivir serenamente hoy y mañana, necesitamos desde luego eliminar esas resacas. Esto no significa que

hay que vagar mórbidamente en el pasado. Se requiere la admisión y la corrección de los defectos ahora. Aquí es donde entra a jugar un gran papel la observación constante de nuestra situación. Ahora bien, el inventario hecho en el Paso Cuatro, nos permite arreglar la situación con el pasado y dejarlo detrás de nosotros. Por eso es cuando hacemos cuidadosamente nuestro inventario, y logramos quedar en paz con nosotros mismos, llegamos a la convicción de que los retos del presente los podemos encarar.

Puede generar confusión hablar de varias clases de inventario, en principio todos ellos son parecidos, lo que sucede es que se diferencian en el factor tiempo. El Paso Diez nos habla de un inventario que consiste en "una inspección hecha al azar", a cualquier hora del día, cuando nos encontramos enredados. Existe el otro que hacemos al final del día, cuando revisamos los acontecimientos de las horas pasadas. Hay otras ocasiones cuando solos, o en compañía de nuestro padrino, hacemos una cuidadosa revisión de nuestra situación desde la última ocasión. Muchos alcohólicos anónimos participan anual o semestralmente en reuniones de inventario. A muchos de nosotros nos gusta también tener la experiencia de un retiro ocasional donde podamos estar tranquilos durante un día o más para meditar y hacer un examen detenido de nosotros mismos. ¿Serán todas estas prácticas complicarnos la vida o una pérdida de tiempo?

(1)Claro que no. El énfasis en el inventario resulta pesado sólo porque un gran número de nosotros nunca ha adquirido realmente el hábito de la observación. Una vez que esta saludable práctica se ha vuelto constante, será tan interesante y provechosa que el tiempo que nos tome no estará perdido. Esos minutos u horas están destinados a hacer mejores y más felices todas las horas del día. Y finalmente nuestro inventario se convierte en una parte normal de nuestro diario vivir, más bien que algo extraño.

Veamos ahora el ambiente mental en que este tipo de inventario que nos propone el Paso Diez, nos puede resultar más propicio. Es un axioma espiritual que cada vez que estamos perturbados, no importa cuál sea su causa, hay algo mal en nosotros. Si alguien nos lastima y nos enfadamos, también estamos equivocados.

Pocas personas han sufrido más por los resentimientos que nosotros los alcohólicos. Poco importaba si nuestro resentimiento era justificado o no.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Un arranque de cólera podía echar a perder un día, y un resentimiento bien fomentado podía hacernos miserablemente ineficaces.

(2)Esto es muy cierto porque no tuvimos nunca la destreza para comprender la ira, y entonces nos llevaba a un estado de alteración emocional indefinido. Esas alteraciones nos conducían a menudo a la botella. Otras perturbaciones (los celos, la envidia, la autocompasión, o el orgullo herido) tenían el mismo efecto. Pero ahora, con el inventario hecho al azar, en medio de tales perturbaciones emocionales es de gran ayuda para calmar las emociones tempestuosas.

Este inventario encuentra su principal aplicación en situaciones que se presentan en la marcha de cada día. El inventario rápido está dirigido a nuestras altas y bajas de cada día, especialmente aquellas oportunidades en que las personas o los nuevos acontecimientos nos hacen perder el equilibrio y nos incitan a cometer errores.

En todas esas situaciones necesitamos el autodomínio, el análisis honrado de lo que está en juego, la buena voluntad para admitir la responsabilidad cuando es nuestra, e igual buena voluntad para perdonar cuando la responsabilidad está en otra parte. No necesitamos desanimarnos cuando caemos en el error de nuestros viejos hábitos, porque estas disciplinas no son fáciles. Buscaremos el progreso, no la perfección.

El autodomínio es una cualidad que tiene una importancia primordial. Cuando hablamos o actuamos impulsivamente o a la ligera, la capacidad para ser imparciales y tolerantes se evapora en el acto. Una perorata poco amable o un juicio voluntarioso y rápido puede arruinar nuestra relación con otra persona por todo un día, o tal vez por todo un año. Nada tiene más recompensas que la moderación en lo que hablamos o escribimos. Debemos evitar la crítica irascible y la discusión imperativa y frenética, así como el mal humor y el desdén silencioso. Estas son trampas emocionales incitadas por el orgullo y la venganza. Cuando nos tienta el señuelo, debiéramos prepararnos para recapacitar y pensar. Porque no podemos ni pensar ni actuar con buenos resultados mientras el hábito del autodomínio no sea automático en nosotros.

(1)Es muy importante cuando fruto del crecimiento espiritual logramos ver que todas las personas, incluyéndonos por supuesto a nosotros, estamos en algún grado enfermos emocionalmente así como

también frecuentemente equivocados. Nos acercamos a la verdadera tolerancia y vemos lo que significa el amor real a nuestros semejantes. Se volverá más y más evidente cuando vamos hacia delante que no tiene objeto encolerizarnos o sentirnos lastimados por personas que, como nosotros, están sufriendo los dolores del crecimiento, es decir, también están aprendiendo a vivir.

Y aunque estas actitudes son bastantes comunes, los alcohólicos anónimos vemos que necesitamos algo mejor con el fin de conservar nuestro equilibrio. No podemos mantenerlo si vivimos llenos de odio. Debemos abandonar poco a poco la idea de que podemos amar posesivamente a unos pocos, que podemos ignorar a muchos, y que podemos continuar temiendo u odiando a alguien.

El Paso Diez entonces nos enseña que cuando le fallamos a las personas, podemos admitirlo prontamente, siempre ante nosotros mismos y también ante ellos, cuando sea posible. La cortesía, la bondad, la justicia y el amor son la guía fundamental por la cual podemos entrar en armonía con todo el mundo. Cuando se presente la duda, esto es estemos resistentes a la admisión y reparación de las fallas, podemos hacer una pausa, para decir, "No se haga mi voluntad sino la Tuya". Y podemos con frecuencia preguntarnos a nosotros mismos: ¿Actúo con los demás como desearía que los demás lo hicieran conmigo, en el día de hoy?

Pero hay algo más en este Paso Diez, veámoslo:

(2) Se trata de la acción que emprendemos cuando llega la noche, antes de ir a dormir, muchos de nosotros hacemos un balance del día. Examinamos cuidadosamente nuestros motivos en cada pensamiento o acción que parezcan estar equivocados. En muchos casos nuestros motivos no serán difíciles de ver y de entender. Sabremos descubrir cuando nos sentimos orgullosos, iracundos, celosos, ansiosos o temerosos. En este punto necesitamos aceptar que actuamos o pensamos mal y nos esforzarnos por aprender de ello con la ayuda de Dios, disponiendo por supuesto a hacer la reparación que se sea necesaria.

Debemos estar atentos a evitar la racionalización que justifique una conducta equivocada. La tentación en este punto es imaginar que tuvimos buenos motivos y razones cuando en realidad no es así.

Este extraño rasgo de la mente y las emociones, este deseo perverso de ocultar un motivo malo por debajo de uno bueno, penetra los asuntos

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

humanos desde la cumbre hasta el fondo. Esta sutil y elusiva clase de fariseísmo puede ser el fundamento del acto o el pensamiento más pequeño. Aprender diariamente a reconocer, admitir y corregir esos defectos constituye la esencia de la edificación del carácter y del buen vivir. Un sincero arrepentimiento por los daños causados, una genuina gratitud por las bendiciones recibidas, y la buena voluntad para intentar conseguir mejores cosas mañana, serán las ventajas permanentes que buscaremos.

De esta manera consideramos el día según la enseñanza del Paso Diez, escudriñando nuestros corazones sin ningún temor o complacencia, así podemos verdaderamente darle gracias a Dios por las bendiciones que hemos recibido y dormir con la conciencia tranquila.

29. LA ORACIÓN Y MEDITACIÓN

En este momento vamos a continuar con la presentación de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos, de los cuales habíamos visto en espacios anteriores lo correspondiente a los pasos Uno al Diez.

El Paso Once dice en su enunciado: "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".

En general podemos decir que todos los pasos apuntan a establecer ese contacto consciente con Dios, pero el Paso Once nos entrega los principales medios para ello, a fin de conocer la voluntad de Dios para nosotros y la fortaleza para cumplirla.

Pero a menudo tenemos la tendencia a menospreciar la oración y la meditación, considerándolas como algo innecesario. Si acaso, creemos que podrían ayudarnos a enfrentar una emergencia ocasional, pero al principio muchos de nosotros somos propensos a considerarlas como una misteriosa habilidad de algunas personas religiosas, de la cual podemos eventualmente conseguir un beneficio de segunda mano. O tal vez no creemos en nada de esto.

¿Qué decir de esta actitud?

(1) Aquellos de nosotros que una vez pensamos en esa forma podemos desde luego entender y comprender. Recordamos bien cómo algo muy profundo dentro de nosotros continuaba rebelándose contra la idea de inclinarnos ante Dios. La lógica de muchos de nosotros creía probar que Dios no existía. ¿Por qué los accidentes, las enfermedades, la crueldad y la injusticia en el mundo? ¿Cuál era la razón de todas aquellas vidas que fueron el resultado directo de un nacimiento infortunado o no deseado y en medio de circunstancias no controlables?

Algunas veces, suavizamos el enfoque reconociendo que toda esta creación tenía que tener una causa, pero que no teníamos una prueba de un Dios que se interesara por nosotros. Sin embargo, reconocíamos que en Alcohólicos Anónimos habíamos presenciado milagros de recuperación, pero retrocedíamos tan obstinadamente ante la meditación y la oración, como el científico que no aceptaba hacer cierto experimento por miedo a que éste probara que su teoría preferida estaba equivocada.

Pero ¿se puede salir de semejantes resistencias y dudas respecto a la meditación y la oración, para no privarnos indefinidamente de estos medios fundamentales de contacto con Dios?

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

(2)Claro que sí, finalmente uno hace el experimento y se dispone a orar y meditar, y cuando surgen resultados inesperados, nos sentimos diferentes; en realidad nos vemos diferentes; y es de esa manera que nos convencemos. Sabemos que esto mismo puede sucederle a cualquiera que lo intente. Se ha dicho con razón que los únicos que se burlan de la oración son aquellos que nunca la han ensayado lo suficiente.

Lo que podemos decirles es que aquellos de nosotros que hemos llegado a utilizar regularmente la oración no podemos prescindir de ella, así como no rechazaríamos el aire, el alimento, o la luz del sol. Y por la misma razón. Cuando nos alejamos de la meditación y la oración, del mismo modo privamos a nuestras mentes, emociones e intuiciones de un apoyo fundamental y necesario. Así como el cuerpo puede fallar en sus funciones por falta de alimento, así también puede fallar el alma. Todos necesitamos la luz de la realidad de Dios, el alimento de Su fortaleza y la atmósfera de Su gracia. Los hechos de nuestra vida en Alcohólicos Anónimos nos confirman esto de una manera asombrosa.

Ha quedado claro entonces que esos prejuicios, dudas o resistencias frente a la oración y la meditación, pueden ceder si hay una mente abierta de nuestra parte y nos resolvemos a practicarlas. Ahora adentrémonos un poco más en el tema diciendo que existe un encadenamiento directo entre el examen de sí mismo, la meditación y la oración. Tomadas separadamente, esas prácticas pueden traer mucho alivio y beneficio. Pero cuando están lógicamente relacionadas y entrelazadas, el resultado es una base firme para la vida. Incluso de vez en cuando se nos puede conceder una visión de esa realidad fundamental que es Dios, o seremos consolados y se nos garantizará que nuestro propio destino está seguro mientras tratemos, a pesar de nuestra vacilación, de encontrar y hacer la voluntad de nuestro propio Creador.

Por tanto, la observación constante de nosotros mismos es el medio por el cual introducimos la nueva visión, la acción, y la gracia para iluminar el lado oscuro y negativo de nuestra naturaleza. Este es un momento de humildad que hace posible para nosotros recibir la ayuda de Dios. Sin embargo es posible y deseable ir más adelante.

(1)Claro que es posible, nos disponemos para que florezca y crezca lo bueno que hay en todos nosotros, aun en el peor de nosotros. Necesitaremos desde luego el aire y la abundancia de alimento. Pero

primero que todo necesitamos la luz del sol; casi nada crece en la oscuridad. La meditación constituye nuestro paso hacia el sol. Todos los Pasos anteriores nos han proporcionado la base misma de la meditación, esto es el orden, si bien no es un objetivo en sí mismo porque en lo que estamos es en ponernos en condiciones para servir al máximo a Dios y a los que nos rodean, este orden que es virtud, es absolutamente indispensable. El orden surge de la comprensión del desorden, no es producto del esfuerzo o del control, sino de la comprensión. Hemos visto que observar el desorden sin ningún impulso compulsivo o directivo, es una tarea ardua, pero si no lo logramos nos colocamos a mucha distancia de saborear los frutos de la meditación.

Entonces ¿Cómo podemos meditar? Será esta la pregunta correcta o lo correcto es preguntarnos ¿qué es meditación? Debemos dejar que la pregunta fluya, no remitirnos a una definición, que por completa que ella sea no podría ni aproximadamente contener lo que es la meditación. La meditación no tiene fronteras es una aventura individual, que cada uno tiene que ir descubriendo, porque finalmente con ella lo que descubrimos, lo repetimos, es una visión de esa realidad fundamental que es Dios.

Ahora ¿qué podemos decir acerca de la oración?

(2) La oración es la elevación del corazón y la mente hacia Dios. ¿Cómo podemos ocuparnos de ella? ¿Y cómo se complementa con la meditación? La oración, como se entiende comúnmente, es una petición a Dios. Habiendo abierto nuestro conducto con Él como mejor podamos, tratamos de pedir aquellas cosas justas de las cuales nosotros y los demás estamos más necesitados. Pensamos que todo el alcance de nuestras necesidades está bien definido por esa parte del enunciado del Paso Once que dice "... que nos dejase conocer Su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla". Esta petición será siempre oportuna a cualquier hora de nuestro día

Porque no hacemos esto más práctico y sugerimos un plan normal de oración que sea útil para quien lo lleve a cabo.

(1) Si, puede ser de la manera siguiente. En la mañana pensamos en las horas venideras. Tal vez pensemos en el trabajo de ese día y en las oportunidades que éste puede permitirnos para ser útiles y serviciales, o en algún problema grave que no pudimos solucionar ayer. Nuestra tentación inmediata será pedir soluciones específicas para problemas específicos, y la capacidad para ayudar a otras personas en la forma que creemos más adecuada para ellas. En ese caso, estamos pidiendo a Dios que actúe según nuestro parecer. Por lo tanto,

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

debiéramos considerar cuidadosamente cada petición para ver cuál es su verdadero mérito. Aun así, cuando se hagan peticiones específicas, será bueno agregar a cada una de ellas esta reserva: "... sí es Tu voluntad". Pedimos sencillamente que hasta el final del día Dios ponga en nosotros la mejor comprensión de Su voluntad, y que nos conceda la gracia para cumplirla.

Pero lo más común es que cuando el día avanza se presentan situaciones que nos complican las cosas, situaciones no previstas, que hacer en este caso.

(2) Al avanzar el día y vernos enfrentados a situaciones y decisiones difíciles, podemos hacer una pausa, y renovar la sencilla petición: "Hágase Tu voluntad, no la mía". Si en esos casos nuestra perturbación emocional es grande, seguramente conservaremos más nuestro equilibrio, siempre que recordemos, y nos repitamos a nosotros mismos, una oración predilecta o una frase que nos haya interesado en nuestra lectura. El repetirla a menudo una y otra vez nos permitirá despejar un conducto obstruido por la ira, el miedo, la frustración, o la desavenencia, y nos permite volver a la ayuda más segura en momentos de tensión (nuestra búsqueda de la voluntad de Dios, no de la nuestra).

Compartamos unos asuntos finales acerca de la oración y la meditación.

(1) _____ en materia de resultados que podemos resaltar.

(1) En Alcohólicos Anónimos hemos visto que los buenos resultados de la oración y la meditación son incuestionables, lo sabemos por experiencia. Todos aquellos que han persistido han encontrado una fortaleza que por lo regular no es la propia. Han encontrado una sabiduría más allá de su capacidad normal. Y han encontrado cada vez más una tranquilidad espiritual que puede mantenerse firme a pesar de las circunstancias difíciles.

Y que más podemos descubrir (2) _____

(2) Descubrimos que recibimos orientación para nuestras vidas en la medida que dejemos de hacer peticiones a Dios para que no la otorgue de acuerdo con nuestros términos. Casi cualquier Alcohólico Anónimo con experiencia contará cómo sus asuntos han mejorado en una forma extraordinaria e inesperada cuando trató de mejorar su contacto consciente con Dios. También informará que de toda temporada de aflicción y sufrimiento, cuando la mano de Dios parecía pesada o aun injusta, se aprendieron nuevas lecciones para vivir, se descubrieron

nuevos recursos de valor, y que finalmente en forma ineludible, vino la convicción de que Dios "se mueve en una forma misteriosa para hacer Sus maravillas".

Todas estas debieran ser noticias alentadoras para aquellos que rechazan la oración porque no creen en ella, o porque se sienten separados de la ayuda y la dirección de Dios. A todos nosotros, sin excepción, se nos presentan ocasiones en que sólo podemos orar mediante un gran esfuerzo. Ocasionalmente vamos aún más lejos. Nos sobrecoge una rebeldía deprimente que sencillamente no podemos orar. Cuando esto acontece, no debiéramos pensar muy mal de nosotros mismos. Debíamos simplemente tratar de reanudar la oración tan pronto como sea posible, haciendo lo que sabemos que es mejor para nosotros.

Concluamos entonces diciendo que uno de los más grandes frutos de la meditación y la oración es la sensación de pertenecer. Ya no vivimos en un mundo completamente hostil. Ya no estamos perdidos, asustados y sin objetivo. En el momento en que captamos siquiera una visión momentánea de la voluntad de Dios, en el momento en que empezamos a ver la verdad, la justicia y el amor como las cosas de valor y eternas de la vida, ya no sentimos la profunda contrariedad que nos ocasiona la evidencia de lo contrario que nos rodea en asuntos puramente humanos. Sabemos que Dios nos cuida amorosamente. Sabemos que cuando nos volvemos a Él, todo estará bien con nosotros.

(Ejemplo de algunas oraciones de tradición en Alcohólicos Anónimos)

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

30. LA ALEGRÍA DE VIVIR (PRIMERA PARTE)

Es el momento para que demos inicio al tema central que les traemos preparado para hoy. Recordemos que en programas anteriores vimos lo correspondiente a los Pasos Uno al Once. Ahora trataremos lo relativo al Paso Doce, cuyo enunciado nos dice: "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." Lo primero es ver que es lo que Alcohólicos Anónimos considera por despertar espiritual.

(1) Cuando un hombre o una mujer tienen un despertar espiritual, el significado más importante es que ahora ha llegado a ser capaz de hacer y sentir aquello que no podía antes con su sola fuerza y recursos individuales. Se le ha concedido un don que consiste en un nuevo estado de la conciencia y el ser. Ha sido puesto en un camino que le dice que realmente está yendo a alguna parte, que la vida no es un callejón sin salida, ni algo que haya que soportar o dominar.

En un sentido muy real ha sido transformado, porque se ha aferrado a una fuente de fortaleza de la que hasta ahora, en una o en otra forma, se había privado a sí mismo. Se encuentra en posesión de un grado de honestidad, tolerancia, desinterés, tranquilidad espiritual y amor, grado del cual se había creído completamente incapaz. Lo que ha recibido es un don gratuito, y sin embargo generalmente, al menos en alguna pequeña parte, él mismo se ha preparado para recibirlo a través de la práctica de los Doce Pasos.

Estos Doce Pasos son un conjunto de principios, de naturaleza espiritual, que, si se practican como una forma de vida, pueden liberar al enfermo de la obsesión por beber y prepararlo para una vida útil y feliz. Porque cuando un alcohólico aplica los Doce Pasos de nuestro programa de recuperación a su vida personal, su desintegración se detiene y su unificación empieza. El poder que ahora lo mantiene integrado en una unidad, sobrepasa aquellas fuerzas que lo habían desgarrado.

Aunque se escribieron dirigidos a los miembros de Alcohólicos Anónimos, muchos de nuestros amigos afirman que los Doce Pasos han despertado el interés y aplicación fuera de la comunidad. Muchas personas no alcohólicas informan que con la práctica de los Doce Pasos, han sido capaces de hacer frente a otras dificultades de la vida. Creen que este programa de acción puede significar más que la simple abstinencia para el bebedor problema, y

ven en estos pasos un camino para que muchos vivan feliz y eficazmente, sean o no alcohólicos.

Pero si el Despertar espiritual es el fruto de la practica de estos Pasos, señalemos brevemente lo que ha significado la practica de los Pasos Uno al Once, para comprender ese resultado maravilloso del despertar espiritual:

(2)PASO UNO: "Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables."

Este paso nos deja una paradoja asombrosa: vimos que éramos totalmente incapaces de liberarnos de la obsesión por el alcohol, mientras no admitiéramos nuestra impotencia ante él. El Paso Uno nos relacionó con un principio fundamental que va a tener una incidencia profunda en nuestra recuperación, nos referimos a la Aceptación.

(1)PASO DOS: "Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio."

Llegamos al convencimiento que no teníamos el poder para devolvernos el sano juicio, por eso confiamos que solo un Poder Superior o Dios como cada uno de nosotros lo concibe, lo haría para poder sobrevivir.

(C)PASO TRES: "Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos."

Renovados por la confianza en Dios al devolvernos el sano juicio, nos dispusimos a dejar que Él dirigiera nuestras vidas. Así comenzamos a salir del problema de vivir bajo la voluntad propia, hacia la solución que representa vivir bajo la voluntad de Dios.

(2)PASO CUATRO: "Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos."

Con ese recurso interior recién descubierto que nos proporciona la dirección de Dios, comenzamos a buscar en nosotros mismos los motivos que nos habían llevado a una bancarrota física, moral y espiritual. Se trata de una acción vigorosa de limpieza personal.

(1)PASO CINCO: "Admitimos ante Dios, ante otro ser humano y ante nosotros mismos la naturaleza exacta de nuestros defectos."

Como prueba de nuestra buena voluntad decidimos que un inventario hecho a solas, no era suficiente. Comprendimos que teníamos que dejar el mortal oficio de vivir solos con nuestros conflictos, y con honradez confiárselos a Dios y a otro ser humano.

(C)PASO SEIS: "Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos".

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Muchos de nosotros nos resistimos, por la razón práctica que no deseábamos que fueran eliminados todos nuestros defectos de carácter, porque todavía nos aferrábamos a algunos de ellos. Sin embargo sabíamos que teníamos que llegar a un acuerdo con el principio fundamental del Paso Seis. Por eso decidimos que aunque tuviéramos todavía algunos defectos de carácter, deberíamos sin embargo abandonar nuestra obstinada y rebelde dependencia de ellos. Nos dijimos a nosotros mismos, "Tal vez esto no pueda hacerlo hoy, pero voy a dejar de pregonar 'No nunca'."

(2)PASO SIETE: "Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos".

Este Paso es directo, y nos sugiere el texto básico una oración para hacerlo: ...Creador mío, estoy dispuesto a que tomes todo lo que soy, bueno y malo. Te ruego que elimines de mí cada uno de los defectos de carácter que me obstaculizan en el camino para que logre ser útil a Ti y a mis semejantes. Dame la fortaleza para que al salir de aquí, cumpla con Tú Voluntad.

(1)PASO OCHO: "Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos."

Continuamos nuestra limpieza interior, porque vimos que no solamente estábamos en conflicto con nosotros mismos, sino también con personas y situaciones en el mundo en que vivimos. Tuvimos que empezar a lograr nuestra paz; por esto la lista de las personas a quienes habíamos perjudicado y la necesidad de obtener la disposición de arreglar las cosas.

(C)PASO NUEVE: "Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros".

Asumimos esta difícil tarea porque comprendimos la necesidad de poner orden a nuestras vidas, aunque este orden no fuera una finalidad en si misma, ya que nuestro verdadero propósito en este nivel es ponernos en condiciones para servir al máximo a Dios y a los que nos rodean.

(2)PASO DIEZ: "Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente".

Ahora en este paso habíamos empezado a conseguir una base para la vida diaria, y con mucha atención nos dimos cuenta que necesitábamos continuar haciendo nuestro inventario, y cuando estuviéramos equivocados deberíamos admitirlo prontamente. Así comprendimos entonces que la clave es mantenernos en buena condición espiritual.

(1)PASO ONCE: "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"

Vimos que si un Poder Superior nos había devuelto el sano juicio y nos había permitido vivir con tranquilidad espiritual en un mundo profundamente agitado, ese Poder Superior merecía conocerse mejor, por un conducto tan directo como fuera posible. Notamos que el uso continuo de la meditación y la oración, pudo abrir un conducto tal que en donde antes había un hilillo, había ahora un río que nos conducía hacia la fuerza segura y la prudente dirección de Dios, a medida que íbamos siendo más competentes para entenderlo.

Así, practicando estos Pasos, tuvimos un despertar espiritual que definitivamente no ofrecía la menor duda. Al mirar aquellos que estaban solamente empezando y todavía dudaban, el resto de nosotros estuvimos en capacidad de ver cómo empezaba el cambio. Gracias a un gran número de tales experiencias, pudimos predecir que el incrédulo que todavía afirmaba que no había logrado el "aspecto espiritual", y que todavía consideraba como Poder Superior a su querido grupo de Alcohólicos Anónimos, dentro de poco podría amar a Dios y dar testimonio de Su Presencia en su vida.

Continuando con el Paso Doce, nos falta considerar otros aspectos muy importantes, uno de estos lo abordaremos enseguida y el otro lo dejaremos para la próxima semana.

Nos referimos a llevar el mensaje a otros alcohólicos. La experiencia práctica demuestra que no hay nada que asegure tanto la inmunidad a la bebida como el trabajo intensivo con otros alcohólicos. Así la vida tiene un nuevo significado. Ver a las personas recuperarse, verlas ayudar a otras, ver cómo desaparece la soledad, ver una Comunidad desarrollarse a nuestro alrededor, tener una multitud de amigos, esta es una experiencia que ningún alcohólico que quiera recuperarse debe perderse. El contacto frecuente con los recién llegados y entre los demás alcohólicos anónimos es un punto luminoso en nuestras vidas.

Pero hay alguna sugerencia específica para llevar este mensaje

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

(1)Claro que si la hay. Cuando uno está convencido que el candidato es un alcohólico, empieza a recalcarle la característica incurable del mal. Uno le demuestra con su propia experiencia, cómo la extraña condición mental que impulsa a esa primera copa impide el funcionamiento normal de la fuerza de voluntad. No lo tilda uno de alcohólico, hay que tener mucha prudencia en esto. Él con toda seguridad sacará sus propias conclusiones. Cuando se obstina en la idea que todavía puede controlar su manera de beber, se le dice que es posible si su alcoholismo no está muy avanzado. Pero se le insiste en que si está gravemente afectado, puede haber muy pocas probabilidades de que se recupere por sí solo.

Hay que seguirle hablando del alcoholismo como una enfermedad, como un mal fatal. Describiéndole tanto los aspectos físicos como mentales. Y centrando su atención en nuestra propia experiencia personal. No es un error hablarle de lo incurable del mal, porque más adelante le vamos a ofrecer una solución. Con seguridad muy pronto la persona afectada de alcoholismo a quien le estamos dando este mensaje, puede admitir que tiene muchos o todos los rasgos del alcohólico.

Entonces que hacer cuando lleguemos a este punto.

(2)A pesar de que la persona no ha admitido plenamente su condición alcohólica, ya siente curiosidad por saber cómo uno se recuperó. En este caso hay que decirle exactamente lo que sucedió, haciendo hincapié sin reserva en el aspecto espiritual. No tiene que aceptar el concepto de Dios que uno pueda tener, lo importante es que él esté dispuesto a tener fe en un Poder Superior a él mismo, y que viva de acuerdo a principios espirituales. Hay que usar un lenguaje corriente para describir los principios espirituales. No hay necesidad de suscitar ningún prejuicio que pueda tener él contra ciertos términos teológicos y conceptos acerca de los cuales puede estar confundido. Cualesquiera que sean nuestras convicciones, no hay porqué provocar discusiones de esta índole.

Entonces en la entrega del mensaje lo primero que le hablamos es de la enfermedad del alcoholismo y luego de la solución espiritual, siempre apoyándonos en nuestra propia experiencia. Queda faltando algo más.

(1)Claro que sí. Hay que delinearle finalmente el programa de acción, o sea los Doce Pasos, explicándole como hicimos el inventario personal, cómo desenredamos nuestro pasado y por qué ahora

estamos tratando de ayudar a otros. Es importante que él se dé cuenta que la tentativa nuestra de pasarle el mensaje, desempeña un papel vital para nuestra propia recuperación. En realidad, él puede estar ayudándonos más de lo que nosotros le ayudamos a él. Siempre hay que dejarle claro que no tiene ninguna obligación con nosotros; que solamente esperamos que él en su momento trate de ayudar a otros alcohólicos cuando salga de sus propias dificultades.

O sea que hay que grabar en la conciencia de cada individuo el hecho de que se puede poner bien, recuperarse a pesar de cualquier circunstancia o persona. La única condición es que confíe en Dios, haga una limpieza interior y ayude a otros a recuperarse. Esta es la esencia del programa de recuperación que les estamos proponiendo, los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos.

Concluamos entonces diciendo que todo miembro de Alcohólicos Anónimos declara que no hay satisfacción más profunda ni alegría más grande que un trabajo de Paso Doce bien hecho. La esencia de lo que recibimos cuando llevamos el mensaje a otro alcohólico, está en observar cómo los ojos de hombres y mujeres se abren admirados cuando se mueven desde la oscuridad hacia la luz, palpar cómo sus vidas se van llenando rápidamente con un nuevo significado, ver cómo vuelven a unirse las familias, contemplar al alcohólico proscrito recibido nuevamente como ciudadano en su comunidad, y sobre todo, comprobar cómo van despertando esas personas ante la presencia de un Dios amoroso en sus vidas.

Dejamos el tema del Paso Doce en este punto, esperando que en el próximo programa podamos compartir su última parte, que se refiere a cómo practicamos todos estos principios de los Doce Pasos en todos los asuntos de nuestra vida.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

31. LA ALEGRÍA DE VIVIR (SEGUNDA PARTE)

Ahora continuamos tratando lo relativo al Paso Doce, que habíamos comenzado en el programa anterior, recordemos el enunciado: "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."

Entonces ¿Cómo haremos para practicar esos principios en todos nuestros asuntos? Veamos. Nuestros problemas básicos son iguales a los de todo el mundo, pero cuando hacemos un esfuerzo sincero por "practicar esos principios en todos nuestros asuntos", el miembro de Alcohólicos Anónimos bien fundamentado parece tener la habilidad, por la gracia de Dios, de tomar con calma esos problemas y convertirlos en demostraciones de fe. Hemos visto a miembros de la comunidad padecer estoicamente, y a menudo con buen humor, enfermedades crónicas y fatales. A veces hemos visto familias destrozadas separadas por la desavenencia, las tensiones, o la infidelidad, que pueden reconciliarse gracias a la forma de vida de Alcohólicos Anónimos. Hay otros casos:

(1) Aunque el potencial de ingresos de la mayoría de los miembros de la comunidad es relativamente elevado, tenemos algunos miembros que nunca parecen restablecerse económicamente, y aun otros que tropiezan con serios reveses financieros. Ordinariamente vemos que tales situaciones son afrontadas con entereza y con fe. Es decir, al igual que otras personas, hemos visto que podemos aceptar nuestras contingencias cuando se presenten. Pero también como los demás, el mayor desafío se nos presenta en los menores y más continuos problemas de la vida. Nuestra respuesta está en buscar aún más desarrollo espiritual. Solamente por este medio podemos mejorar nuestras posibilidades de llevar una vida realmente feliz y útil.

Precisamente cuando crecemos espiritualmente, descubrimos que nuestras antiguas actitudes hacia nuestros instintos necesitan sufrir drásticas revisiones. Nuestros deseos de seguridad emocional y de riqueza, de prestigio y de poder personal, de amoríos, y de satisfacciones familiares, todos esos deseos tienen que ser moderados y ordenados de nuevo. Hemos aprendido que la satisfacción de los instintos no puede ser el único fin y objetivo de nuestras vidas. Si colocamos primero los instintos, tendremos la

carreta delante del caballo; seremos arrastrados hacia atrás, a la desilusión. Pero cuando estamos dispuestos a colocar primero el crecimiento espiritual, entonces y sólo entonces tendremos una verdadera oportunidad. Aclaremos esto un poco más señalando los cambios que se nos presentan respecto a cada instinto básico.

(2) Si continuamos creciendo, comienzan a cambiar profundamente nuestras actitudes y acciones hacia la seguridad (seguridad emocional y seguridad económica). Nuestras exigencias de seguridad emocional (a nuestra manera) nos había impulsado constantemente a relaciones imposibles con otras personas. Aunque a veces estábamos completamente inconscientes de esto, el resultado siempre había sido el mismo. O bien habíamos tratado de hacer el papel de Dios y de dominar a aquellos que nos rodeaban, o habíamos insistido en depender demasiado de ellos. Cuando la gente nos había permitido manejar sus vidas temporalmente como si fueran todavía niños, nos habíamos sentido muy felices y seguros de nosotros mismos. Pero cuando finalmente se resistieron o huyeron nos sentimos amargamente heridos y desengañados. Les echábamos la culpa, por ser completamente incapaces de ver que nuestras exigencias irrazonables habían sido la causa de ello.

Pero había otra actitud contraria a la descrita, cuando habíamos insistido como niños, en que la gente nos protegiera y cuidara de nosotros, que el mundo nos adeudaba la vida, entonces el resultado había sido igualmente infortunado. Esto hizo a menudo que la gente que más habíamos amado nos apartara a los empujones y tal vez se alejara de nosotros por completo. Nuestra desilusión había sido difícil de soportar. No podíamos imaginarnos porque nos trataban así. No habíamos visto que aunque éramos adultos en años, todavía nos comportábamos como niños, tratando de convertir a todos (amigos, esposas, esposos, al mundo mismo) en padres protectores. Nos habíamos negado a aprender la dura lección de que la dependencia excesiva de otras personas resulta fallida porque todas las personas son falibles, y aún los mejores de ellos nos fallarán a veces, especialmente cuando nuestras exigencias de atención se vuelvan irrazonables. Ahora ¿en qué momento pudimos ver estos engaños?

(1) Cuando pudimos lograr cierto progreso espiritual, se hizo claro que si queríamos sentirnos emocionalmente seguros entre gente adulta, tendríamos que colocar nuestras vidas sobre una base de "concesiones mutuas", tendríamos que desarrollar el sentimiento de estar en asociación o hermandad con nuestros semejantes.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Comprendimos que necesitábamos dar constantemente de nosotros mismos sin exigir recompensa. Cuando persistimos en hacerlo, gradualmente fuimos descubriendo que atraíamos a los demás como nunca antes. Y aún si nos fallaban, podíamos ser comprensivos sin sentirnos seriamente afectados.

Cuando progresamos todavía más, nos dimos cuenta que la mejor fuente posible de estabilidad emocional es el mismo Dios. Vimos que la confianza en Su perfecta justicia, perdón y amor era saludable, y funcionaría donde nada más podría hacerlo. Si realmente confiábamos en Dios, no podíamos seguir haciendo el papel de Dios ante nuestros semejantes ni sentiríamos el vivo deseo de depender completamente de la protección y del cuidado humano. Esas fueron las nuevas actitudes que finalmente trajeron a muchos de nosotros la fortaleza interior y la paz, que no podían ser sacudidas profundamente por los defectos de los demás, ni por cualquier calamidad ajena a nuestra propia responsabilidad.

Veamos otro frente de gran importancia y los cambios que allí deben operarse. Me refiero al frente familiar.

(2)Muchas personas casadas en la comunidad tienen hogares muy felices. Hasta un grado sorprendente, Alcohólicos Anónimos ha compensado el deterioro de la vida familiar ocasionado por años de alcoholismo. Pero igual que en el resto de la sociedad, tenemos problemas sexuales y conyugales, y a veces angustiosamente graves. Sin embargo, las rupturas y separaciones matrimoniales son poco comunes en Alcohólicos Anónimos. Nuestro principal problema no es como permanecer casados, sino cómo ser más felices en el matrimonio por la eliminación de las graves deformaciones emocionales, que tan frecuentemente se han derivado del alcoholismo.

En ese asunto de la familia hay muchos casos. Cuando el alcoholismo ataca, pueden producirse situaciones muy anormales que obran contra la vida y la armonía conyugales. Si el hombre resulta afectado, la esposa debe convertirse en jefe de hogar, y frecuentemente en el sostén de la familia. Cuando los asuntos empeoran, el esposo se convierte en un niño enfermo e irresponsable, a quien hay que proteger y sacarlo de interminables apuros y atolladeros. En forma muy gradual, y generalmente sin darse cuenta de la realidad, la esposa se ve obligada a convertirse en la madre del muchacho

descarriado. Y si temperamentalmente ella tiene un marcado instinto maternal, la situación se agrava. Resulta obvio que no puede marchar bien una sociedad conyugal bajo esas condiciones. La esposa continúa generalmente haciendo lo mejor que puede, mientras el alcohólico alternativamente ama y aborrece su maternal cuidado. Se establece por eso una relación que puede traer mucha ruina más tarde. No obstante, bajo la influencia de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos esas situaciones frecuentemente se arreglan.

(1) Hay casos en que la compatibilidad puede estar, por supuesto, tan deteriorada que resulte necesaria su separación. Pero esos casos son poco frecuentes. El alcohólico al darse cuenta de lo que su esposa ha soportado, y comprendiendo ahora totalmente lo mucho que perjudicó a ella y a los niños, casi siempre acepta sus responsabilidades conyugales con la buena voluntad de reparar lo que pueda y de aceptar lo que no pueda. En forma persistente ensaya todos los Doce Pasos en su hogar, generalmente con buenos resultados. En este punto comienza firme pero amorosamente a comportarse como un socio en lugar de hacerlo como un mal muchacho. Y sobre todo está convencido finalmente de que las aventuras amorosas no son una forma de vida para él.

Sigamos compartiendo sobre la forma como los Alcohólicos Anónimos aplicamos los principios espirituales en todos nuestros asuntos. Veníamos señalando algunos casos referentes a la familia, queremos agregar otro caso más. Nos referimos a los solteros que desean casarse. Algunos de ellos hemos visto se casan con miembros de Alcohólicos Anónimos, ¿Cómo salen estos matrimonios?

(2) En general resultan muy ventajosos. El sufrimiento común como bebedores, su común interés en la comunidad y en la vida espiritual, dan un realce a tales uniones. Es solamente cuando "un muchacho tropieza con una chica en un recinto de Alcohólicos Anónimos y resulta el amor a primera vista, cuando pueden producirse las dificultades". Los dos compañeros y eventuales cónyuges necesitan ser miembros sólidos de la comunidad y conocerse durante un tiempo suficiente para saber que su compatibilidad espiritual, mental y emocional es una realidad y no una ilusión pasajera. Estas consideraciones son igualmente válidas e importantes para los miembros de la comunidad que se casan con alguien "ajeno" o que no sea miembro de Alcohólicos Anónimos. Con una clara comprensión, y actitudes adultas, se obtienen resultados muy felices.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

¿Y cuál es la experiencia de muchos miembros de Alcohólicos Anónimos que, por una variedad de razones, no pueden tener una vida familiar? Al principio conocemos que muchos de ellos se sienten solos, lastimados y excluidos cuando son testigos de tanta felicidad hogareña a su alrededor. Si no pueden tener esta clase de felicidad, ¿puede la comunidad ofrecerles satisfacciones de similar valor y durabilidad?

(1) Claro que sí, cada vez que tratan con ahínco de buscarlas. Rodeados de tantos amigos esos llamados "solitarios" nos cuentan que ya no se sienten solos. En compañía de los demás hombres y mujeres, pueden dedicarse a un gran número de ideas, personas y proyectos constructivos. Libres de las responsabilidades conyugales, pueden participar en empresas que se les niega a hombres y mujeres de familia. Diariamente vemos a tales miembros prestar enormes servicios y recibir en recompensas grandes alegrías.

Bueno hemos vistos los asuntos relacionados con la seguridad emocional y particularmente como se refleja en los asuntos de familia, podemos tocar otro tópico que también sufre cambios profundos en nuestra vida, nos referimos a la posesión del dinero y de cosas materiales. Con unas pocas excepciones todos habíamos sido derrochadores. Despilfarrábamos el dinero en todas direcciones con el deseo de darnos gusto e impresionar a otras personas. En nuestra época de bebedores, actuábamos como si la provisión de dinero fuera inagotable, aunque entre una y otra borrachera nos íbamos a veces al otro extremo y casi llegábamos a ser mezquinos. Sin darnos cuenta estábamos justamente acumulando fondos para la siguiente juerga. El dinero era símbolo del placer y la presunción. Cuando nuestro beber se había vuelto mucho peor, el dinero era solamente un requisito urgente que podía proporcionarnos la próxima copa, y el consuelo del olvido que transitoriamente nos traía. Como pudo cambiar esta situación.

(2) Al hacernos miembros de la comunidad, esas actitudes fueron bruscamente invertidas. El espectáculo de despilfarro nos llenó de pánico. No había tiempo, pensábamos, para reconstruir nuestros deteriorados ingresos. ¿Cómo podríamos ocuparnos de aquellas enormes deudas, tener un hogar decente, educar a los niños y ahorrar algo para la vejez? Estábamos clamando por la seguridad económica. Así nos olvidábamos de la verdadera o posible inseguridad económica de todo ser humano en el mundo. Y, lo peor de todo, nos

olvidamos de Dios. En asuntos de dinero sólo teníamos fe en nosotros mismos, y esta fe no era muy grande.

Es muy importante lo dicho, y todo eso quería decir, por supuesto, que estábamos todavía muy desconcertados. Cuando el trabajo parecía un simple medio para conseguir dinero más bien que una oportunidad de servicio; cuando la adquisición de dinero para la independencia económica parecía más importante que la debida confianza en Dios, éramos todavía las víctimas de temores irrazonables. Y esos temores hacían completamente imposible una existencia serena y útil, a cualquier nivel económico. Sin embargo, siendo todo lo dicho cierto lo que quiero es mostrarle a los que nos escuchan cómo pudimos salir de esta encrucijada.

(1) Tuvo que pasar un tiempo, para darnos cuenta que con la ayuda de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos podíamos perder esos temores, sin importar nuestras perspectivas materiales. Podíamos alegremente hacer un trabajo humilde sin preocuparnos del mañana. Si nuestras circunstancias eran buenas, ya no temíamos un cambio hacia lo peor, porque habíamos aprendido que esas dificultades podían ser transformadas en grandes valores. No nos importaba tanto nuestra condición material, como nuestra condición espiritual. El dinero gradualmente llegó a ser nuestro servidor y no nuestro amo. Cuando, con la ayuda de Dios, aceptamos tranquilamente nuestra suerte, vimos que podíamos vivir en paz con nosotros mismos y enseñar a quienes todavía sufrían los mismos temores, que también ellos podrían superarlos. Vimos que la liberación del temor era más importante que la liberación de la necesidad.

Así queda claro como fue posible ese cambio de actitud frente al dinero. Nos quedan otros asuntos pero los dejaremos para el próximo programa. Son asuntos relacionados con la importancia personal, el poder, la ambición y el mando. Repetimos los trataremos en otro programa, para poder concluir así todo lo relacionado con el Paso Doce del programa de recuperación de nuestra comunidad.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

32. LA ALEGRÍA DE VIVIR (TERCERA PARTE)

En dos espacios anteriores hemos venido tratando acerca del Paso Doce, del programa de recuperación de la Comunidad de Alcohólicos Anónimos. Y les prometimos que en este programa concluiríamos el tema. Intentemos antes un resumen de lo dicho en esos dos espacios anteriores, a fin de que podamos tener una comprensión global de lo que estamos compartiendo.

Pero recordemos primero el enunciado del Paso Doce: "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."

Ahora sí comencemos con el resumen de este importante Paso.

(1) Al situarnos en el Paso Doce, nos vemos abocados en primer lugar al asunto del Despertar Espiritual, del cual nos dice la literatura que es ser capaz de hacer, sentir y creer aquello que no podía antes con su sola fuerza y recursos personales. Es recibir un don que consiste en **un nuevo estado de la conciencia y del ser.**

Inmediatamente que escuchamos acerca de este asunto hay reacciones contrarias, así sucedía en la época de Bill y así sucede en la actualidad, incluso puede estar dándose en este mismo momento. Unos pueden decir: "¡Me gustaría tener una experiencia parecida!"; otros dirán: "No me puedo tragar este asunto. No puedo comprender lo que está diciendo esta gente."

Si examinamos estas reacciones, no podemos negar que es real que se dan y muy seguramente se seguirán dando, sin embargo es interesante observar que la primera reacción planteada, o sea, aquellos que dicen: "¡Me gustaría tener una experiencia parecida!", los acompaña un afán de evadir la vida

cotidiana, es decir, no se aguantan esta situación de sufrimiento, no encuentran sentido a la vida, los días felices aún no llegan y muy en el fondo creen que nunca llegarán. Pero no se dan cuenta que esa vida cotidiana, de la que quieren escapar, es el extraordinario movimiento de la relación, y no puede darse esa Experiencia o Despertar espiritual, aparte de esta relación, al contrario, todo lo que niegue el amor, la comprensión de la vida y la acción en ella, es un camino contrario al espiritual. Entonces el Despertar Espiritual tenemos que hallarlo en el acto mismo de vivir, es porque no sabemos vivir que idealizamos el Despertar y así se convierte en un escape, en una ilusión, despojándolo de la tremenda verdad que lo acompaña.

Y que significado tiene la segunda reacción señalada.

(2) La segunda reacción, o sea los que dicen: "No me puedo tragar este asunto. No puedo comprender lo que está diciendo esta gente." Es una típica actitud de mente cerrada, el agnosticismo nos impide lanzarnos a esa aventura espiritual, y nos ata a lo conocido, negando en la práctica la posibilidad de explorar ese gran misterio de la vida. Pero a estos tenemos para decirles, en la misma forma que nos dirigimos a un amigo, que un día fuimos víctimas de esa terrible obsesión por el alcohol, y hoy no lo estamos, gracias a un Poder Superior estamos liberados de esa obsesión; que un día éramos víctimas permanentes de los espantosos Cuatro Jinetes: Terror, Aturdimiento, Frustración y Desesperación, y hoy por la Gracia de Dios, hemos encontrado la liberación de las inquietudes, del aburrimiento y de la preocupación. Nuestra vida ha adquirido significado y hoy es satisfactoria. Esto lo encontramos en Alcohólicos Anónimos y tú también puedes encontrarlo.

Me parece bien que lo tratemos así, como si estuviéramos tratando con un amigo que se revela a admitir este asunto del Despertar Espiritual. Sin embargo, con lo dicho ese amigo pudo haber cedido un poco, acepta el milagro de la liberación de la obsesión e incluso el mejoramiento de nuestro carácter, pero nos inquiere a cerca de lo trascendental, del contacto con Dios o lo Sagrado. ¿Qué podemos contestarle?

(1) Que aún ello es posible, pero toda afirmación sobre este asunto se convierte en algo verbal sin sentido. Se da pero no puede ser emboscado por ningún truco del pensamiento, ese éxtasis, esa bendición sólo se produce cuando hay amor. Pero verbalizar esto es como estar a la orilla de un gran río y preguntar respecto a la otra orilla, mientras se vive y se sufre en esta. No resuelve nada que te cuenten que hay en esa otra orilla, la solución verdadera es atreverse

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

a cruzar el río, vivir la Experiencia Espiritual, no esperar que te la cuenten.

Puede que nuestro amigo no quede completamente convencido, cuando le digamos que sólo hay que empezar a vivir los Doce Pasos y se encontrará en la otra orilla, sin necesidad de preguntar sobre ella, sin tener que buscar compulsivamente o desear aquello como un escape. Pero si logra abrir su mente, ser honrado y se llena de buena voluntad, entonces podrá comprender porque dice el texto "Alcohólicos Anónimos" que cuando se nos acercan aquellos cuyo problema ya ha sido resuelto, lo único que tenemos que hacer es recoger el simple juego de instrumentos espirituales que ponen en nuestras manos. Así es como encontramos mucho del cielo y somos lanzados, como un cohete, a la cuarta dimensión de la existencia en la que ni siquiera habíamos soñado.

Esto nos sitúa en el resto del Paso Doce, que nos permite mantener nuestra vida sobre una base espiritual, mediante dos direcciones fundamentales: ayudar a otros, llevando el mensaje de Alcohólicos Anónimos a quien lo necesita, y aplicar los principios aprendidos en todos los momentos de nuestra vida. Veamos primero lo relativo a llevar el mensaje a aquellos que lo necesitan.

(2) Digamos que aún el más nuevo de los recién llegados encuentra recompensas inimaginables cuando trata de ayudar a su hermano alcohólico, que está todavía más ciego que él. Esta es en verdad la clase de dádiva que no exige nada. Uno no espera que su hermano que sufre le pague, o siquiera que le tenga afecto. Y entonces descubrimos que por la divina paradoja de esta dádiva ha encontrado su propia recompensa, ya sea que su hermano haya o no recibido algo todavía. Nuestro propio carácter puede ser todavía gravemente defectuoso, pero por alguna razón uno sabe que Dios le ha permitido hacer un comienzo extraordinario, y siente que se encuentra al borde de nuevos misterios, alegrías y experiencias con las cuales nunca había siquiera soñado.

¿Cómo pudiéramos resumir más concretamente la esencia de lo que se recibe cuando llevamos el mensaje de Alcohólicos Anónimos a otro alcohólico?

(1) Todo miembro de Alcohólicos Anónimos declara que no hay satisfacción más profunda ni alegría más grande que un trabajo de

Paso Doce bien hecho. La esencia de lo que recibimos cuando llevamos el mensaje a otro alcohólico, está en observar cómo los ojos de hombres y mujeres se abren admirados cuando se mueven desde la oscuridad hacia la luz, palpar cómo sus vidas se van llenando rápidamente con un nuevo significado, ver cómo vuelven a unirse las familias, contemplar al alcohólico proscrito recibido nuevamente como ciudadano en su comunidad, y sobre todo, comprobar cómo van despertando esas personas ante la presencia de un Dios amoroso en sus vidas.

Al ayudar a otros encontramos entonces, algo completamente nuevo y trascendental para nuestra vida, al principio ayudamos a otros para conservar nuestra sobriedad, pero después esto se vuelve secundario, al ser superado por la felicidad que se logra al darse a otros. Así descubrimos que el servicio es una actitud, un modo de ser (**modo del Ser**), es vivir no para sí mismo, sino en armonía con el mundo mientras realizamos un trabajo concreto. Es darnos finalmente sin pensar en derechos, ganancias o recompensas.

Nos falta del tema central la forma como los Alcohólicos Anónimos aplicamos los principios espirituales en todos nuestros asuntos. Primero nos exige repasar cada uno de los principios que los Pasos nos entregan, para poder ver que en esta nueva dimensión nuestra mirada ya no es fragmentaria, es como una visión en la cual están presentes la aceptación, la confianza en Dios, la entrega, el inventario y la catarsis, la formación del carácter, el perdón y las reparaciones, la observación constante, y, la oración y meditación.

Con la práctica constante de estos principios se opera un cambio sustancial respecto del papel de nuestros instintos. Nuestros deseos de seguridad emocional y de riqueza, de prestigio y de poder personal, de amoríos y de satisfacciones familiares, todos esos deseos, como dijimos en el programa pasado, tienen que ser moderados y ordenados de nuevo. Hemos aprendido que la satisfacción de los instintos no puede ser el único fin y objetivo de nuestras vidas. Si colocamos primero los instintos, tendremos la carreta delante del caballo; seremos arrastrados hacia atrás, a la desilusión. Pero cuando estamos dispuestos a colocar primero el crecimiento espiritual, entonces y sólo entonces tendremos una verdadera oportunidad. Demos algunas demostraciones de esto.

(2) Con el crecimiento espiritual comenzamos a experimentar cambios profundos en nuestras actitudes hacia la seguridad emocional y económica. Comprendimos que la dependencia de otras personas resulta fallida porque todas las personas son falibles, y aún las

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

mejores de ellas nos fallarán a veces, especialmente cuando nuestras exigencias de atención se vuelvan irrazonables. Por eso optamos en nuestras relaciones con los demás por las concesiones mutuas, desarrollando el sentimiento de asociación o hermandad con nuestros semejantes. Esto es dar de nosotros sin exigir nada a cambio.

Naturalmente que este cambio maravilloso en nuestras relaciones con los semejantes, estuvo precedido de la mejor fuente de estabilidad emocional: la confianza en Dios. Estas fueron las nuevas actitudes que finalmente trajeron a muchos de nosotros la fortaleza interior y la paz. Estos cambios también se expresaron en nuestros asuntos familiares, en donde cambiamos el papel de niños malcriados y exigentes, al de socios amorosos. También cambió la actitud respecto a los asuntos de dinero y cosas materiales; dejamos atrás los temores a las perspectivas económicas. Alegremente hacíamos un trabajo humilde si nos tocaba, sin preocuparnos más por el mañana.

Pero, ¿y qué decir de otras actitudes igualmente malsanas que nos acompañaban, en relación con la importancia personal, el poder y la ambición?

(1) Nosotros los alcohólicos hicimos de la vida un asunto de ganar fama, dinero y lo que pensábamos que era el mando. Simplemente teníamos que ser el número uno para cubrir por completo nuestras profundas inferioridades. En la actualidad ya como miembros de la comunidad, estos impulsos deformados han sido encauzados lo más posible hacia su verdadero objetivo y dirección. Ya no nos esforzamos por dominar o mandar a aquellos que nos rodean con el fin de acrecentar la vanidad. Y no buscamos fama y honra con el fin de ser alabados. Cuando por el dedicado servicio a la familia, los amigos, los negocios o la comunidad, nos atraemos el afecto general y a veces somos escogidos para puestos de mayor responsabilidad y confianza, tratamos de estar humildemente agradecidos y de esforzarnos aún más con un espíritu de servicio y amor. Ya sabemos que el verdadero liderazgo depende del ejemplo inteligente y no del vano alarde de poder y gloria.

Resumamos para finalizar las satisfacciones que este modo de vivir produce en los que lo practican honradamente:

(2) Fue maravilloso descubrir el sentimiento de que no tenemos que distinguirnos particularmente entre nuestros compañeros con el fin de ser útiles y profundamente felices.

(1) Reconocer que no muchos de nosotros podemos ser líderes de importancia, ni deseamos serlo.

(C) Descubrir la forma de prestar un servicio gustosamente;

(2) Enfrentar las obligaciones honradamente;

(1) Aprendimos a aceptar bien las dificultades y resolverlas con la ayuda de Dios;

(C) El conocimiento de que en el hogar o en el mundo exterior somos socios en un esfuerzo común;

(2) La verdad bien entendida de que a los ojos de Dios todos los seres humanos son importantes;

(1) La prueba de que el amor que se da sin reserva trae seguramente una justa recompensa;

(C) La certeza de que ya no estamos aislados y solos en prisiones construidas por nosotros mismos;

(2) La seguridad de que no necesitamos estar por más tiempo como pez fuera del agua, sino que podemos encajar y pertenecer a este esquema de las cosas de Dios.

Esas son las satisfacciones permanentes y legítimas que resultan de un modo de vivir adecuado que no puede sustituir ningún grado de pompa y circunstancias, y ninguna cantidad de posesiones materiales. El impulso verdadero es el deseo profundo de vivir útilmente y caminar humildemente bajo la gracia de Dios. De esta manera concluimos.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

33. ¿ES AA PARA USTED?

En muchos programas nos hemos referido a la enfermedad del alcoholismo, describiendo sus rasgos físicos y mentales, en este espacio queremos compartirle la forma como la Comunidad ayuda a que las personas identifiquen la enfermedad del alcoholismo. Solamente usted puede decir si el programa de Alcohólicos Anónimos y el sistema de vida de la Comunidad, le parecen razonables y si pueden serle útiles. Es una decisión que debe tomar usted mismo y que nadie en Alcohólicos Anónimos podrá tomar su lugar.

Nosotros los que somos ahora miembros de Alcohólicos Anónimos, nos incorporamos a esta Comunidad porque reconocimos que la bebida se había convertido en un problema que no podíamos controlar sin ayuda. Al principio muchos de nosotros rehusamos admitir que no podíamos beber socialmente. Pero cuando miembros experimentados de Alcohólicos Anónimos nos dijeron que el alcoholismo es una enfermedad que puede ser detenida, empezamos a buscar los síntomas de la enfermedad en nosotros mismos. Enfrentamos la realidad de esta enfermedad, exactamente como hubiéramos enfrentado cualquier otro problema serio de salud. Por eso dimos respuestas honestas a preguntas reales y concretas acerca de nuestra modalidad de beber y su efecto en nuestra vida diaria. Veamos cuales fueron las preguntas que respondimos...

(1)¿Ha tratado alguna vez de no beber por una semana (o más) sin haber logrado cumplir el plazo? Casi todos nosotros tratamos de estar sin beber muchas veces antes de ingresar a la comunidad. Hicimos serias promesas a nuestros familiares y a otros. Juramos solemnemente. Pero nada resultó hasta que nos unimos a Alcohólicos

Anónimos. Ahora comprendemos que esa imposibilidad para dejar de beber por nuestros propios medios era un síntoma claro de nuestro alcoholismo. En la actualidad tomamos las cosas con calma y no andamos prometiendo a otros ni a nosotros mismos. Nos concretamos simplemente a no tomarnos ese primer trago hoy. Nos mantenemos sobrios siguiendo un sencillo Plan de 24 horas.

(2)¿Le molestan los consejos de otras personas que han tratado de convencerle que deje de beber? Mucha gente trata de ayudar a los bebedores problema. Pero casi todos los alcohólicos nos ofendemos por consejos gratuitos sobre nuestro beber excesivo. Lo que queríamos era que la gente se ocupara de sus asuntos y nos se metieran con los nuestros. No queríamos ver que nuestro alcoholismo afectaba a todos los que en una u otra forma tenían que ver con nosotros. Esta es una conducta alcohólica que nos induce a escapar del problema y no a enfrenarlo. Pudiera ser que alguien que nos escucha se preguntara con que derecho nosotros como Comunidad le damos consejos sobre su manera de beber, sin embargo, nosotros no estamos imponiendo consejos a nadie, simplemente relatamos nuestras experiencias y damos sugerencias prácticas para vivir sin alcohol.

© **¿Ha tratado alguna vez de controlarse, cambiando de una clase de bebida a otra?** El alcohólico se la pasa buscando una fórmula segura para continuar bebiendo. Nos pasamos de las bebidas fuertes a vinos y cervezas; confiamos en que las bebidas con un poco de agua no serían perjudiciales, o bien, tomamos nuestras copas puras evitando mezclas y los cócteles. Tratamos de beber solamente a ciertas horas. Pero cualquiera que fuera la fórmula empleada, invariablemente terminábamos embriagándonos. Es decir, aunque veíamos los efectos dañinos que nos causaba el licor, no teníamos el sano juicio para proponernos dejarlo, sino que buscábamos esquivar la situación con infinidad de métodos que como ya sabemos no servían para nada.

(1)¿Ha bebido alguna vez por la mañana durante el último año? La mayoría de nosotros tiene el convencimiento (por propia experiencia) que cuando llegamos a consumir licor en las horas de la mañana era porque la enfermedad del alcoholismo ya se había desarrollado o estaba en camino de manifestarse plenamente, llegando así al final del camino como bebedor normal.

(2)¿Envidia usted a las personas que pueden beber sin que esto les ocasione dificultades? Es evidente que muchos millones de

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

personas pueden beber socialmente (algunas veces en forma excesiva) sin perjudicarse seriamente a si mismo, ni perjudicar a otros. Entonces pregúntese ¿por qué el alcohol es una invitación a desastres para usted?

© **¿Ha empeorado progresivamente su problema con la bebida durante el último año?** Toda la evidencia médica disponible indica que el alcoholismo es una enfermedad progresiva. Una vez que una persona pierde el control en su modalidad de beber, su problema se empeora y nunca desaparece. Un alcohólico tiene solamente dos alternativas: Beber hasta morir o enloquecer ó mantenerse alejado del alcohol en cualquier forma que se presente. La elección es sencilla.

(1)¿Ha ocasionado su modalidad de beber, problemas en su hogar? Muchos de nosotros, solíamos afirmar que bebíamos debido a cosas desagradables o a molestias en nuestros hogares. Nunca se nos ocurrió pensar que problemas de esta naturaleza se agravan en vez de solucionarse con beber incontroladamente.

(2)¿En reuniones sociales donde la bebida es controlada, trata usted de conseguir tragos extras? Cuando nos tocaba asistir a esta clase de reuniones, nos preparábamos antes de concurrir o generalmente nos las arreglábamos para obtener más de lo que nos correspondía de las raciones de nuestro anfitrión. Y casi siempre seguíamos bebiendo después de la fiesta.

© **¿A pesar de ser evidente que no puede controlarse, ha continuado usted afirmando que puede dejar de beber por sí solo cuando quiera hacerlo?** El engañarse a si mismo parece ser común en todos los bebedores problema. Casi todos los que estamos ahora en Alcohólicos Anónimos tratamos alguna vez de dejar de beber sin ayuda de nadie. El resultado fue nulo, no pudimos hacerlo.

(1)¿Ha faltado a su trabajo durante el último año a causa de la bebida? Cuando bebíamos y faltábamos a nuestro trabajo, frecuentemente tratábamos de justificarnos intentando convencernos a nosotros mismos y a otros que estábamos realmente enfermos. Utilizando diversas tretas como excusa por nuestra ausencia. La realidad es que estábamos engañándonos a nosotros mismos.

(2)¿Ha tenido alguna vez "lagunas mentales" a causa de la bebida? Las llamadas "lagunas mentales" durante las cuales

continuamos en actividad pero sin recordar nada después, parece ser un común denominador en las historias alcohólicas de muchos de nosotros que ahora admitimos que somos alcohólicos. Sabemos por fin, demasiado, acerca de los verdaderos problemas que nos traían nuestros actos durante este período de "lagunas mentales", antes no creíamos que habíamos hecho lo que nos decían.

(1)¿Ha pensado alguna vez que podría tener más éxito en la vida, si no bebiera? Alcohólicos Anónimos por si misma, no puede solucionar todos sus problemas. Pero en lo que se refiere al alcohol, puede enseñarle cómo vivir sin "lagunas mentales", sin sufrir las consecuencias de las borracheras, sin remordimientos o lástima de si mismo, lo que es común en el bebedor alcohólico. Cuando uno llega a ser alcohólico continúa siéndolo siempre. De modo que nosotros en la Comunidad nos mantenemos alejados de ese primer trago. Cuando esto se ha logrado, la vida se torna disciplinada, más exitosa y mucho más feliz.

Ahora ¿que hace con las respuestas? pues si contestó sí a cuatro o más, las probabilidades son de que ya tiene un serio problema alcohólico o que lo tendrá en un futuro cercano.

¿Por qué decimos esto? Solamente porque la experiencia de decenas de miles de alcohólicos recuperados, ha enseñado algunas verdades básicas acerca de los síntomas que aquí se han señalado.

Usted es el único que puede decir con seguridad si la Comunidad es para usted. Si su respuesta es que SÍ, nos alegramos de mostrarle cómo hemos podido dejar de beber. Si no pueden admitir todavía que tiene un problema con la bebida, no discutiremos con usted. Lo único que podemos sugerirle es que enfoque el problema sin prejuicio. Cuando necesite ayuda, si es que llega a necesitarla, nos alegraría compartir nuestra Comunidad con usted.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

34. AA PARA LA MUJER "USTED NO ESTÁ SOLA"·

El programa de hoy va dirigido a las mujeres que tienen problemas con el licor y que aún no han buscado ayuda en la comunidad de Alcohólicos Anónimos, el tema se titula "Usted no está sola".

Si tiene problemas con la bebida. Si sospecha que su forma de beber puede ser uno de sus problemas, asista a los grupos de Alcohólicos Anónimos, en ellos conocerá a mujeres que la comprenden, mujeres que alguna vez pensaron y sintieron como usted piensa y siente en estos momentos.

(1) Aunque todas estas mujeres son diferentes entre sí, todas llegaron finalmente a un punto en el que tuvieron que reconocer que el alcohol estaba afectando realmente sus vidas. Jóvenes o de edad madura, todas encontraron la misma respuesta. A través del sencillo programa de Alcohólicos Anónimos, hallaron la forma de dejar de beber, encontraron la sobriedad y sobre ésta construyeron una vida plena y digna como nunca lo habían creído posible.

La palabra "alcohólicos" puede desconcertar. Aún hoy día, a mucha gente le sugiere la idea de una persona de poco carácter o un desplazado de la sociedad. Cuando se trata de mujeres alcohólicas, esta impresión errónea persiste con más fuerza. La mayor parte de la sociedad tiende a mirar con tolerancia a un hombre borracho y a rechazar con fastidio a una mujer que se encuentra en la misma situación.

La mayor tragedia consiste en que la mujer alcohólica comparte muy a menudo este prejuicio. Para ella la carga de culpa que todo bebedor alcohólico lleva, puede ser duplicada.

Pero las mujeres en Alcohólicos Anónimos han arrojado de sí el dañino peso de la culpa. Han aprendido y aplicado a sus propios casos una verdad médica. El alcoholismo no es en sí una cuestión moral o de costumbre (aunque es cierto que afecta estos campos). El alcoholismo es un problema de salud, reconocido así oficialmente.

(2) El concepto de que el alcoholismo es una enfermedad ya tiene un gran recorrido, asociaciones médicas muy respetables en todo el mundo así lo confirman; incluso, ha recibido una amplia divulgación y mucha gente lo acepta. Sin embargo, en la vida cotidiana cuando una compañera de trabajo, vecina, una amiga, o una parienta, es la afectada, regresan las viejas actitudes, y se escuchan expresiones como éstas: ¿Por qué no puede ella beber como una dama? o ¿por qué no puede beber como otras mujeres?, ¿Por qué no puede dejar de beber?, No tiene fuerza de voluntad, no es una persona buena. Desde un punto de vista individual, la enfermedad se mira a menudo, en sus primeras etapas, como una violación a las buenas maneras, y en las últimas etapas, como un profundo fracaso moral.

Por lo dicho, no compartimos a ustedes acerca de frías estadísticas, sino de la amplia variedad de casos de mujeres afectadas por el alcoholismo, ya que esta enfermedad aflige a toda clase de gentes tan indiscriminadamente como lo hace por ejemplo el cáncer o las enfermedades del corazón. Pero también damos cuenta de muchos, muchísimos tipos de mujeres de todas las edades que tienen éxito en su recuperación en Alcohólicos Anónimos.

Para algunas de estas mujeres llegar a Alcohólicos Anónimos significó un cálido sentimiento de estar con otras personas que han tenido el mismo problema, significó compasión y comprensión, una atmósfera de amor incondicional, y comprender que no se está sola.

(1) Tal vez muchas mujeres quieren estar seguras que sufren esta enfermedad de alcoholismo antes de buscar ayuda, como siempre, la misma enfermedad les crea la errónea esperanza de que no lo sean, sin embargo he aquí un criterio que le ayudará a diagnosticarse a usted misma la enfermedad. El criterio no se basa en cuanto se beba, con quién, cuanto, en donde, o que beba; o inclusive porqué se bebe. La pregunta importante es: ¿Qué le ha acarreado la bebida? ¿En qué forma afecta la bebida a su familia, a su hogar, a su trabajo, a sus estudios, a su vida social, a su bienestar físico, a sus emociones internas?

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Dificultades en cualquiera de estas áreas sugieren la posibilidad de alcoholismo. No necesita ser al principio una dificultad devastadora. Ocurre a veces que por un tiempo sorprendentemente largo, muchos alcohólicos sostienen una espléndida fachada de normalidad. Si usted todavía maneja bien su casa, o su trabajo, o sus estudios y disimula la magnitud de su bebida, pregúntese ¿Cuánto esfuerzo le cuesta? ¿Cuánta fuerza de voluntad? ¿Vale la pena el esfuerzo realizado? ¿Se divierte realmente?

(2) Algunas alcohólicas comenzaron aparentemente como bebedoras sociales, disfrutando de una amplia capacidad para el licor y literalmente "sin sentir ninguna pena". Podían beber tanto como el resto de la gente y cuando llegaba la medianoche o la madrugada, eran las únicas que aún se tenían en pie. A la mañana siguiente, no sentían ningún malestar. Otras experimentaron síntomas típicamente alcohólicos desde el comienzo mismo, fuertes resacas y lagunas mentales. Algunas nos comentan que podían estar bailando en una fiesta, se presentaba la laguna y despertaba sentada en un bar público.

Pero el alcoholismo es una enfermedad progresiva. Sea que se comience temprano o tardíamente, la bebida se va siendo cada vez más y más incontrolable. En realidad el mero intento de controlarla llega a ser un síntoma tan clásico como la terrible "resaca" o la aterradora laguna mental. Muchos alcohólicos se engañan a sí mismos con la ilusión de la "cura geográfica", pero no tardan mucho tiempo en cuestionasen para qué se mudaron.

(1) Tampoco hay que esperar llegar a una salida extrema para escapar de sí mismas, decimos esto porque son muchas las mujeres que intentan el suicidio. Ojo con ese momento crucial. No es necesario alcanzarlo en la cama de un hospital, cerca del final del camino. En cualquier parte, en cualquier etapa de la progresión descendente de la enfermedad llamada alcoholismo, usted puede encarar su problema con entera honradez y disponerse a hacer algo, a pedir ayuda.

Si, la decisión es suya. No importa que tenga 18 o 60 años, que sea rica, pobre o de una posición intermedia, engalanada con títulos universitarios o escasamente educadas, viviendo por sus propios medios, o refugiada en el hogar. Es usted la que tiene que decidir, porque es usted la que tiene que actuar. Si quiere dejar de beber, es usted la que tendrá que hacerlo. Pero

no sola. Extienda simplemente su mano en donde quiera que esté y la mano de Alcohólicos Anónimos estará ahí, tocando la suya, dispuesta a ayudarlo. En Alcohólicos Anónimos no tendrá formularios que firmar, ni cuota de admisión que pagar. No se le pedirá que adhiera a ninguna creencia religiosa. Sencillamente conocerá a hombres y mujeres que han encontrado el camino para liberarse a sí mismos de la dependencia del alcohol y para empezar a reparar el daño que han hecho en sus vidas, y a otros. Su camino es el programa de Alcohólicos Anónimos y quienes lo practican están ansiosos de compartirlo con usted, si usted así lo quiere.

Continuemos con el tema describiendo una serie de comportamientos muy comunes en la mujer alcohólica; sirven compartirlos para ayudar a vencer las resistencias de la mujer que teniendo problemas con el alcohol, no quiera reconocerlo. Nuestra esperanza es que pueda dar el paso hacia la admisión definitiva de su condición alcohólica

(1)¿Compra licor en diferentes lugares para que en ninguno se enteren de la cantidad real que adquiere?

(2)¿Esconde las botellas vacías y se deshace de ellas secretamente?

⊗ ¿Planea por anticipado premiarse con unos traguitos después de haber trabajado duro en las tareas del hogar?

(1)¿Se muestra a menudo condescendiente con sus hijos porque se siente culpable por la forma en que se comportó con ellos cuando estaba bebiendo?

(2)¿Tiene "lagunas mentales", o períodos de tiempo de los cuales no recuerda nada?

⊗ ¿Suele telefonar al día siguiente a la anfitriona de la fiesta, para preguntarle si se comportó mal con alguien o si hizo el ridículo?

(1)¿Toma una o dos copas antes de asistir a una fiesta en la que sabe que se servirá licor?

(2)¿Se siente más ingeniosa o más atractiva cuando está bebiendo?

⊗ ¿Siente pánico cuando se aproximan acontecimientos que le impiden beber, como algunas visitas a parientes?

(1)¿Inventa reuniones sociales para beber, como almuerzo, cócteles o comidas?

(2)¿Cuando otras personas están presentes, evita leer artículos, ver películas o programas de televisión acerca de mujeres alcohólicas, pero las lee o los ve cuando está sola?

⊗ ¿Suele llevar licor en su bolso de mano?

(1)¿Se pone a la defensiva cuando alguien hace mención de su forma de beber?

(2)¿Bebe cuando se encuentra tensionada o después de una discusión?

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

© ¿Conduce vehículo a pesar de haber bebido, pero se siente segura de su propio control?

RESUMEN

- (1) Lo primero que les compartimos fue la invitación a que asista a los grupos de Alcohólicos Anónimos, en ellos conocerá a mujeres que la comprenden, mujeres que alguna vez pensaron y sintieron como usted piensa y siente en estos momentos, y que pudieron encontrar una solución al problema de su alcoholismo.
- (2) Dijimos que la mayor parte de la sociedad tiende a mirar con tolerancia a un hombre borracho y a rechazar con fastidio a una mujer que se encuentra en la misma situación. De esta injusta apreciación que muchas mujeres también comparten, surge esa gran culpa que arrastran las mujeres.
- © Llegar a Alcohólicos Anónimos significó para muchas mujeres, un cálido sentimiento de estar con otras personas que han tenido el mismo problema, significó compasión y comprensión, una atmósfera de amor incondicional, y comprender que no se está sola.
- (1) El criterio para saber si se es alcohólica no se basa en cuanto se beba, con quién, cuanto, en donde, o que beba; o inclusive por qué se bebe. La pregunta importante es: ¿Qué le ha acarreado la bebida? ¿En qué forma afecta la bebida a su familia, a su hogar, a su trabajo, a sus estudios, a su vida social, a su bienestar físico, a sus emociones internas?
- (2) Si quiere dejar de beber, es usted la que tendrá que hacerlo. Pero no sola. Extienda simplemente su mano en donde quiera que esté y la mano de Alcohólicos Anónimos estará ahí, tocando la suya, dispuesta a ayudarlo.

35. PROBLEMAS DIFERENTES AL ALCOHOL

Vamos hablar hoy sobre algunos problemas diferentes al alcohol que afectan tanto a los alcohólicos, como a personas no alcohólicas. Tal vez no haya sufrimiento más terrible que la drogadicción, sobre todo el producido por la morfina, la heroína y otros narcóticos. Estas drogas le tuercen la mente al adicto y la carencia de la droga le atormenta también el cuerpo, en forma atroz. Igualmente con los barbitúricos, cuando se abusa de ellos, pueden ser casi tan perniciosos. En Alcohólicos Anónimos tenemos miembros que han experimentado grandes recuperaciones, tanto del licor como de estos otros problemas. También tenemos una gran cantidad de miembros que fueron o son víctimas de las píldoras narcotizantes e incluso de los nuevos tranquilizantes.

(1) Por lo tanto, este problema de la drogadicción en sus varias formas nos atañe a todos. Provoca nuestro más profundo interés y compasión. Vemos por todas partes una legión de hombres y mujeres que se esfuerzan de esta manera por resolver sus problemas o por escapar de ellos. Pero con complacencia registramos el hecho que hay comunidades específicas para ayudar a los adictos a las drogas e incluso algunas de ellas hacen uso de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos y se da el caso que miembros de nuestra comunidad con problemas de drogas, también asisten a esos grupos.

Pero nos toca aclarar que hay algunas cosas que nuestra comunidad no puede hacer por nadie, sean cuales sean nuestros deseos y sentimientos individuales. Nuestra primera responsabilidad, como

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

comunidad, es asegurar nuestra propia supervivencia. Por consiguiente, tenemos que evitar las actividades con objetivos múltiples.

Lo que queremos decir es que mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad, por medio de la enseñanza y practica de los Doce Pasos, es el único propósito de la comunidad. En este sentido no podemos emprender otras actividades, ni tampoco permitir hacerse miembros de la comunidad a los no alcohólicos, así estos tengan problemas con las drogas. Tenemos que limitar los miembros de nuestra comunidad a los alcohólicos, y tenemos que limitar nuestros grupos al objetivo único que citamos antes. Si no nos aferramos a estos principios, es casi cierto que fracasaremos. Y si fracasamos, no podemos ayudar a nadie. La experiencia nos demuestra claramente que no podemos hacer ninguna excepción, a pesar de que los adictos a las drogas sean, por así decirlo, parientes muy cercanos de nosotros los alcohólicos. Si nos empeñáramos en tratar de hacer excepciones, perjudicaríamos al adicto a las drogas, así como también a la Comunidad de Alcohólicos Anónimos.

(2) Pero si bien es cierto que no podemos permitir a los drogadictos no alcohólicos hacerse miembros de Alcohólicos Anónimos; muchos de ellos como cualquier otra persona, asisten a las reuniones abiertas de la comunidad. Otro es el caso, cuando la persona ha tenido un verdadero problema con el alcohol y además es adicto a las drogas. En este caso no podemos rechazar su pertenencia, porque el hecho de ser alcohólico le da el requisito para ser miembro de nuestra comunidad.

Para esta clase de personas, es decir, los que tienen problemas con el alcohol y las drogas, es oportuno comentarles que desde los primeros días de Alcohólicos Anónimos, se ha puesto bien en claro el hecho de que muchos alcohólicos son propensos a volverse dependientes, física o psicológicamente, de otras drogas además del alcohol. Ha habido casos trágicos de personas que, habiendo luchado por alcanzar la sobriedad, acabaron por tener problemas de la misma gravedad con otras drogas.

Algunos de nosotros que llevamos meses o años sobrios nos acostumbramos a tomar sedantes para remediar el insomnio o alguna ligera irritabilidad nerviosa. Las podemos tomar año tras año, sin ser gravemente castigados, como sucede cuando comenzamos a consumir licor. No obstante, con

demasiada frecuencia, la experiencia nos enseña que incluso aquellos que toman píldoras "de forma controlada" pueden acabar fuera de control. Las mismas justificaciones locas que caracterizaban nuestra vida de bebedor empiezan a desmoronar nuestra vida, ahora con las pastillas. Podemos llegar a creer que las píldoras, si pueden curar nuestro insomnio, también pueden quitarnos las preocupaciones.

Estas experiencias nos enseñan que los barbitúricos y los tranquilizantes (por ejemplo, el Valium, Librium, y otros) aunque no sean peligrosos para la mayoría de la gente no alcohólica, cuando se usan según las indicaciones del médico, si pueden ser perjudiciales para los alcohólicos. A menudo, estas sustancias pueden causar una dependencia tan devastadora como la del alcohol.

Las causas de esta tendencia a volverse adicto son varias. En algunos casos, la droga tiene en el cuerpo el mismo efecto que el alcohol, como ocurre con los barbitúricos. El sistema físico del alcohólico se acostumbra fácilmente al uso de los sedantes, y cuando éstos se usan sin cuidado, pueden crear esas dependencias destructivas. Es común que muchos alcohólicos recurren al uso de medicamentos y drogas para aliviar las tensiones, como una reacción automática.

(1) Pero no obstante lo dicho, algunos alcohólicos necesitan los medicamentos. Al mismo tiempo que reconocemos la tendencia peligrosa a recaer en la adicción, reconocemos también el hecho de que los alcohólicos no son inmunes a otras enfermedades. Algunos de nosotros hemos tenido que enfrentarnos con depresiones que pueden llevarnos al suicidio; esquizofrenia que requiere a veces hospitalización; manía depresiva; y otras enfermedades del corazón, de cáncer, de alergias, de hipertensión, y otros muchos problemas físicos graves.

Muchos alcohólicos, entre ellos miembros de nuestra comunidad, han desechado las píldoras, y la consecuencia fue que la depresión con todas sus dificultades, volvió a atacarlos, llevándoles a veces al suicidio. Igual sucede con los que padecen de esquizofrenia, manía depresiva, epilepsia y otras enfermedades que requieren medicamentos para ser controladas. Estos aprenden que si dejan a un lado las pastillas y el control médico, puede ocurrir que los síntomas de su enfermedad vuelven a manifestarse con toda intensidad.

La experiencia nos enseña que se puede minimizar este problema si se presta atención cuidadosamente a las siguientes sugerencias.

(2) Recuerde que, como todo alcohólico que se está recuperando, su reacción automática a las sensaciones desagradables será la de

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

buscar un alivio químico y de usar más cantidad que la recetada. No busque soluciones químicas para las molestias y dolores de la vida cotidiana.

©Recuerde que la mejor protección contra una recaída relacionada con las drogas, es una activa participación en el programa de recuperación de Alcohólicos Anónimos.

(1)Sea totalmente sincero y franco consigo mismo y con su médico en cuanto al uso de los medicamentos.

(2)Si tiene alguna duda, consulte con un médico que tenga probada experiencia en el tratamiento del alcoholismo.

©Hable con sinceridad de su alcoholismo con cualquier médico con quien consulte. Esta confianza será respetada y será de gran ayuda para el doctor.

(1)Informe inmediatamente al médico si sufre cualquier efecto secundario inesperado por causa de los medicamentos recetados.

(2)Considere la posibilidad de consultar con otro médico si su médico particular no reconoce, o niega la susceptibilidad peculiar de los alcohólicos a los sedantes, tranquilizantes y estimulantes.

36. ESTO ES AA

Vamos a retomar en este espacio, la posición que tiene nuestra Comunidad respecto del alcoholismo, nuestro único interés es poder llegar directamente o través de quienes nos escuchan, a todos aquellos que sufren esta grave enfermedad. Comencemos diciéndole al que consume licor, si le parece que su modalidad de beber le está causando problemas o si su consumo de bebida ha llegado a un punto que le preocupa, le sugerimos que nos escuche lo que vamos a compartirle en relación con la comunidad de Alcohólicos Anónimos y su programa para recuperarse del alcoholismo. Después de escucharnos puede ser que Usted decida que Alcohólicos Anónimos no tiene nada que ofrecerle. Si este es el caso, le sugerimos que considere la situación con mente abierta. Estudie cuidadosamente su modalidad de beber de acuerdo con lo que pueda aprender de lo que en este espacio le estamos compartiendo. Decida usted mismo si el alcohol se ha convertido o no en un problema para usted. Y recuerde que siempre será cordialmente bienvenido a la comunidad de Alcohólicos Anónimos, donde miles de hombres y mujeres hemos dejado atrás nuestros problemas con la bebida y vivimos ahora de manera normal y constructiva, manteniendo nuestra sobriedad día a día.

Ahora, ¿qué es lo que hemos aprendido acerca del alcoholismo?

(1) Lo primero que hemos aprendido acerca del alcoholismo es que es uno de los problemas más antiguos en la historia de la humanidad. Únicamente hemos conseguido beneficiarnos con nuevos enfoques acerca de este problema. La ciencia, por ejemplo, sabe hoy más acerca del alcoholismo que lo que sabían sus predecesores hace solamente dos o tres generaciones. Está empezando a definir el problema y a estudiarlo en sus detalles.

En la comunidad casi todos estamos de acuerdo en que, la enfermedad del alcoholismo puede ser descrito como una "compulsión física aparejada a una obsesión mental". Es decir, sabemos que hemos tenido un deseo físico definido de beber licor 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 parar la bebida. Frecuentemente no parecíamos tener el suficiente sentido común para saber cuándo no empezar.

Completamente cierto porque 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. Pero señalemos que otros esfuerzos hicimos...

(2) Hemos tratado de estar secos por períodos de tiempo determinados. Hemos hecho solemnes promesas. Cambiado de marcas y 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 debíamos hacerlo y cuando teníamos poderosas razones e incentivos para estar sobrios. Hemos pasado por períodos de negra desesperación cuando estábamos seguros de que había algo anormal dentro de nosotros mentalmente. Hemos llegado a despreciarnos a nosotros mismos, por desperdiciar nuestra inteligencia y oportunidades y por el dolor y problemas que ocasionamos a nuestros familiares y a otras personas. Frecuentemente nos dejamos dominar por la auto-lástima, y aseguramos que no había nada que pudiera ayudarnos jamás.

Hoy estamos dispuestos a aceptar la idea de que el alcoholismo es una enfermedad progresiva que nunca puede "curarse", pero que como otras enfermedades puede ser "detenida". Aceptamos que no hay nada de vergonzoso por el hecho de tener una enfermedad siempre que encaremos el problema honradamente y estemos dispuestos a hacer algo para

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

solucionarlo. Estamos enteramente dispuestos a admitir que somos alérgicos al alcohol, y que es de buen sentido común el mantenernos alejados de la fuente de nuestra alergia.

Entendemos ahora que una vez que una persona ha cruzado la línea invisible que separa al bebedor excesivo del bebedor alcohólico compulsivo, esa persona seguirá siendo un alcohólico; por lo que sabemos, nunca habrá una vuelta al beber "normal o social". "Una vez alcohólico, siempre alcohólico", y es éste un hecho con el cual tenemos que acostumbrarnos a vivir.

Que más hemos aprendido...

(1) Hemos aprendido también que hay muy pocas alternativas para el alcohólico. Si continúa bebiendo, su problema se volverá progresivamente peor, llegará con seguridad a estar siempre peor, irá a parar a hospitales, cárceles, clínicas, o bien a una muerte temprana. La única alternativa cuerda es el parar de beber por completo. Abstenerse aún de la más pequeña cantidad de alcohol en cualquier forma que sea. Si están dispuestos a seguir este camino y aprovechar la ayuda que se les ofrece, una vida enteramente nueva se abre para todos los alcohólicos.

Claro está que esta alternativa (la de parar de beber por completo. Abstenerse aún de la más pequeña cantidad de alcohol en cualquier forma que sea) no es fácil para un alcohólico que esté activo, nosotros comprendemos eso, porque también nos resistimos mucho antes de llegar a la comunidad, sin embargo, no todos se resisten tanto y hay casos de personas que llegan tempranamente y pueden evitarse largos años de sufrimiento y destrucción. Pero sigamos con más de lo que hemos aprendido del alcoholismo...

(2) Hubo épocas en nuestras "carreras" de alcohólicos, que estábamos enteramente convencidos de que todo lo que teníamos que hacer para controlarnos era parar de beber después de la segunda copa o de la quinta o de cualquiera otra. Pero gradualmente llegamos a comprender que no era la quinta ni la décima ni la vigésima la que nos emborrachaba, sino la primera! La primera bebida era la que nos iniciaba en el interminable círculo vicioso. Era la primera bebida la que desataba en nosotros una reacción en cadena de pensamientos alcohólicos, que culminaba en nuestra descontrolada manera de beber. Alcohólicos Anónimos tiene una frase para expresar esto: "para un alcohólico un trago es demasiado y mil no son suficientes".

Parece muy simple, pero es una gran verdad, en lugar de tratar de imaginarnos cuántos tragos podemos manejar a salvo, recordemos no tomar esa primera copa. Es el primer trago el que dispara la compulsión de beber más y más, hasta encontrarnos en toda clase de problemas causados por la bebida.

Pero ahora que estamos en la comunidad tenemos un nuevo punto de vista acerca de la sobriedad. Disfrutamos de un sentimiento de liberación, una conciencia de estar libres aún del deseo de beber. Puesto que no podemos esperar poder beber normalmente, nos concentramos en vivir nuestras vidas en forma plena y sin alcohol hoy. No hay nada absolutamente nada que podamos hacer respecto del ayer. Mañana nunca lo hemos visto llegar. Hoy es el único día por el cual tenemos que preocuparnos. Y sabemos por experiencia que aún el más complicado de los bebedores, si se lo propone, puede pasar 24 horas sin beber.

Veamos otro aspecto de este asunto, la actitud que generalmente se adopta la primera vez que oímos hablar de Alcohólicos Anónimos...

(1) Nos pareció un milagro que alguien que hubiese sido verdaderamente un bebedor incontrolado pudiera lograr y mantener la clase de sobriedad sobre la cual nos hablan los antiguos miembros de la comunidad. Algunos de nosotros nos inclinamos a pensar que nuestra manera de beber era algo especial, que nuestras experiencias eran "diferentes", y que la comunidad podría dar resultados para otros, pero nunca para nosotros mismos. Otros de nuestros miembros que aún no habían tocado fondos muy oscuros y que no habían sido afectados seriamente por la bebida, razonaban que Alcohólicos Anónimos podría ser magnifico para los que estaban ya "perdidos", pero que ellos podrían resolver el problema por sí mismos.

En relación con lo antes dicho nuestra experiencia en Alcohólicos Anónimos nos ha enseñado dos cosas importantes: La primera es que todos los alcohólicos se encaran con los mismos problemas básicos, ya sea que estén mendigando para poder tomarse una cerveza o que sean altos ejecutivos en una importante compañía. La segunda es que ahora podemos apreciar que el programa de recuperación de Alcohólicos Anónimos da resultados a casi todos los alcohólicos que honradamente quieren aplicarlo, no importa cuáles hayan sido sus antecedentes o modalidad particular de beber.

Por último digamos a los oyentes que fue lo que tuvimos que hacer cuando ingresamos a la comunidad en busca de una solución para nuestro alcoholismo...

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

(2) En primer lugar nos tocó tomar una decisión crucial antes de sentirnos seguros en el nuevo programa de vida sin alcohol. Hemos tenido que afrontar los hechos acerca de nosotros mismos y nuestra modalidad de beber en forma realista y honrada. Tuvimos que admitir que éramos impotentes ante el alcohol. Para algunos de nosotros ésta fue la decisión más dura que debimos enfrentar. No sabíamos gran cosa acerca del alcoholismo. Teníamos nuestras ideas preconcebidas acerca de la palabra "alcohólico" la que asociábamos principalmente con los "borrachos perdidos". O pensamos que aceptar la derrota significaba degradación en alguna u otra forma. Algunos de nosotros nos resistimos a la idea de admitir que éramos alcohólicos. Otros nos aferramos a ciertas reservas mentales.

Pero recordemos que sentimos alivio cuando se nos explicó que el alcoholismo es una enfermedad. Comprendimos que era cuestión de sentido común el hacer algo con 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...

(1) También se nos dijo desde el principio, que únicamente nosotros mismos podíamos determinar si éramos o no alcohólicos. La admisión tiene que ser honrada y basada en nuestro propio juicio y no en la opinión de otro, cualquiera que este sea. Tenía que basarse en los hechos conocidos por nosotros. Nuestros amigos podrán ayudarnos a interpretar la naturaleza de nuestros problemas, pero nosotros somos los únicos que podemos decir si el alcohol se ha convertido en algo incontrolable en nuestro caso. Cuando preguntamos ¿cómo podemos saber si "soy verdaderamente un alcohólico"? 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; o, si no disfrutábamos tanto como antes de la bebida.

Los señalados son síntomas de la enfermedad que llamamos alcoholismo. Son por supuesto algunos, otros los hemos compartido en programas anteriores. Pero la experiencia más importante que queremos compartirle es que revisando nuestras experiencias con la bebida y sus consecuencias, la

mayoría de nosotros llegamos a descubrir la verdad acerca de nosotros mismos, y con esto nuestra recuperación se puso en marcha.

Bueno para que las experiencias y sugerencias que hemos compartido queden mucho más claras hagamos un breve resumen de las ideas principales...

(2) Lo primero que dijimos es que cualquier persona que le parezca que su modalidad de beber le está causando problemas o ha llegado a un punto que le preocupa, le sugerimos que conozca sobre Alcohólicos Anónimos y su programa de recuperación. La comunidad no va a tomar decisiones por usted, somos conscientes que es usted mismo el que decide si el alcohol se ha convertido o no en un problema.

© También señalamos lo que es para la comunidad la enfermedad del alcoholismo, diciendo que es una "compulsión física aparejada a una obsesión mental". Es decir, sabemos que hemos tenido un deseo físico definido de beber licor 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 parar la bebida. Frecuentemente no parecíamos tener el suficiente sentido común para saber cuándo no empezar.

(1) Dijimos que ya hoy estamos dispuestos a aceptar la idea de que el alcoholismo es una enfermedad progresiva que nunca puede "curarse", pero que como otras enfermedades puede ser "detenida". Aceptamos que no hay nada de vergonzoso por el hecho de tener una enfermedad siempre que encaremos el problema honradamente y estemos dispuestos a hacer algo para solucionarlo. Estamos enteramente dispuestos a admitir que somos alérgicos al alcohol, y que es de buen sentido común el mantenernos alejados de la fuente de nuestra alergia.

(2) También señalamos que hay muy pocas alternativas para el alcohólico. Si continúa bebiendo, su problema se volverá progresivamente peor, llegará con seguridad a estar siempre peor, irá a parar a hospitales, cárceles, clínicas, o bien a una muerte temprana. La única alternativa cuerda es el parar de beber por completo. Abstenerse aún de la más pequeña cantidad de alcohol en cualquier forma que sea. Si están dispuestos a seguir este camino y aprovechar la ayuda que se les ofrece, una vida enteramente nueva se abre para todos los alcohólicos.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

37. UN PUNTO DE VISTA DE UN MIEMBRO DE AA

En esta emisión queremos explicar a las personas que nos escuchan algunos aspectos del programa de recuperación de Alcohólicos Anónimos y cómo funciona nuestra comunidad. Nos apoyaremos por supuesto en la literatura de la Comunidad y en nuestra propia experiencia, característica que hemos seguido fielmente en este programa.

El programa utilizado por Alcohólicos Anónimos se ha caracterizado por dar magníficos resultados, esto nos indica que tiene que contener alguno o algunos factores particulares que lo destacan y constituyen la base de su eficacia. Vamos a tratar de compartirles a ustedes estos métodos y particularidades del Programa que han permitido salvar tantas vidas.

Comencemos mencionando un pasaje de la historia del nacimiento de nuestra comunidad y así iniciamos lo que tenemos para explicarles.

(1)Mucho antes de que hubiera una definición de lo que es Alcohólicos Anónimos, antes de que hubiera un libro que resumiera nuestro programa, existió una noche en Akron, Ohio, hace ya casi 70 años, una noche en la cual un hombre llamado Bill W., solo en una ciudad extraña, tembloroso y asustado llegó a la conclusión de que su única esperanza de mantener su sobriedad, era la de comunicarse y tratar de ayudar a otro alcohólico. Por lo que conocemos, esta fue la primera vez de la que se tiene noticia, en la cual un alcohólico consciente y deliberadamente buscó a otro alcohólico no para beber con él, sino para estar sobrio con él.

Aquí vamos delineando la primera particularidad del método de la comunidad, fíjense que más importante que lo que dijo Bill al otro alcohólico, que para este caso fue el Dr. Bob, fue quienes lo dijeron, es decir, que eran dos alcohólicos los que se estaban comunicando. Sucede que mucho antes que cualquier alcohólico llegue a un grupo de la comunidad o se comunique con sus oficinas de información, él ya ha buscado en otras personas, o bien se le han ofrecido, y en muchos casos, aún se le ha forzado a recibirla. Pero estas personas que han tratado de ayudarle han estado por lo general a un nivel superior; esposa, padres, médicos, jefes, sacerdotes, padrinos, jueces, y otros. En estos casos la culpabilidad moral del alcohólico y la superioridad moral del que trata de ayudarle, aunque no quiera hacérsela sentir, son evidentes. Pero cuando es un alcohólico quien habla con otro alcohólico, no hay autoridad de por medio, y en vez del constante martilleo de "esto es lo que debes hacer", escucha una voz instantáneamente reconocida que dice "esto es lo que yo hice". Aunque parezca extraño este es un factor fundamental que permite la comunicación salvadora. No debemos olvidar que todo ser humano mantiene la inquietud básica de encontrar por lo menos a otro ser humano ante quien pueda despojarse de toda falsedad y subterfugios, mostrarse completamente confiado que aquella persona no va a herirle porque esa persona también se ha despojado de lo mismo. Desde la primera reunión de Alcohólicos Anónimos surge la esperanza de encontrar esa persona.

(2)Pero hay algo más, por ejemplo, no hay ninguna persona medianamente inteligente que no esté de acuerdo que el alcoholismo es una enfermedad. Sin embargo, el impacto que hace en el alcohólico el descubrimiento de este hecho, escuchado en boca de otro alcohólico, sigue siendo de inmenso valor. Para el alcohólico sumido en remordimiento y vergüenza, las palabras "yo descubrí que tenía una enfermedad y encontré la forma de detenerla", es una absolución

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

inmediata y para otros al menos un rayo de esperanza de que algún día también pueden obtener esta absolución.

En esta forma, lo que le ocurre al alcohólico en su primer encuentro con Alcohólicos Anónimos, es que se da cuenta que ha sido invitado a "compartir" la experiencia de recuperación, y la palabra clave de esa frase es "compartir". Que el alcohólico responda inmediatamente o no responda nunca, no es lo más importante en ese momento, lo que si es importante es que la invitación le ha sido extendida y queda abierta y además, que ha sido invitado a "participar" en un plano de igualdad y no como un subordinado.

Bueno acabamos de señalar la primera peculiaridad del método de Alcohólicos Anónimos. Resumámoslo así: Un alcohólico que se comunica con otro en un plano de igualdad y necesidad mutua.

Veamos otra peculiaridad:

(1) Ya indicamos que no importa cuál sea la reacción inicial del alcohólico que llega por primera vez a los grupos, ya que aún al más enfermo le es difícil negar y reconocer dentro de sí mismo, que se le ha brindado comprensión, igualdad y una salvación comprobada. Se le hace sentir que tiene derecho a disfrutar de todo esto y más aún, que ya se lo ha ganado por el simple hecho de ser alcohólico. Si el alcohólico responde a esta invitación, encuentra la que conocemos como la segunda peculiaridad de Alcohólicos Anónimos, cual es: el tratamiento en primer lugar del síntoma de la enfermedad. Tarde o temprano la comunidad logra colocar en la mente de los nuevos, que la total abstinencia es el requisito indispensable. Ningún recién llegado se ha ido con duda acerca de que su recuperación solamente es posible a través de la decisión de "no tomar la primera copa". Rápidamente aprende que nadie puede tomar esta determinación por él. Asimismo se entera muy pronto que si toma esta determinación, nadie le va a forzar a cumplirla. En la comunidad la decisión la toma y la mantiene en todo tiempo el alcohólico mismo.

El tercer factor peculiar resulta ser la comprensión y compasión que recibe el alcohólico. Los miembros de alcohólicos anónimos se han preparado en los cuatro campos donde el alcohólico es rey supremo: falsedad, autoengaño, evasión y auto compasión. Al alcohólico no se le pregunta que está pensando,

a él se le dice lo que está pensando. Nadie espera agarrarlo en una mentira, al contrario se le anticipa qué mentira va a usar. Al final de cuentas, comienza a ser verídico por falta de recursos, pues no vale la pena tratar de engañar a quienes pudieron haber inventado el juego que él esta queriendo jugar.

Veamos la cuarta peculiaridad:

(1) Si hay un cuarto factor en Alcohólicos Anónimos, es el deseo omnipresente, interminable y entusiasta del alcohólico recuperado de hablar sobre alcoholismo, sus formas y consecuencias. Sin que el recién llegado se dé plena cuenta de lo que está sucediendo, se encuentra que su fascinación por el alcohol, su sed y obsesión y hasta la necesidad física de tomarse un trago, se ha diluido en un mar de palabras. Es paradójico que la gente que una vez usó la boca para enfermarse, ahora la use para rehabilitarse.

Y la quinta característica es que en Alcohólicos Anónimos existe una forma diferente en el proceso educativo. Al recién llegado se le sugiere, no tanto que aprenda a conocer nuevos valores, sino que desaprenda los que trae consigo; no tanto que se proponga nuevas metas, sino que abandone las antiguas. Por algo el Texto Básico o Libro Alcohólicos Anónimos dice: "Algunos de nosotros estuvimos tratando de aferrarnos a nuestros viejos hábitos y el resultado fue nulo hasta que los abandonamos totalmente". La terquedad que mantienen algunos de los alcohólicos, aún los que ya no están bebiendo, para aferrarse a las opiniones, creencias y convicciones que tenían al momento de ingresar a la comunidad es increíble, uno de los principales objetivos de la terapia de Alcohólicos Anónimos es ayudarle al alcohólico a que descubra en sí mismo estas ideas que tenía y finalmente, que esté dispuesto a renunciar a ellas.

Para que la audiencia pueda captar con mayor claridad lo que estamos diciendo, resumiremos esas cinco particularidades presentes en Alcohólicos Anónimos que la hacen tan eficaz para el tratamiento de la enfermedad del alcoholismo. Veámosla:

LA PRIMERA:

(2) Un alcohólico que se comunica con otro alcohólico sobre una base de igualdad y necesidad mutua.

LA SEGUNDA:

(1) Alcohólicos Anónimos trata en primer lugar el síntoma de la enfermedad, por eso su insistencia al alcohólico que no se tome esa primera copa.

LA TERCERA:

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

(2)La comprensión intuitiva y compasiva pero no indulgente que recibe todo alcohólico.

LA CUARTA:

(1)La transmisión permanente que hace el alcohólico recuperado del mensaje salvador de Alcohólicos Anónimos.

LA QUINTA:

(2)La forma inversa en el proceso educativo que pone el énfasis en desaprender lo que trae consigo.

Estas son entonces las características peculiares del método de Alcohólicos Anónimos.

Continuemos con el tema contestando las siguientes preguntas: ¿En que lugar se encuentran esos factores únicos? ¿En qué oportunidad se pueden observar? ¿Dónde ocurren? ¿Será la respuesta que esto sucede en tal o cual reunión, en tal o cual dirección, a determinada hora?

(1)No. La respuesta verdadera es que esta terapia única ocurre, cada vez que dos alcohólicos se encuentran: sea en su hogar, almorzando juntos, en la calle, en un carro, en la acera, en el corredor de su casa, y no olvidemos en el teléfono. Sólo es necesario un requisito: Uno de ellos debe estar sobrio.

Pero dejaríamos el tema muy parcial si no ilustramos a la audiencia acerca de los resultados de estas cinco características peculiares del método de Alcohólicos Anónimos. Que podemos decir sobre esto.

(2)Ese es el quid de la cuestión y quisiera que la respuesta fuera tan fácil como la pregunta. Pero pensándolo bien, sí hay una respuesta fácil y voy a repetirla como eco que se escucha a lo largo de los corredores de la comunidad: "El milagro de Alcohólicos Anónimos sucede". No hay duda de estas palabras me sacan de apuro -de manera poética y hermosa- pero sin embargo, no creo haber adelantado mucho con esta contestación.

Existe una creencia en la Comunidad de que si un recién llegado asiste regularmente a sus reuniones "algo se le va a impregnar" y que esto es naturalmente, lo que llaman el milagro de Alcohólicos Anónimos. No hay duda en mi mente, que muchas personas aceptan esta frase literalmente. Lo he observado a través de los años. Allí está

fielmente asistiendo a sus reuniones, esperando que ese algo "se le impregne". Lo paradójico de esto es que sí se les impregna algo y es la muerte. Allí están sentados día tras día, año tras año, mientras avanza lentamente el "rigor mortis", espiritual y físico.

Claro que sí, no basta con la asistencia, todo miembro de la comunidad lo que quiere es impregnarse de esa inquebrantable disposición de actuar. El Programa de Alcohólicos Anónimos felizmente es un programa de acción. De hecho, uno de nuestros aforismos más citados es "Acción es la palabra clave". Cuando el recién llegado la escucha, invariablemente se hace una idea mental de actividades tales como: asistir a reuniones, hacer visitas a otros alcohólicos para practicar el Doceavo Paso, hablar en reuniones, pertenecer a Comités -y en general, un constante ir y venir. Pero aunque esto es parte de la actividad de la comunidad, muy pronto hay que hacer que el recién llegado se encuentre con lo que dice el Capítulo V del libro "Alcohólicos Anónimos": "He aquí los pasos que dimos y que sugerimos a todos los alcohólicos como un Programa de Recuperación". Es la verdadera acción transformadora, es la forma como la Solución se abre paso en su vida.

(1) Pero me parece oportuno ahora que se habla de los Doce Pasos resaltar la forma en que los Pasos son presentados. Están en la forma de reportes de actos ejecutados y no de reglas a observar, so pena de recibir el doloroso castigo de una borrachera. Esto constituye la base de algo muy sobresaliente en la comunidad y es su flexibilidad, la falta de un cuerpo formal o doctrina. A ningún miembro jamás se le dice tiene que realizar estos Pasos o regresar a una vida de borrachera. La persona que dice que es miembro de la comunidad es en verdad un miembro no importando cuán tibiamente o fervorosamente observe los Pasos.

Con esta última observación concluimos este tema que buscaba llevarles a ustedes una visión de las características más peculiares de la comunidad de Alcohólicos Anónimos. Factores que no se encuentran en otras comunidades y que han sido fundamentales para que millones de alcohólicos en el mundo se encuentren hoy recuperados y vivan una vida útil y feliz. Quedan otros asuntos relativos al contenido de los Pasos que hemos venido comentando en algunas audiciones pasadas, y sin duda seguiremos tratando en otros espacios.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

38. LOS JÓVENES Y AA

Para este espacio les hemos preparado el tema "Los jóvenes y Alcohólicos Anónimos". Comencemos comentando una idea que está presente en casi todos los jóvenes que consumen licor. Ellos dicen: "*Soy demasiado joven para ser alcohólico*". Esto lo dicen cuando han comenzado a darse cuenta de que tienen problemas por el modo de beber. En el mejor de los casos, creen que el alcoholismo es un mal hábito; y en el peor, que es una señal de debilidad de carácter. Pero de todos modos es algo que asocian a las personas ancianas o de edad madura. Con esto los jóvenes olvidan, algunos deliberadamente, que el alcoholismo es una enfermedad y, como la mayoría de las enfermedades, -males cardíacos, tuberculosis, cáncer -, puede atacar a personas de cualquier edad. Esto quiere decir que el ser joven no lo hace inmune a esta enfermedad, por eso es que está aumentando la cifra de jóvenes que buscan ayuda en nuestra comunidad para aprender más acerca del alcoholismo y buscar una solución a su problema con el alcohol y con la vida.

(2) Otra idea errónea y muy común, asociada a la anterior es cuando dicen: **"Sólo hace dos años que comencé a beber. ¡Nadie se vuelve alcohólico tan pronto!"**. En las reuniones de Alcohólicos Anónimos escuchamos testimonios muy distintos, jóvenes que sólo han bebido por espacio de dos años o un año. Las experiencias de estos jóvenes nos demuestran cuán rápido pueden aparecer los síntomas. De esa manera hemos aprendido otra gran verdad: El alcoholismo se desarrolla a ritmos distintos en diferentes personas. Muchos de nosotros -ahora lo comprendemos- demostramos comportamientos alcohólicos desde que tomamos las primeras copas.

(1) Y que tal esta otra idea: **"En realidad nunca bebo otra cosa que cerveza. Mientras no tome bebidas alcohólicas fuertes, estaré bien"**. Miren conocemos de un joven de 17 años que dijo así en un grupo: "Estuve cerca de la muerte y estoy seguro de que hubiera muerto, si sigo bebiendo; lo único que bebía, hasta el triste fin, era cerveza". Lo mismo sucede con los que toman sólo vino. Pero no es el sabor de la bebida lo que nos causa el problema, es su contenido de alcohol lo que afecta nuestros cuerpos y nuestras mentes.

En igual engaño están aquellos jóvenes que creen que porque consumen muy poco, están lejos de caer en el alcoholismo. En este caso se olvida que el alcoholismo es una enfermedad progresiva y que más temprano que tarde quien tiene en potencia los factores alcohólicos, llega el momento en que la enfermedad se desarrolla plenamente. Pero también está el otro extremo, los consumidores fuertes que se ufanan de su condición. Se trata del héroe que siempre toma el volante de regreso a casa; o la joven que puede beber sin parar, tanto como sus acompañantes masculinos y comerse una pizza completa a las cuatro de la mañana. Tanto el primero como el segundo caso, si son alcohólicos deben encontrar la respuesta, **no importa que beban mucho o poco. Lo importante es que se pregunten que les hace la bebida, como afecta sus vidas.** Estas preguntas desde luego no les agradan. Se sienten acorralados, no están dispuestos a admitir, ni siquiera en su fuero interno, lo que la bebida los está afectando, en su trabajo, en su familia, en sus amistades, su esposa o esposo o sus hijos. Aunque no sean todas estas personas sino solo una que sufre por nuestro modo de beber, ya hay un indicio serio de la presencia del alcoholismo.

(2) También sucede que muchos jóvenes después de una tremenda parranda, no pueden acordarse de nada al día siguiente. El problema es que creen que esto es normal en toda la gente que ingiere alcohol, pero no es así. Sucede que sin perder el conocimiento, es como si sus memorias fueran grabadoras de cinta que se hubieran detenido y,

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

luego, hubiera comenzado nuevamente a funcionar cuando estaban en algún otro lugar varias horas más tarde. Aunque hagan esfuerzos por recordar no lo consiguen, no sabían dónde habían estado, que habían hecho o dicho. En Alcohólicos Anónimos llamamos a estas deficiencias de la memoria "lagunas mentales" y son entre los síntomas uno de los que más nos indica la presencia del alcoholismo. Las llamadas "lagunas mentales" durante las cuales continuamos en actividad pero sin recordar nada después, parecen ser un común denominador en las historias alcohólicas de todos nosotros que ahora admitimos que somos alcohólicos. Por lo general los bebedores normales no presentan estas lagunas mentales, por eso es que estas pérdidas de la memoria se consideran como síntomas de alcoholismo.

Escuchen este otro razonamiento de los jóvenes: ¡Pero todavía soy joven! Tengo derecho a divertirme. Si dejo de beber ahora, me perderé muchas cosas. ¿Cómo voy a poder pasarme todo el resto de mi vida sin beber? Dejamos de pensar de esta manera al escuchar las experiencias de miembros más viejos de la comunidad que habían seguido adelante, con testarudez, tratando de "gozar la vida". Es decir, razonaban así a los 18 años, llegaron a los 25 y siguieron con el mismo razonamiento, y los cogieron los 40 y todavía pensando en "gozar la vida", finalmente tuvieron que reconocer que realmente no habían vivido, que estuvieron equivocados todo el tiempo, como embrujados por la búsqueda incesante de placer, un camino ilusorio y trágico cuyo límite es la misma muerte.

(1) Debido a estragos ocasionales o frecuentes relacionados con el consumo de licor, los jóvenes empiezan a tomar medidas de control. Hacen esfuerzos por no beber entre semana, e incluso paran algunos fines de semana y entonces dicen: "Tengo la situación controlada. Me paso sin beber varios meses seguidos o no bebo sino los fines de semana. Comenzaría a preocuparme si bebiera todos los días o si bebiera en la mañana, o solo, o en el estudio o el trabajo". Pero si son bebedores normales o sociales, ¿Porqué están tan ansiosos por controlar su forma de beber?, ¿Porqué tanto cuidado y tratan de beber sólo en ciertas ocasiones y exclusivamente en determinados lugares?, Cuándo dejan de beber por el tiempo que sea ¿Qué es lo que quieren probar? Les tenemos una mala noticia: el tratar de controlar nuestro modo de beber es de por sí una señal de peligro. Tratamos de controlarnos porque nuestro sentido común nos susurra: ¡Cuidado! ¡Vas a tener dificultades después!

Nosotros sabemos que muchos jóvenes aun con lo que hemos dicho siguen pensando así: *"Pero nunca he tenido problemas. No tengo dificultades en el trabajo...Mis estudios van bien...Cuido a mi familia...Nunca he estado en la cárcel ni en el hospital por causa de la bebida."* Puede que todo esto sea cierto, sin embargo, eso prácticamente nos ha sucedido a todos. En nuestras primeras etapas de bebedores activos, no teníamos tantas tragedias a nuestro alrededor y pensábamos que nunca a causa del licor las íbamos a tener, pero sucedió, llegó el momento en que empezamos a destruirnos y a destruir todo lo que había a nuestro alrededor, trabajos perdidos, matrimonios rotos, cárceles, hospitales mentales y muchas cosas más, para el alcohólico los únicos límites de su destrucción son la locura y finalmente la muerte.

Entonces lo que estamos tratando de decirles a los jóvenes, es que no tienen que esperar a que toda esta miseria llegue a sus vidas. El alcoholismo es una enfermedad progresiva. Si un alcohólico sigue bebiendo, la enfermedad irá empeorando progresivamente. Al progresar ya no tratamos tanto de no beber, sino de controlarnos cuando estamos bebiendo, desde luego sin poder lograrlo. Para este momento la verdadera obsesión del alcohólico ya hace presencia y entonces surge esa idea de que algún día en alguna forma controlaré mi forma de beber y disfrutaré bebiendo. Esta idea obsesiva nos domina y a muchos los conduce hasta las gradas de la locura o la muerte.

(2) Pero hay que cerrarle el paso a esa errónea idea de que si la enfermedad es progresiva tenemos entonces que llegar obligatoriamente a esos extremos de destrucción que estamos comentando. Esto sucede con mucha frecuencia, pero hay casos de jóvenes incluso, que llegan a la comunidad buscando ayuda sin haber tocado esos fondos tan extremos, en su fuero interno sabían que el alcohol les estaba haciendo daño y decidieron por sí mismos no seguir viviendo como lo estaban haciendo, y mucho menos esperar a que comenzaran los horrores. No hay ningún remedio conocido para el alcoholismo. Una vez que comenzamos a beber alcohólicamente, nunca podemos estar seguros de cómo nos afectará un trago. No podemos curarnos; pero sí recuperarnos. Cuando decidimos que ya es suficiente, podemos detener el progreso de la enfermedad, aprendiendo cómo dejar de beber.

Continuando con el tema miremos otro de los conceptos a que recurre la juventud, para justificar su persistencia en el consumo de licor. Dicen: "¡No es culpa mía! No tendría dificultades con la bebida si no hubiera sido tan

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

desgraciado de niño, si no tuviera un trabajo tan malo, si mi familia me dejara en paz, si no viviera en esta ciudad tan aburrida, con tanta gente, en este mundo podrido". Es cuestión común que tengamos nuestras quejas respecto a la situación que nos rodea, muchas de ellas son reales; sin embargo, el mencionado razonamiento es solo un autoengaño, porque hay casos de jóvenes en la comunidad que tuvieron padres cariñosos, recibieron una buena educación y nunca se enfrentaron a problemas drásticos, pero bebieron hasta volverse alcohólicos; igual sucede con jóvenes que provienen de hogares rotos o alcohólicos, no podían volverse atrás, para corregir sus infancias destruidas, sin embargo, a pesar de todo, están en Alcohólicos Anónimos, sobrios y felices. Por lo tanto, no hay disculpa válida, que impida que un joven se disponga a buscar su recuperación, probablemente habrán circunstancias más difíciles que otras, pero si hay buena voluntad, honradez y mente abierta, puede remontarse cualquier situación por difícil que esta sea.

(1)Quiero insistir en lo que se ha dicho del autoengaño, porque las experiencias en la comunidad, es que algunos tuvimos o logramos obtener los buenos empleos y matrimonios que deseábamos, pero eso no nos condujo a beber normalmente. Encontramos jóvenes que habían cambiado de empleos muchas veces o habían tratado de liberarse de sus familias, a las que consideraban "imposibles". Habían ido de ciudades pequeñas a grandes, de barrios bajos o casuchas, a apartamentos lujosos. Ingresaron al ejército y vivieron en países lejanos; sin embargo, en todas partes había algo de lo que no pudieron huir, siempre se encontraron con algo que llevaban consigo: su alcoholismo. Si le echamos la culpa de todo al mundo, nos sorprenderemos al encontrarnos con jóvenes alcohólicos que pensaban lo mismo y, no obstante, seguían en el mismo mundo -el único que tenemos- y se enfrentaban con él con la cabeza en alto, en lugar de esconderse en una botella.

Puede ser que usted esté convencido de que la culpa de que sea borracho es de las circunstancias y el ambiente que lo rodea. Puede estar seguro de que el único modo de permanecer sobrio es cambiar todas esas circunstancias, trabajos, lugares y personas. Pocos de nosotros sabemos exactamente qué o quién es responsable de nuestro alcoholismo; pero sí sabemos exactamente quién tiene responsabilidad de hacer algo para remediarlo. Si queremos dejar de beber, nadie puede hacerlo por nosotros. Esa tarea es de cada uno.

Aunque tengamos menos de 18 años de edad, podemos adquirir tanta responsabilidad en ese esfuerzo como cualquier persona a la que la ley considere adulta.

(2) Lo que tratamos de decirles es que los jóvenes comprendan que en Alcohólicos Anónimos no prometemos dejar de beber para siempre. No abandonamos el alcohol durante seis meses, ni prometemos no beber en un año. Nos limitamos a dejar la bebida durante un día, cada vez. Hoy. Ahora

Este es nuestro momento especial, ahora. No tienen que buscar la juventud en una botella. Tienen la verdadera juventud y pueden disfrutarla con libertad. Pero se preguntarán: ¿Libertad? ¿Libertad ingresando a Alcohólicos Anónimos? Sabemos que lo que más desagrada a los jóvenes son las reglas y los reglamentos, las personas que constantemente les están diciendo que pueden o no hacer. Lo curioso es que en Alcohólicos Anónimos lo único que tenemos que hacer es decidirnos a ser miembros. No hay solicitudes que firmar, ni cuotas que pagar. El único requisito para ser miembro es querer dejar la bebida, aquí no le decimos tienes que. Nadie les va a dar órdenes, incluso no tienen que hacer nada por tratar de descubrir como pueden dejar de beber y permanecer sobrios, sólo escuchar las sugerencias que les entregamos los que hemos dejado de beber, sólo damos sugerencias y les contamos como estamos sobrios y felices.

Los Doce Pasos que les sugerimos como Programa de recuperación, no son reglas, son como un mapa que les sirve de guía para desplazarse con seguridad desde una vida miserable, como bebedores, a una vida sobria y maravillosa. En ese viaje pueden tomar caminos equivocados, quedarse atascados en el lodo y llegar a callejones sin salida; sin embargo, finalmente, encontraran el mejor camino y seguramente lo van a marcar con los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos.

No hay obligaciones, así pues ¿qué tienen que perder? Nada, excepto unas cuantas cosas que ustedes mismos quieren deshacerse de ellas desesperadamente. Es así como pueden iniciar el viaje en Alcohólicos Anónimos. Cada uno de ustedes puede escoger su propio itinerario al leer el mapa. Además pueden elegir el modo en que harán el viaje, Alcohólicos Anónimos les da esa oportunidad.

En Alcohólicos Anónimos encontrarán la verdadera libertad, algo que seguramente no han conocido en sus actuales vidas. Pueden alcanzar la liberación de la tétrica prisión del alcoholismo donde están encerrados.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Ahora tienen la gran oportunidad de ser libres para descubrir quienes son realmente y para que están aquí.

Doce Preguntas para los jóvenes

Para ayudarle a decidir si tiene problemas con su manera de beber, hemos preparado estas 12 preguntas. Las respuestas son asunto suyo y de nadie más.

Pregunta número uno:

(1)¿Bebe porque tiene problemas o lo hace para relajarse?

Pregunta número dos:

(2)¿Bebe cuando se enoja con otros, con sus amigos o sus padres?

Pregunta número tres:

(1)¿Prefiere beber a solas, en lugar de hacerlo con otros?

Preguntas número cuatro:

(2)¿Están empezando a bajar sus calificaciones o está tambaleando en su trabajo?

Pregunta número cinco:

(1)¿Ha tratado alguna vez de dejar de beber o beber menos y fracasó?

Pregunta número seis:

(2)¿Ha empezado a beber por la mañana, antes de comenzar los estudios o trabajo?

Pregunta número siete:

(1)¿Se toma las bebidas de un golpe?

Pregunta número ocho:

(2)¿Ha experimentado alguna vez una pérdida de memoria debido a su forma de beber?

Pregunta número nueve:

(1)¿Miente acerca de su forma de beber?

Pregunta número diez:

(2)¿Se ha metido alguna vez en problemas cuando bebe?

Pregunta número once:

(1)¿Se emborracha cuando bebe?

Pregunta número doce:

(2)¿Le parece una gran hazaña poder aguantar mucho bebiendo?

Si contesta sí a cualquiera de estas doce preguntas, tal vez sea el momento de dar una mirada seria a lo que le podría estar pasando con la bebida. Y si necesita ayuda o si sólo quiere hablar con alguien acerca de su manera de beber, llámenos a la Oficina Central de Intergrupos al teléfono

Hasta aquí el tema sobre "Los Jóvenes y Alcohólicos Anónimos", hemos aprovechado la experiencia de muchos jóvenes que hoy día hacen parte de la comunidad, y han sido liberados de la obsesión por el alcohol y encauzado sus vidas sobre una base espiritual.

Con nosotros cualquier joven alcohólico puede darse cuenta que la vida no es un callejón sin salida, en un sentido muy real puede ser transformado encontrando una fuente de fortaleza de la que se ha estado privando.

39. EL MARIDO ALCOHÓLICO

Para hoy les hablaremos acerca de "El Marido Alcohólico- Un mensaje a las esposas".

Este es un mensaje de esperanza apoyado en la experiencia; la historia de un sencillo programa de restablecimiento de una enfermedad que ha destrozado la paz y la alegría de millares de hogares. La enfermedad es el Alcoholismo, las víctimas, tan a menudo, son los maridos y padres de hogares; hogares que sólo existen de nombre.

Si usted es la esposa de un hombre que ya no puede controlar como antes la cantidad de tragos que se toma; si está aturdida y desesperada, en una posición en donde todo su amor, fe y devoción parecen inútiles, puede tener esperanza de la experiencia de miles de esposas. Estas son mujeres que

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

antes compartían su frustración, pero que han visto a sus maridos liberados de las garras del alcohol. Sus maridos han acudido al programa y compañerismo de ALCOHOLICOS ANONIMOS y han encontrado una manera de vivir sin alcohol.

Si su marido, en cambio, ya es miembro de la Comunidad y usted desea saber de qué trata nuestro programa y cómo puede ayudarlo a tener éxito, las observaciones siguientes pueden ser de algún valor.

(1)La mayor parte de las esposas están dispuestas a asumir nuevas responsabilidades y hacer frente a nuevos problemas, en su esfuerzo por crear y mantener una vida feliz con su marido y sus hijos. Generalmente están advertidas antes de casarse, de que posiblemente tendrán que ajustar sus costumbres para adaptarse a la personalidad de su marido y pueden esperar, con razón, que su marido va a cargar por lo menos con la mitad de la tarea. Reciben consejos de sus amigas sobre el modo correcto de manejar el hogar, cómo economizar y no malgastar en el mercado, cómo mantenerse atractivas y deseables a sus maridos. Mas, rara vez está preparada la esposa para hacer frente al problema de su marido que se ha degenerado por causa del alcohol. Este problema desconcertante, es problema generalmente nuevo y extraño a la vida que llevaba con sus padres antes de casarse.

(2)Miles de esposas de miembros ahora de Alcohólicos Anónimos, pueden ser testigos de aquella sensación de azoramiento total en que se sentían sumergidas, cuando por primera vez se dieron cuenta de que sus maridos no podían beber ya normalmente como al principio. Algunas se ponían disgustadas o resentidas, otras acudían a la ayuda médica y a la religión, otras optaron por el camino de la adulación o bebían a la par de sus maridos, o bien se retiraron a un mundo del cual los hombres que tomaban fueron excluidos.

Fueren como fueren sus reacciones individuales, en principio casi todas ellas llegaron al extremo en que tuvieron que admitir la derrota en sus esfuerzos por combatir este raro problema. En efecto, la mayor parte de ellas, junto con sus maridos, sabían muy poco del problema mismo.

(3)La esposa no puede comprender porque un hombre que es decente y honrado en todas sus otras relaciones, puede de un momento a otro volverse brutal, engañoso e irresponsable cuando empieza a beber. No llega a entender como puede un hombre pasar una semana, meses o

hasta más tiempo sin tomar un solo trago y de pronto olvidar todas las angustias pasadas de un periodo prolongado en que estuvo bebiendo. Posiblemente tampoco puede comprender que cuando esta en su juicio y abstemio, es obvio que la adora a usted y a sus hijos, pero cuando cae bajo el influjo del alcohol, puede verse complicado en toda clase de situaciones comprometedoras.

Lo peor de todo puede ser su impotencia para comprender por que su marido se permite perder el control sobre la cantidad que bebe, repetidas veces, cuando su corazón le dice que él con toda sinceridad desea dejar de beber. Sólo una mujer que haya sufrido esta dura prueba, puede apreciar cabalmente lo desconcertante que este problema puede parecer a otra esposa. Existen actualmente muchas mujeres como ésta, que han visto a sus maridos arrastrados y precipitados al abismo del alcohol, pero que al fin encontraron una salida por medio del programa de recuperación que brinda Alcohólicos Anónimos.

Dominadas por el terror y la frustración, algunas de estas esposas decidieron tomar drásticas medidas, esperando así escandalizar, asustar o herir a sus hombres. Aceptaron empleos y recriminaron a sus hombres su incapacidad de ganarse la vida ya que no parecían capaces o carecían de la voluntad de atender a sus negocios. Cerraron las puertas a sus maridos o regresaron a sus padres llevándose con ellas a los hijos. Algunas de ellas hicieron arreglos para separarse legalmente o buscaron la libertad por medio del paso más drástico de todos: el divorcio.

Pero la mayoría de las esposas de estos exbebedores parece que abrigaron la esperanza de que de algún modo algún día sus maridos recobrarán las cualidades que antes hacían parecer su matrimonio como una aventura comprometedora. A pesar de la pobreza, a pesar de las aflicciones tanto físicas como emocionales, estas esposas continuaban buscando el conocimiento y la comprensión que proporcionara la salida a su dilema. Y tuvieron éxito,

(1) Casi siempre el descubrimiento del programa de Alcohólicos Anónimos traía consigo un entendimiento nuevo de un problema antiguo que ha sido la causa de tanta discordia en la familia. A medida que comprendían el problema, iban descubriendo el modo de enfrentarlo.

La clave de este entendimiento es una actitud relativamente nueva respecto a la acción de beber compulsivamente. Hoy en día el alcohólico ya no es considerado como deficiente de carácter ni de fuerza de voluntad, es un hombre enfermo, víctima de una

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

enfermedad que NUNCA se puede curar pero, como algunas otras enfermedades, PUEDE ser detenida. Además, está reconocido ahora que pocos alcohólicos beben solamente por causa de resentimientos con sus esposas o por ser rebeldes, creemos que las semillas del alcoholismo pueden haberse sembrado en su juventud.

(2)La forma como el alcohólico llegó a su estado actual; los factores, antecedentes, o medio ambiente que contribuyeron para hacerlo sensible a esta enfermedad, no condiciona su recuperación. Una vez que el hombre haya cruzado aquella línea invisible entre beber socialmente y beber anormal no puede retroceder. La mejor opinión médica hoy en día confirma la creencia de que el alcohólico tiene que vivir con su enfermedad por el resto de su vida.

Claro que esto no quiere decir que el bebedor alcohólico queda sentenciado a beber incontrolablemente por el resto de su vida. Porque la segunda realidad más importante es que el alcohólico PUEDE gozar de una vida normal y productiva siempre que evite el PRIMER TRAGO y practique el Programa de la Comunidad.

(3)Hoy en día más de dos millones y medio de hombres y mujeres que han admitido ser alcohólicos, que no tenían control sobre la cantidad de alcohol que consumían, no recurren a ese primer trago gracias al programa sencillo de Alcohólicos Anónimos. Esta es la semilla del mensaje de esperanza y experiencia que le estamos transmitiendo. ¿Sí lo necesita podrá su marido encontrar un nuevo modo de vivir sin alcohol en Alcohólicos Anónimos? La respuesta es SÍ. Más existe un PERO él necesitara tener un deseo honesto de dejar de beber.

Vamos a concluir el tema que venimos tratando. Habíamos terminado con esta pregunta: ¿Sí lo necesita podrá su marido encontrar un nuevo modo de vivir sin alcohol en Alcohólicos Anónimos? La respuesta es afirmativa, pero hay que tener en cuenta que él tendrá que estar dispuesto a admitir que el alcohol lo tiene vencido y que no tiene fuerzas propias para controlarlo sin la ayuda ajena. Y esta tiene que ser una convicción propia y personal. La experiencia ha demostrado que la Comunidad rara vez surte efecto en quienes recurren a ella solo para mantener la paz en su hogar o para salvar su negocio o su carrera.

Sabiendo que existe una salida a su problema, sabiendo que varios miles de matrimonios se han salvado después de que el marido logró la sobriedad en Alcohólicos Anónimos, puede estar impaciente para que vaya su marido inmediatamente al grupo más cercano o entregarle disimuladamente

literatura de la Comunidad. Es posible que deba esperar que el milagro de la sobriedad y la felicidad del hogar pueda en su caso realizarse rápidamente.

Todo puede pasar, tales milagros no son desconocidos para nosotros. Después de leer literatura de Alcohólicos Anónimos o haber tenido entrevistas con miembros de la comunidad, muchos bebedores alcohólicos han recibido una inspiración que les llevó a un grupo y desde ese momento no han vuelto a beber. Sin embargo la mayoría de los alcohólicos activos no están en condiciones de recurrir a Alcohólicos Anónimos sólo porque su esposa o su patrón le hacen la sugerencia. Hábitos de beber y de pensar firmemente arraigados, muy a menudo crean una resistencia testaruda a las ideas más beneficiosas. Para estos últimos casos la experiencia de la Comunidad es esta:

(2) Regañando a un enfermo nunca se le ha ayudado a recuperarse. Si una persona tuviera pulmonía no se le censuraría por debilidad de carácter o porque no tuviera entereza para comportarse como un caballero. Una vez que entiende el concepto de que el alcoholismo es una enfermedad más bien que un defecto de carácter en sí mismo, se colocará en una posición para comprender y hacer frente al problema de un marido alcohólico,

El próximo paso es la certeza de que la ayuda es accesible a su marido si él está listo para aceptarla por medio del programa de recuperación de nuestra comunidad. Posiblemente su marido protestará que su caso es "diferente" y que Alcohólicos Anónimos no le podría ayudar a él nunca. Es posible que él afirme simplemente que no desea que nadie le ayude, o que pueda hacer notar que él todavía está lejos de tocar el fondo, tanto financiera como socialmente.

Estas reacciones le caerán como píldoras demasiado amargas para tragar. Podrá sentir que su amor y buena voluntad para ayudarlo están recibiendo otro desprecio. La pura verdad es que nadie en el mundo puede obligar a otro sin su voluntad, a aceptar el programa de Alcohólicos Anónimos. El alcohólico tiene que aceptarlo con su propia voluntad para que surta efecto. Mientras tanto, aún cuando él está vacilando en buscar la ayuda que usted cree que necesita, hay algunas cosas que usted puede hacer para allanar el camino hacia su recuperación.

(3) PRIMERO: Comprender la naturaleza de su problema (porque es un problema, tanto como el de él) le dará confianza y paciencia en sus esfuerzos para solucionarlo. La experiencia de otras esposas, que han visto a sus maridos recurrir a la comunidad y hallar una nueva vida sin alcohol, reforzará sus propias esperanzas para un feliz desenlace o salida del infierno actual en que se siente sumergida.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

(1)SEGUNDO: Después de muchos años de vivir bajo la sombra del alcoholismo, las esposas encuentran frecuentemente que su modo de mirar la vida se ha vuelto retorcido. Han tenido que compartir tantos problemas amargos, asumir tantas responsabilidades pesadas, que su modo de pensar se ha vuelto torcido y dudoso, Han perdido la capacidad de descansar y de pensar claramente.

Muchas de estas mujeres descubren que hay mucho en los fundamentos del programa de Alcohólicos Anónimos que les ayuda a ellas mismas, aun cuando no son alcohólicas. Encuentran que la filosofía expresada en los Doce Pasos puede ayudarles a recobrar la paz espiritual y encontrar el camino hacia una vida normal

(2)En algunas ciudades las esposas de maridos alcohólicos y los maridos de esposas alcohólicas, junto con los demás integrantes de la familia, se reúnen con regularidad para intercambiar experiencias y puntos de vista acerca del problema del alcoholismo y como los afecta. Están buscando el entendimiento no solo de los problemas de su compañero, sino también de los propios problemas que surgen de su matrimonio.

Estos grupos conocidos como Grupos Familiares Alanon, los pueden encontrar en muchos lugares. Para informarse sobre esta comunidad pueden llamar al teléfono _____, o visitar directamente la Oficina Central de Alanon _____, o alguno de sus grupos.

De esta manera concluimos con el tema de hoy. Esperando que haya sido de utilidad para toda la audiencia. Para la próxima semana seguiremos el estudio de los principios fundamentales de nuestro Programa de recuperación.

40. EVITAR EL PRIMER TRAGO

Vamos a aprovechar el fragmento final del programa hablando de uno de los métodos que pueden servirle para no beber, no se trata de un plan de recuperación, ya que como les hemos informado nosotros nos recuperamos por medio de los Doce Pasos, pero son sugerencias útiles, repetimos, para no beber por un día a la vez. La sugerencia a que nos referimos es: "EVITAR EL PRIMER TRAGO"

(1)En nuestra comunidad escuchamos con frecuencia: "Si Ud. no ingiere el primer trago, nunca se emborrachará" y "Un trago es excesivo, pero veinte pueden no ser suficientes". Muchos de nosotros

cuando comenzábamos a beber, nunca deseábamos tomar más de una copa o dos. Luego, en años posteriores, nos encontrábamos bebiendo cada vez más, y algunos de nosotros llegamos a emborracharnos y a permanecer en ese estado durante lapsos considerables. Tal vez nuestra condición no siempre se mostraba en nuestra forma de hablar o nuestra apariencia personal, pero por aquella época nunca estábamos realmente sobrios.

Si este estado llegaba a molestarnos, podíamos disminuir o cortar del todo, o tratar de limitarnos a una o dos copas, o cambiar del licor fuerte a un licor suave. Por último, tratábamos de limitar la cantidad, buscando en esa forma evitar las borracheras fuertes y desastrosas. O tratábamos de esconder a los demás nuestra situación. Pero todas esas artimañas se nos fueron haciendo más y más difíciles. Ocasionalmente, llegábamos a interrumpir totalmente el consumo, y durábamos algunos días sin beber en absoluto.

(2) Eventualmente, retornábamos a la bebida, siempre pensando en tomar una sola copa. Y puesto que esa copa aparentemente no nos causaba graves perjuicios, nos sentíamos seguros y tranquilos al tomar otro trago. Es probable que con eso nos contentáramos en esa determinada ocasión, y era muy confortante saber que podíamos limitarnos a una o dos copas, y luego suspender. Algunos de nosotros lo hicimos muchas veces.

Pero esa experiencia probó ser engañosa. Nos persuadía de que podíamos beber sin que nos pasara nada malo. Y luego se presentaba la ocasión (alguna celebración especial, una pérdida personal o un evento significativo particular) cuando dos o tres tragos nos hacían sentir bien, y por consiguiente pensábamos que uno o dos más no nos harían daño. Y sin ninguna intención, en absoluto, nos vimos nuevamente bebiendo en forma exagerada. Volvíamos a estar en la misma situación de antes, bebiendo en abundancia sin desearlo realmente.

(1) Tantas y tan repetidas experiencias nos han forzado a llegar a esta conclusión: si no ingerimos el primer trago, nunca podremos emborracharnos. Por consiguiente, en lugar de planear no volver a beber nunca, o tratar de limitar el número de tragos, hemos aprendido a concentrarnos en evitar únicamente una copa: la primera.

En efecto, en lugar de preocuparnos acerca de la limitación del número de tragos al final de un episodio de borrachera, evitamos la primera copa que desencadena esa borrachera.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

(2) Suena como algo demasiado simplista y trivial. Es ahora muy difícil para muchos de nosotros, entender que nunca nos dimos cuenta de esta verdad tan simple antes de ingresar a la Comunidad (Por supuesto, sí hemos de ser francos, nosotros nunca quisimos realmente dejar el alcohol por completo, sólo vinimos a hacerlo cuando aprendimos acerca del alcoholismo). Pero ahora sabemos muy bien que es lo que realmente pasa.

En lugar de tratar de imaginarnos cuántos tragos podemos manejar a salvo (¿Cuatro?, ¿Una docena?) recordamos "No tomar esa primera copa". Así de simple. El hábito de pensar en esta forma ha ayudado a centenares de nosotros a permanecer abstemios.

Los médicos estudiosos del alcoholismo nos informan que hay un fundamento médico para evitar la primera copa. Con ese primer trago se aprieta el gatillo, inmediatamente o algún tiempo después, para disparar la compulsión de beber más y más, hasta encontrarnos en problemas causados por la bebida.

41. PLAN DE LAS 24 HORAS

Hablemos ahora de un método muy sencillo para evitar tomarnos esa primera copa, se trata de: "USAR EL PLAN DE LAS 24 HORAS".

(1) En nuestros días de bebedores, se nos presentaban frecuentemente épocas tan malas que jurábamos, "nunca más". Hacíamos promesas por término tan largo como un año, o le prometíamos a alguien que no volveríamos a tocar el licor durante

tres semanas, o tres meses. Y por supuesto, ensayamos la abstinencia y contención completa durante diversos períodos de tiempo.

Éramos absolutamente sinceros cuando expresábamos estas declaraciones con firmeza y convicción. Con todo nuestro corazón, deseábamos no sentirnos borrachos otra vez. Teníamos la determinación absoluta y jurábamos no volver a beber, pretendiendo alejarnos del alcohol durante un tiempo sumamente largo hasta un futuro indefinido.

Con todo, a pesar de nuestras buenas intenciones, el resultado era casi inevitablemente, el mismo. Eventualmente, se desvanecía el recuerdo de las promesas y juramentos, y todo el sufrimiento que los había ocasionado. Volvíamos a beber, y nos encontrábamos de repente envueltos en situaciones muy dificultosas. En nuestra época de abstinencia, ese "nunca jamás", había sido un tiempo demasiado corto.

Algunos de quienes hicimos este tipo de promesas, manteníamos una reserva privada: nos decíamos a nosotros mismos que la promesa de no beber se aplica únicamente al "trago fuerte", y no a la cerveza o al vino. En esa forma llegamos a aprender, si era que ya no lo sabíamos, que la cerveza y el vino también podían emborracharnos, y lo único que teníamos que hacer era beber en mayor cantidad, para obtener los mismos efectos que nos daban los licores destilados. Tanto daño nos hace la cerveza o el vino, como el que nos causa el trago fuerte.

(2) Es verdad que algunos lograron abandonar completamente el alcohol y mantener las promesas exactamente hasta la fecha que habían fijado como límite. Luego la sequía cedía el paso a una gran inundación de bebida y se encontraban nuevamente en dificultades, pero en esta ocasión con la carga adicional de una nueva sensación de culpa y remordimiento.

Con tales batallas en nuestro pasado, nosotros los Alcohólicos Anónimos, tratamos de evitar las expresiones "completamente abstemios" y "hacer juramentos". Nos recuerdan todos nuestros fracasos.

Aunque comprendemos muy bien que el alcoholismo es una condición permanente e irreversible, nuestra experiencia nos ha enseñado a no hacer promesas a largo término respecto a permanecer abstemios. Sabemos que es más realista y más exitoso decir simplemente: "Sólo por hoy no voy a beber".

(1) Aún si bebimos ayer, podemos decidir no beber el día de hoy. Puede ser que mañana volvamos a beber. ¿Quién sabe si estaremos

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

vivos? Pero durante estas 24 horas, decidimos no beber. No importa cuál sea la tentación o provocación, tenemos la determinación de llegar a cualquier extremo que sea necesario para evitar el beber hoy.

Nuestros amigos y familiares se sienten muy recelosos al escucharnos las promesas de que, "En esta ocasión realmente voy a cumplir". Porque saben que tarde o temprano vamos a llegar nuevamente borrachos a casa. Por esta razón no les prometemos dejar la bebida. Cada uno de nosotros se hace la promesa a sí mismo. Son nuestra salud y nuestra vida las que se encuentran en peligro. Somos nosotros quienes tenemos la obligación de dar los pasos necesarios para recuperarnos, no nuestros familiares y amigos.

Si el deseo de beber es realmente fuerte, muchos de nosotros dividimos las 24 horas en partes más pequeñas. Decidimos no beber durante, digamos una hora. Podemos soportar la tentación temporal de no beber durante sólo una hora; entonces, cuando esa hora pasa nos prometemos resistir otra hora más, y así sucesivamente. Muchos empezamos nuestra recuperación de esta forma. De hecho, cada recuperación del alcoholismo ha comenzado con una hora de abstinencia.

(2)El Plan de las 24 horas es muy flexible. Podemos iniciarlo de nuevo en cualquier momento, y dondequiera que estemos. En el hogar, en el trabajo, en un bar o una pieza de hospital, a las cuatro de la tarde o a las tres de la mañana, podemos decidir no tomar una copa durante las próximas 24 horas.

Si se renueva constantemente este plan evita la debilidad intrínseca en métodos tales como hacer promesas o juramentos de abstinencia. Un período de continencia y una promesa pueden eventualmente tener algún éxito, tal como se planeó, y por consiguiente nos sentimos libres para beber de nuevo. Pero el día de hoy siempre está a nuestro alcance. La vida es cotidiana; el día de hoy es todo lo que tenemos; y cualquier persona puede permanecer un día sin beber.

Concluamos diciendo que primero que todo, tratemos de vivir en el presente para permanecer sobrios. Esto funciona maravillosamente. Una vez que la sugerencia se ha convertido en parte vital de nuestra manera de obrar, vemos que la vida en segmentos de 24 horas es también una forma efectiva y satisfactoria para manejar otros asuntos.

42. RECORDAR QUE EL ALCOHOLISMO ES UNA ENFERMEDAD INCURABLE, PROGRESIVA Y FATAL

En este fragmento final del programa continuaremos hablando de los métodos que pueden servirle para no beber, insistimos en que no se trata de un plan de recuperación, ya que como les hemos informado nosotros nos recuperamos por medio de los Doce Pasos, pero son sugerencias útiles, para no beber por un día a la vez. La sugerencia a que nos referiremos hoy es: "RECORDAR QUE EL ALCOHOLISMO ES UNA ENFERMEDAD INCURABLE, PROGRESIVA Y FATAL".

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

(2) Muchas personas en el mundo saben que no pueden comer determinados alimentos (ostras, fresas, huevos, pepinos, azúcar o cualquiera otra cosa) porque si los consumen, inmediatamente adquieren una sensación muy desagradable y aun pueden llegar a enfermarse.

Una persona que tenga alergia a las comidas puede vivir sintiéndose permanentemente en estado de autocompasión, quejándose de que le ha sido injustamente negado un placer y reprochándose constantemente por no serle permitido comer alguna sustancia deliciosa.

Obviamente, aun cuando nos sintamos engañados, no es conveniente ignorar nuestra estructura fisiológica. Si ignoramos nuestras limitaciones, podrían resultar serios desajustes o enfermedades. Para permanecer saludables o razonablemente satisfechos, debemos aprender a vivir con los cuerpos físicos que tenemos.

Uno de los nuevos hábitos mentales que un alcohólico en recuperación puede desarrollar, es la observación calmada de sí mismo como alguien que necesita evitar las sustancias químicas (el alcohol y otras drogas sustitutas) si realmente desea mantener buena salud.

(1) Tenemos la prueba de nuestros propios días de bebedores. Sabemos que, a medida que los años de bebedores iban pasando, nuestros problemas relacionados con la bebida continuamente se empeoraban. El alcoholismo es progresivo.

Claro está que muchos de nosotros tuvimos períodos en los cuales, durante varios meses o aún años, llegamos a pensar que habíamos logrado encauzar en alguna forma nuestra manera de beber. Nos parecía que éramos capaces de mantener un fuerte consumo de alcohol en forma razonablemente segura. O aún podíamos permanecer abstemios durante largo tiempo, con borracheras muy ocasionales, y la bebida aparentemente no se iba empeorando, hasta donde podíamos ver. No sucedía nada horrible o dramático.

Sin embargo, ahora podemos ver que, a corto o a largo alcance, nuestro problema alcohólico inevitablemente se fue volviendo cada vez más serio.

Algunos médicos expertos en alcoholismo nos dicen que no existe ninguna duda acerca del hecho de que el alcoholismo se va volviendo cada vez peor a medida que la persona va envejeciendo.

(2) También estamos convencidos, después de los innumerables intentos que hicimos de probar lo contrario, que el alcoholismo es incurable, así como algunas otras enfermedades. No puede "curarse" en el sentido de que no podemos cambiar nuestra química corporal para regresar al estado de bebedores normales y moderados, bebedores sociales que tantos de nosotros fuimos durante nuestra juventud.

Algunos de nosotros explican esta situación gráficamente diciendo que no es tan imposible volver a nuestro estado inicial como lo es para una uva pasa volver a ser uva. Ninguna clase de tratamiento médico o psiquiátrico ha "curado" a nadie de alcoholismo.

Más aún, habiendo observado a miles de alcohólicos que no dejaron de beber, estamos firmemente convencidos de que el alcoholismo es una enfermedad fatal. No sólo hemos visto a muchachos alcohólicos bebiendo hasta su muerte, muriendo durante los síntomas de abstinencia, del delirium tremens, las convulsiones, la cirrosis del hígado y enfermedades directamente relacionadas con el alcohol, sino que también sabemos que muchas muertes que no son oficialmente atribuidas al alcoholismo, son causadas por esa enfermedad. Frecuentemente, cuando se da como causa inmediata de la muerte un accidente automovilístico o ahogamiento, o suicidio, o un homicidio, o un ataque al corazón, o un incendio, o neumonía, fue un consumo alcohólico exagerado la causa que condujo a la condición o evento fatal.

(1) Ciertamente, la mayoría de nosotros en la Comunidad, nos sentíamos completamente alejados de tales calamidades cuando bebíamos. Y probablemente la mayoría de nosotros nunca alcanzó a llegar a los horribles estados finales del alcoholismo crónico.

Pero nos dimos cuenta que podíamos llegar si continuábamos bebiendo. Muy bien, pero ¿qué puede hacer usted si sabe que tiene una enfermedad incurable, progresiva y fatal, ya sea que se trate de alcoholismo o de alguna otra, como un cáncer o una afección cardíaca?

Muchas personas simplemente niegan esa verdad, ignoran su condición, no aceptan el tratamiento, sufren y mueren. Pero existe otra forma de encarar el problema. Usted puede aceptar el "diagnóstico", persuadido por su doctor, sus amigos o usted mismo. Luego, averiguar qué puede hacerse, si es que hay algo para mantener "controlada" esa condición, de manera que pueda vivir todavía muchos años felices, productivos y saludables, siempre y cuando usted tome las debidas precauciones. Usted puede reconocer

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

plenamente la seriedad de su condición y llevar a cabo todos los puntos necesarios para alcanzar una vida saludable.

(2)Esto, tal como se ha demostrado, es sorprendentemente fácil respecto al alcoholismo, si usted realmente desea la recuperación. Y puesto que nosotros los alcohólicos anónimos, hemos aprendido a gozar tanto la vida, realmente deseamos recuperarnos y permanecer en buen estado.

Tratamos de no perder nunca de vista el hecho imperturbable, inmodificable de nuestro alcoholismo, pero también aprendemos a no meditar demasiado o preocuparnos excesivamente por nosotros mismos, o hablar acerca de eso todo el tiempo. Lo aceptamos como una característica de nuestro cuerpo, así como hemos aceptado nuestra estatura, nuestra necesidad de anteojos o cualquier alergia que podamos tener.

Se trata entonces de aceptar confortablemente (no en forma amarga) el alcoholismo, mientras empezamos a evitar simplemente esa primera copa sólo por hoy.

Recordamos que tenemos una enfermedad incurable, potencialmente fatal, que se llama alcoholismo. Y en lugar de continuar bebiendo, preferimos buscar y utilizar las formas más agradables de vida sin alcohol.

(1)No tenemos porque avergonzarnos de padecer esa enfermedad. No es una desgracia. Nadie sabe exactamente porqué algunas personas nos convertimos en alcohólicas mientras otras no alcanzan ese estado. No es culpa nuestra. Nosotros no queríamos convertirnos en alcohólicos; ni tratamos de adquirir esta enfermedad.

No padecemos de alcoholismo porque nos gustara, después de todo. No establecimos deliberada y maliciosamente los hechos por los cuales posteriormente nos sentimos avergonzados. Los hicimos contra nuestro mejor juicio e instinto porque estábamos realmente enfermos y ni siquiera lo sabíamos.

Hemos aprendido que no se deriva ningún bien de la lamentación inútil y la preocupación acerca de la forma como nos convertimos en alcohólicos. El primer paso hacia una sensación de bienestar, hacia la recuperación de nuestra enfermedad, es simplemente no beber.

(1) Ensaye esta idea, ¿No sería preferible para usted el reconocimiento de que tiene una condición de salud que puede tratarse exitosamente, que gastar una cantidad de tiempo preocupándose miserablemente acerca de los que está mal en usted? Hemos visto que ésta es una pintura de nosotros mismos, de mejor apariencia y de mayor sensación, que la antigua representación triste que acostumbrábamos ver. Y es mucho más real, además. Esto lo sabemos. La prueba de ello está en la forma en que ahora nos sentimos, actuamos y pensamos.

Quienquiera que lo desee puede tomar "un período de ensayo" de este nuevo concepto de sí mismo. Posteriormente, el que quiera regresar a sus viejos días tiene completa libertad para empezarlos de nuevo. Usted tiene el pleno derecho de volver a tomar su miseria si realmente desea. Por otra parte, usted puede mantener esta nueva actitud de sí mismo, si la prefiere. Esto también le corresponde por derecho.

43. VIVIR Y DEJAR VIVIR

Vamos a continuar entregándoles las sugerencias sobre cómo vivir sobrio. Son métodos que se utilizan para no beber y a muchos alcohólicos les ha funcionado. La sugerencia de hoy es "VIVIR Y DEJAR VIVIR"

(1) El antiguo proverbio "Vivir y dejar vivir" parece un lugar tan común, que es muy fácil que se pierdan sus valores. Naturalmente, una de las

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

razones por las cuales se ha dicho una y otra vez durante tantos años, es porque ha probado ser muy benéfico de muchas maneras distintas. Nosotros los alcohólicos anónimos, damos algunos usos especiales a ese refrán para ayudarnos a no beber. Particularmente nos ayuda a llevarnos bien con las personas que alteran nuestros nervios.

Reviviendo una vez más una pequeña parte de nuestras historias de bebedores, muchos de nosotros podemos ver cómo muy frecuentemente nuestro problema alcohólico estaba relacionado en una u otra forma con las demás personas. El experimentar con vino o cerveza en nuestros años de colegio parecía natural, puesto que tantos otros lo estaban haciendo y nosotros queríamos lograr su aprobación. Luego vinieron las bodas, las celebraciones, los bautizos, las fiestas, los partidos de fútbol, los cócteles y los almuerzos de negocios, y la lista puede seguir indefinidamente. En todas esas circunstancias, bebimos por lo menos parcialmente, porque todos los demás estaban bebiendo y se esperaba que también nosotros lo hiciéramos.

(2) Aquellos de nosotros que empezamos a beber solos, y a tomar a escondidas una copa de vez en cuando, frecuentemente lo hicimos para evitar que otras personas supieran la cantidad y frecuencia con que estábamos bebiendo. Muy raramente queríamos escuchar que alguien hablara de nuestra forma de beber. Si lo hacían, generalmente les dábamos razones de nuestro comportamiento, como si quisiéramos guardarnos de la crítica o de las quejas.

Igualmente algunos después de beber nos volvíamos peleadores y beligerantes con los demás. Con todo, otros se sentían mucho mejor en medio de la gente después de tomar una o dos copas, ya se tratase de una reunión social, una tensa entrevista de negocios o trabajo, o en una relación sexual. Nuestra forma de beber ocasionó que muchos de nosotros escogiéramos nuestros amigos en relación con la cantidad que ellos a su vez ingerían. Aun llegamos a cambiar de amigos cuando creíamos que los "sobrepasábamos" en sus tragos. Preferíamos "bebedores reales", a la gente que únicamente se tomaba uno o dos tragos y tratábamos de evitar por completo a los abstemios.

(1) También algunos nos sentíamos airados y acomplejados respecto a la manera en que nuestra familia reaccionaba por nuestra forma de beber. Algunos perdimos trabajos porque el jefe o uno de nuestros colegas de trabajo se oponían u objetaba nuestra forma de beber.

Queríamos que la gente se preocupara por sus problemas y nos dejara a nosotros con los nuestros.

Frecuentemente, nos sentíamos airados o aún temerosos de las personas que no nos habían criticado. Nuestra sensación de culpa nos hacía ultrasensibles con todos los que nos rodeaban y alimentábamos resentimientos. En ocasiones, cambiábamos de bar, trabajo o vecindario, con el único objeto de evitar vernos con determinadas personas.

Cuando dejamos de beber, fue para nosotros un gran alivio encontrar que las personas que conocimos en la comunidad, alcohólicos recuperados, parecían ser muy diferentes. Reaccionaban hacia nosotros, no con crítica y sospecha, sino comprensivamente y con sincera preocupación.

(2) Sin embargo, es perfectamente natural que todavía encontremos algunas personas que alteran nuestros nervios, tanto dentro como fuera de la comunidad. Podemos hallar que nuestros amigos no alcohólicos anónimos, compañeros de trabajo o miembros de la familia, todavía nos tratan como si estuviéramos bebiendo (Puede tomarles algún tiempo el darse cuenta que nosotros hemos suspendido la bebida realmente. Después de todo, ellos nos han visto dejar la bebida muchas veces en el pasado, para luego recaer).

Para empezar a poner en práctica el concepto "Vivir y dejar vivir", debemos encarar este hecho: Hay personas en Alcohólicos Anónimos, y en todas partes, que dicen cosas con las que nosotros no estamos de acuerdo, o hacen cosas que no nos gustan. El aprender a vivir con las diferencias es esencial para nuestra comodidad. Es exactamente en esos casos cuando hemos encontrado la extrema utilidad de decirnos a nosotros mismos, "Vivir y dejar vivir".

(1) De hecho, en la comunidad, se hace mucho énfasis en aprender a tolerar la conducta de los demás. No importa cuán ofensivos o desagradables nos parezcan, ciertamente no vale la pena que nos pongamos a beber por ellos. Nuestra propia recuperación es demasiado importante. El alcoholismo puede matarnos y a veces lo hace. Esto tenemos que recordarlo permanentemente.

Hemos comprendido que vale la pena hacer un esfuerzo muy especial para tratar de entender a las otras personas, especialmente a

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

aquellas que nos mortifican. Para nuestra propia recuperación, es mucho más importante comprender que ser comprendido. Esto no es muy difícil si llevamos en mente la idea de que los otros miembros de la comunidad, están también tratando de comprender, como nosotros lo estamos.

Si a eso vamos, también encontraremos algunas personas, a quienes nosotros no les seremos particularmente agradables. Por eso muchos de nosotros tratamos de respetar los derechos de los demás para actuar en la forma que escojan o puedan. Y podemos esperar que ellos nos den a nosotros el mismo trato. En la comunidad, generalmente lo hacen.

(2)Usualmente, las gentes que se buscan unas a otras en un vecindario, una compañía, en club, o en la comunidad, gravitan hacia los demás. Cuando invertimos el tiempo con personas que nos son agradables, nos sentimos menos afectados por aquellas que no se preocupan particularmente por nosotros.

A medida que el tiempo pasa, vemos que ya no nos atemoriza alejarnos de las personas que nos irritan, en vez de permitirles cobardemente que se introduzcan en nuestras vidas, o en vez de tratar de acondicionarlas para que se ajusten mejor a nuestra idiosincrasia.

Ninguno de nosotros puede recordar a alguien que haya intentado forzarnos a beber alcohol. Nadie nos amarró para vaciar licor en nuestras gargantas. Así como nadie nos obligó físicamente a beber, ahora tratamos de asegurarnos de que nadie nos obligue mentalmente a beber.

(1)Es muy fácil utilizar las actuaciones de otras personas como excusas para beber. Nosotros solíamos ser expertos en eso. Pero en la sobriedad hemos aprendido una nueva técnica: no nos permitimos llegar a un estado tal de resentimiento hacia otra persona que deje que esa persona controle nuestras vidas, especialmente hasta el grado de ser la causa para que volvamos a beber. Hemos encontrado que no tenemos el deseo de permitirle a nadie que maneje, o arruine nuestras vidas.

Una antigua leyenda decía que ninguno de nosotros debería criticar a otro hasta cuando hubiésemos caminado un kilómetro con los zapatos de esa persona. Este sabio consejo nos puede dar una mayor comprensión de los seres humanos que son nuestros semejantes. El

ponerlo en práctica nos hace sentir mucho mejor que cuando estamos irritados.

"Dejar vivir", sí. Pero algunos de nosotros creemos que es de mucho valor la primera parte del refrán: "vivir".

Cuando hemos encontrado las formas de gozar completamente nuestra propia vida, tenemos la felicidad de dejar que los demás vivan en la forma que deseen. Si nuestras propias vidas son interesantes y productivas, realmente no tenemos impulso o deseo de hallar las faltas en los demás o preocuparnos de la forma como actúan.

(2)¿Puede usted pensar en este preciso instante en alguien que realmente le molesta? Si es así, ¿por qué no ensaya algo? Posponga el pensar acerca de él o ella, o cualquier cosa que sea lo que a usted le molesta de esa persona. Después, si así lo desea, puede explotar. Pero por ahora, por que no lo deja a un lado mientras escucha lo siguiente.

¡Viva! Preocúpese por su propia vida. En nuestra opinión, el permanecer sobrio abre la puerta hacia una vida de felicidad. Vale la pena sacrificar muchos resentimientos y peleas... Muy bien, si usted no puede lograr alejar completamente su mente de esa persona, para el próximo espacio le traeremos otra sugerencia.

44. PONERSE EN ACTIVIDAD

En este fragmento final del programa continuaremos hablando de los métodos que pueden servirle para no beber, insistimos en que estas sugerencias no son un plan de recuperación del alcoholismo. Los pasos de Alcohólicos Anónimos que resumen el programa de recuperación están explicados detalladamente en los libros "Alcohólicos Anónimos" y "Doce

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Pasos y Doce Tradiciones". Pero estas son sugerencias útiles, para no beber por un día a la vez. La sugerencia a que nos referiremos hoy es: "PONERSE EN ACTIVIDAD".

Es muy difícil sentarse calmadamente a tratar de no hacer una determinada cosa, o aun de no pensar en ella. Es mucho más fácil ponerse en actividad y hacer algunas otra cosa, diferente del acto que estamos tratando de evitar.

Lo decimos porque tratar simplemente de evitar la bebida, o no pensar en ella, por sí mismo no parece ser suficiente. Mientras más pensemos acerca del trago, del cual estamos tratando de alejarnos, más ocupará nuestra mente.

(1)Es mucho mejor ocuparse de algo, cualquier cosa que sea, que absorba nuestra mente y canalice nuestra energía hacia la salud. Miles de nosotros nos preguntábamos que íbamos hacer cuando dejáramos de beber, teniendo disponible tanta cantidad de tiempo. Claro que, cuando logramos parar, todas aquellas horas que anteriormente gastábamos planeando, consiguiendo nuestra bebida o bebiendo o recuperándonos de sus efectos inmediatos, se nos presentaron de repente como huecos de tiempo grandes, y vacíos que teníamos que llenar de alguna manera.

Casi todos nosotros teníamos que trabajar. Pero aun así, había varios espacios largos y vacantes de minutos y de horas en los cuales no encontrábamos que hacer. Necesitábamos conseguir nuevos hábitos o actividad para llenar esos espacios abiertos, utilizar la energía nerviosa que previamente era absorbida por nuestra preocupación o nuestra obsesión por la bebida.

Cualquiera que haya intentado alguna vez modificar un hábito sabe que es mucho más fácil encontrar una actividad nueva y sustitutiva que dejar el antiguo hábito sin colocar nada en su lugar.

(2)Muchos alcohólicos recuperados decimos frecuentemente que "El sólo dejar la bebida no es suficiente". Simplemente no beber es una cosa estéril. Para mantenernos sobrios, hemos encontrado que necesitamos colocar un programa positivo de acción en el lugar que antes ocupaba la bebida. Hemos tenido que aprender a vivir en la abstención.

Es probable que el temor haya empujado a algunos de nosotros hacia la consideración de alguna eventual posibilidad de que pudiéramos

tener un problema con la bebida. Y durante algún corto período, ese sólo temor ha sido suficiente para alejarnos del licor.

Pero lo real es que el temor a la bebida no es lo que necesitamos para mantenernos sobrios. Por consiguiente tratamos de tener una comprensión del poder del alcohol en nosotros, en vez de atemorizarnos por él, así como la gente tiene respeto por el cianuro, el yodo o cualquier otro veneno. Sin necesidad de vivir constantemente preocupados por esos venenos, la mayoría de las personas respetan lo que ocasionan en el cuerpo humano y tienen el suficiente sentido para no ingerirlos. Nosotros en la comunidad, mantenemos la misma comprensión y el mismo cuidado, respecto del alcohol.

Ya que no podemos confiar en el miedo para que nos acompañe durante esas horas vacías en que tratamos de no beber, ¿qué podemos hacer entonces?

(1)Cuando los miembros experimentados de la comunidad, dicen que han encontrado utilidad de mantenerse activos en su proceso de recuperación del alcoholismo, generalmente quieren significar que se han puesto en actividad en y alrededor de Alcohólicos Anónimos.

Si usted tiene problemas con la bebida y lo desea, puede empezar a hacerlo aun antes de decidir si quiere o no convertirse en un miembro de Alcohólicos Anónimos. No necesitan ni permiso ni la invitación de nadie. Es decir, antes de que tome una decisión acerca de su problema con la bebida, sería una magnífica idea que gastara algún tiempo observando nuestra comunidad. Y no se preocupe, porque el sentarse a observar las reuniones de Alcohólicos Anónimos, no lo convierte a usted en alcohólico o en miembro de la comunidad. Asista simplemente como un ensayo.

Si permanece en un grupo de la comunidad verá que junto con su trabajo por aplicar los Doce Pasos de recuperación, hay muchas tareas que necesitan efectuarse. Esa es una magnífica manera de ocupar parte del tiempo que antes utilizaba para beber. Estamos seguros que sobre esta base usted irá ocupando su tiempo productivamente, encontrará todo tipo de actividades necesarias tanto de sano esparcimiento, como de investigación, y la mayoría de las veces no nos percatamos que nuestra vida va dando un giro completo. Encontramos razones muy serias para vivir y un sentido completamente nuevo empieza a rodearnos.

Recordemos que estamos en una época del año en donde hay más predisposición al consumo de licor. Aquellas personas, hombres y mujeres que tienen problemas con el alcohol y que quieren dejar de beber les pedimos que recuerden las sugerencias de las cuales hablamos en programas

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

anteriores. "Evitar el primer trago", "Usar el plan de las 24 horas", "Recordar que el alcoholismo es una enfermedad incurable, progresiva y fatal", "Vivir y dejar vivir" y la que hablamos hoy "Ponerse en actividad". La experiencia nos ha indicado que son sugerencias útiles siempre y cuando usted tenga buena voluntad y decida practicarlas. Pero recuerde lo mejor que puede hacer es acercarse a un grupo de Alcohólicos Anónimos. Allí le indicaremos cuál es el camino seguro hacia la recuperación de esta terrible enfermedad del alcoholismo.

45. USAR LA ORACIÓN DE LA SERENIDAD

Hoy les hablaremos de: "USAR LA ORACIÓN DE LA SERENIDAD".

(2) Sobre las paredes de miles de salones de reunión de Alcohólicos Anónimos, puede verse esta invocación:

DIOS concédeme Serenidad para aceptar
las cosas que no puedo cambiar,
Valor para cambiar las que sí puedo,
y Sabiduría para reconocer la diferencia.

Alcohólicos Anónimos no es el creador de esta oración. Parece que durante muchos siglos se han usado diferentes versiones de ella en varias comunidades religiosas, y en la actualidad es ampliamente usada fuera de Alcohólicos Anónimos, tanto como dentro de la comunidad. Bien sea que pertenezcamos a esta o aquella iglesia, que seamos humanistas, agnósticos, ateos, la mayoría de nosotros hemos encontrado en estas palabras una guía maravillosa para adquirir la abstinencia, permanecer abstemios e incluso gozar de sobriedad. Ya sea que miremos la Oración de la Serenidad como una oración real o simplemente como un ferviente deseo, nos ofrece la fórmula simple para adquirir una vida emocional saludable.

(1) Se trata de ser conscientes que hemos colocado al principio de la oración "las cosas que no podemos cambiar", a nuestro alcoholismo. No importa lo que hagamos, sabemos muy bien que mañana no vamos a amanecer no alcohólicos, así como tampoco seremos diez años más jóvenes, o veinte centímetros más altos.

No pudimos cambiar nuestro alcoholismo. Pero tampoco dijimos débilmente, "bueno, ya que soy un alcohólico, tendré que resignarme a beber hasta que muera". Había algo que podíamos cambiar. No necesitábamos ser alcohólicos activos. Podíamos convertirnos en alcohólicos abstemios, o mejor alcohólicos recuperados de la obsesión por beber. Es verdad que para eso se necesitaba valor y necesitábamos también un toque de sabiduría para ver que era una tarea posible, que podíamos cambiar nosotros mismos.

(2) Para nosotros, esa fue solamente la primera y más obvia utilización de la Oración de la Serenidad. Mientras más nos alejamos de la última copa, mayor significado y mayor hermosura adquieren esas pocas líneas. Podemos aplicarlas a situaciones cotidianas, precisamente del tipo de situaciones que antes no queríamos enfrentar y mejor escapábamos hacia el licor.

A manera de ejemplo: uno podría decir "Odio este trabajo. ¿Tengo que seguir en él, o puedo renunciar?" Un poco de sabiduría nos dice: "Bien, si renuncio es probable que pase un tiempo difícil las próximas semanas o meses, pero si tengo la decisión suficiente para afrontarlo, "el valor para cambiar", yo creo que podría hacer un mejor papel en otra parte.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

(1)O la respuesta podría ser: Bueno, encaremos esta situación. Ya no es la época para que yo empiece a buscar trabajo, máxime teniendo una familia que mantener. Además, sólo tengo seis semanas de abstención y mis amigos de Alcohólicos Anónimos, dicen que es mejor no empezar tan pronto a hacer cambios drásticos en la vida, es preferible que me concentre en no beber esa primera copa y espere hasta cuando tenga mi cabeza totalmente clara y lúcida. Está bien, yo no puedo cambiar este trabajo por ahora. Pero tal vez pueda cambiar mi propia actitud. ¿Cómo lograré aceptar serenamente este trabajo?

Concluyamos esta sugerencia diciendo que la palabra "serenidad" parecía una meta casi imposible cuando escuchamos por primera vez la oración. En realidad si por serenidad entendíamos la apatía, o una resignación amarga, o una tolerancia difícil, entonces no era algo apetecible en sí mismo. Pero vimos que la serenidad no significaba tal cosa. Cuando nos llega a nosotros ahora, es más en forma de un pleno reconocimiento, una manera realista y lúcida de ver el mundo, acompañada por la paz y fortaleza interiores. La serenidad es como el apoyo que nos permite mantener el equilibrio a pesar de las turbulencias que se agitan a nuestro alrededor. Y ese sí es un estado de ánimo por el cual vale la pena luchar.

46. CAMBIAR LAS ANTIGUAS RUTINAS

En este fragmento final del programa continuaremos hablando de esas sugerencias que pueden servirle para no beber por un día a la vez. La sugerencia a que nos referiremos hoy es: "CAMBIAR LAS ANTIGUAS RUTINAS".

Algunos acontecimientos especiales, lugares familiares y actividades regulares asociadas a la bebida, han permanecido estrechamente entretnejidos en el devenir de nuestras vidas.

Así como la fatiga, el hambre, la soledad, la ira y el exceso de relación, esas antiguas rutinas demuestran ser trampas muy peligrosas para la sobriedad.

(1) Cuando suspendimos por primera vez la bebida, muchos de nosotros creímos útil revisar los hábitos que rodeaban nuestra forma de beber y dondequiera que fuese posible, cambiar muchos de los pequeños eventos conectados con la bebida.

Muchos de nosotros también aprendimos a buscar una nueva ruta al abandonar nuestra casa por la mañana, evitando pasar por algún sitio que tuviera algún significado alcohólico especial.

Bien fuese que nuestra bebida se iniciaba en la tienda de la esquina, en la cocina, el club o el garaje, todos nosotros podemos localizar muy exactamente cuál es nuestro local favorito. Ya sea que se trate de un bebedor periódico o de un bebedor consuetudinario, cada uno de nosotros sabe por sí mismo cuáles son los días, las horas y las ocasiones que han estado más frecuentemente asociadas con nuestras borracheras.

Cuando usted desea no beber, puede ayudarle el cambiar todas esas rutinas y establecer un nuevo esquema realmente distinto. Hay amas de casa, por ejemplo, que dicen que les ha convenido cambiar las horas y lugares para hacer las compras y modificar el programa de sus tareas cotidianas. Los oficinistas que acostumbran a escaparse de la oficina a tomar rápidamente algunos tragos durante el descanso para tomar café, ahora se quedan en la oficina y piden realmente el café. Ésta es una magnífica ocasión para llamar a alguien que usted conozca y que también esté dejando de beber. Durante las ocasiones en que acostumbrábamos beber, es muy confortante hablar con una persona que ha pasado por las mismas experiencias.

(2) Para muchos de nosotros, la hora del almuerzo era generalmente un período de consumo de licor. Podemos evitar beber, si en lugar de ir al restaurante o cafetería donde los meseros siempre nos servían antes de que nosotros pidiéramos, es muy saludable encaminarnos a otra dirección para buscar el almuerzo y es especialmente conveniente almorzar con otras personas no bebedoras.

Esto también puede significar evitar, por lo menos durante algún tiempo, la compañía de nuestros compañeros de trago. Si ellos son amigos verdaderos, naturalmente se sentirán muy contentos de vernos cuidar nuestra salud, y respetarán nuestro derecho de pedir cualquier cosa que deseemos, así como nosotros respetamos el derecho que ellos tienen de beber si así lo desean.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

De esta manera podemos entonces estar alerta de todos aquellos hábitos que de una u otra manera están relacionados con el consumo de licor, y así introducir los cambios necesarios.

Sin embargo, hay otro asunto: ¿Qué hacer respecto a mantener licor en nuestras casas? Hay varias formas de contestar este asunto. La mayoría de los no bebedores exitosos consideran que es una sólida precaución al principio, salir de todas las botellas escondidas que tengamos, si es que las logramos encontrar. Pero las opiniones varían respecto a las botellas que tenemos en nuestra despensa o bar.

(1) Algunos insisten en el hecho de que nunca la disponibilidad de bebida nos condujo a beber, así como tampoco la falta de ella evitó emborracharnos cuando lo deseábamos realmente. Otra multitud de entre los nuestros puntualiza que en ocasiones fue increíblemente fácil para nosotros apurar un trago debido a un impulso casi inconsciente, antes de que nos diéramos cuenta. Si no existe alcohol a mano, si tuviéramos que salir a comprarlo, por lo menos nos queda la oportunidad de reconocer lo que nos disponemos a hacer y tenemos algún tiempo para reflexionar. Estas personas se deshicieron de todo el licor y no dejaron nada en su hogar hasta que su sobriedad les pareció lo suficientemente normal y estabilizada. Aun ahora, compran solamente lo necesario para atender a sus invitados durante una ocasión especial.

Usted hará la elección que más le convenga. Nadie más que usted conoce cuál ha sido su forma de beber y hasta dónde aprecia la abstinencia que ha ganado hoy en día.

Ahora bien, concluyamos esta sugerencia diciendo que la mayoría de los pequeños cambios de rutina que hemos mencionado pueden parecer, por sí mismos, ridículos y triviales. Sin embargo, podemos asegurarles que la suma total de todos ellos puede proporcionar un impulso sorprendentemente poderoso hacia una salud nueva y vigorosa.

47. DESCANSAR SUFICIENTEMENTE

Vamos a aprovechar el fragmento final del programa hablando de otro de los métodos que pueden servirle para no beber, recordemos que se trata de sugerencias útiles, repetimos, para no beber por un día a la vez. La sugerencia a que nos referimos es: "DESCANSAR SUFICIENTEMENTE"

Las personas que beben fuertemente, por lo general no pueden darse cuenta de lo cansados que se encuentran, y para ello hay por lo menos tres razones que son características del alcohol:

1. El alcohol contiene muchas calorías, que dan energía instantánea;
2. Altera el sistema nervioso central y por lo tanto no se puede sentir plenamente el cansancio corporal;
3. Después de que se desvanecen sus efectos anestésicos, produce una agitación que se asemeja a una energía nerviosa.

(2) Después de que dejamos de beber, el efecto de agitación puede persistir durante algún tiempo, ocasionándonos nerviosismo o insomnio generales. O por el contrario abrumarnos repentinamente con una sensación de fatiga que nos deja exhaustos y letárgicos. O pueden presentarse estas dos condiciones alternativamente.

Ambas son relaciones normales que millares de nosotros hemos tenido en los comienzos de nuestra sobriedad, en grados variables dependientes de nuestra ingestión previa de licor y nuestro estado general de salud. Ambos, tarde o temprano, desaparecen y no tienen porque causarnos alarma.

Por eso es tan importante tratar de descansar suficientemente cuando suspendemos la bebida, porque la idea de volver a ella se nos presenta con mayor frecuencia cuando nos sentimos cansados.

Muchos de nosotros nos hemos preguntado por qué sentimos repentinamente el deseo de beber, sin ninguna razón aparente. Cuando examinamos esta situación, volvemos a encontrar que nos estamos sintiendo fatigados y no nos habíamos dado cuenta. Lo más probable es que hemos utilizado una gran energía y no hemos descansado suficientemente. Generalmente, comernos algo ligero o tomar una siesta pueden cambiar nuestras sensaciones completamente y la idea de beber desaparece. Aunque no podemos llegar a dormirnos, con sólo unos minutos de reposo, bien sea acostado o sentados en una silla, logramos que nuestra fatiga se disminuya.

(1) Es mucho mejor, por supuesto, lograr organizar en nuestras vidas un horario saludable que nos permita un período de descanso regular y suficiente cada 24 horas.

No todos, pero sí muchos de nosotros, podemos narrar historias de insomnios después de haber dejado de beber. Evidentemente, se necesita algún tiempo para que el sistema nervioso aprenda o vuelva aprender, el hábito del sueño regular y tranquilo sin que haya alcohol en el cuerpo. Lo peor de todo es nuestra propia preocupación acerca de ello, porque la misma preocupación hace aun más difícil conciliar el sueño.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

El primer consejo que recibimos acerca de este punto es: "No se preocupe. Nadie se ha muerto por falta de sueño. Cuando su cuerpo está lo suficientemente cansado, podrá dormir". Y así sucede por lo general.

Puesto que el insomnio fue tan frecuentemente la excusa que muchos de nosotros nos dimos para "necesitar uno o dos tragos", estamos de acuerdo que una actitud totalmente nueva hacia el insomnio nos ayuda cuando tratamos de no beber. En lugar de voltearnos incesantemente en la cama, preocupándonos y maldiciendo, algunos de nosotros aceptamos la situación, nos levantamos y nos dedicamos a leer o a escribir durante esas largas horas de vigilia.

(2)Entre tanto, es una magnífica idea revisar todos nuestros otros hábitos de salud para verificar si en alguna forma están afectando nuestra facultad de conciliar el sueño.

Hay muchas fórmulas, simples y antiguas, para combatir el insomnio que realmente pueden ayudar, no hay nada malo en ensayarlas. Pero aunque no logremos conciliar el sueño inmediatamente, podemos descansar, sin embargo, acostándonos quietos con los ojos cerrados. Nadie puede dormir mientras camina de un lado para otro en su habitación o empieza a conversar toda la noche con una taza de café en su mano. De todas maneras si la condición persiste, puede ser aconsejable consultar un médico que esté enterado sobre alcoholismo.

Sobre lo que sí alertamos es tener mucho cuidado con la solución a través de las píldoras, esta según nuestra experiencia no es la respuesta, son muchos los casos de recaídas en la bebida por esta causa. Algunos de nosotros hemos tenido que soportar esta situación anormal durante algún tiempo, hasta cuando nuestros cuerpos lograron establecer una rutina saludable para el sueño. Una vez que hemos logrado superar esa dificultad temporal, cuando el ritmo natural del sueño se restablece, podemos verificar que el precio que pagamos bien valía la pena.

(1)Puede ser útil mencionar también otra curiosidad acerca del sueño cuando dejamos de beber. Mucho tiempo después de habernos separado de la botella, entre muchos de nosotros se ha presentado el caso de despertarnos alguna mañana o noche dándonos cuenta que acabamos de tener en un sueño sumamente intenso en que nos veíamos bebiendo.

No todos tenemos esos sueños. Pero la experiencia de muchos de nosotros nos lleva a considerarlos como situaciones comunes o inocuas.

Sí, estos sueños ocurren y no debemos sorprendernos. Uno de los más comunes es el sueño en que uno se ve así mismo borracho y horrorizado por ello, pero no tiene el recuerdo de haber bebido. Hemos llegado a despertarnos con temblores, escalofríos y otros clásicos síntomas de resaca, aunque, naturalmente no hayamos tocado la bebida en mucho tiempo.

Concluamos entonces diciendo que estas experiencias nos están hablando de que en lo más profundo nuestro está la afirmación de que la bebida no es conveniente para nosotros. La sobriedad es mucho mejor, inclusive para soñar con ella; seguro que así encaramos el nuevo día descansados, esperanzados y agradecidos.

48. SALIRSE DE LA TRAMPA DEL SUBJUNTIVO

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

Cuando hablamos a las personas que tienen problemas con el consumo de licor y le decimos que se puede vivir sin beber les parece demasiado drástico e innecesario. Pero cuando se aprende acerca de la enfermedad del alcoholismo estas opiniones pueden cambiar radicalmente. Porque se abren los ojos al hecho real de que millones de personas sufren la enfermedad del alcoholismo. Según palabras de la Asociación Médica Norteamericana: "El alcohol, aparte de sus cualidades adictivas, tiene también un efecto psicológico que modifica el razonamiento y el pensamiento. Una sola copa puede cambiar la mentalidad de un alcohólico en el sentido de que cree poder tolerar otra, y luego otra, y otra...". "El alcohólico puede aprender a controlar completamente su enfermedad, pero la aflicción no habrá de curarse en forma tal que pueda volver a ingerir alcohol sin consecuencias adversas". Por esto la abstinencia completa, esto es, no tomar bebida alcohólica de ninguna clase, se convierte en el comienzo necesario para toda recuperación.

En este propósito es muy importante descubrir todas aquellas trampas que desde la misma mente del alcohólico se construyen para alejarnos de una nueva manera de vivir, sin alcohol por supuesto.

Hoy vamos hablarles de esa manera de pensar del alcohólico, que todo lo condiciona a factores externos. El alcohólico activo no se da cuenta que no sólo se llena de alcohol sino de una manera de pensar y hablar siempre condicional. Es decir, toda acción la concibe siempre subordinada a otra. Una gran cantidad de nuestros deseos los manifestábamos siempre anteponiendo la frase: "Sí sucediera esto, sí sucediera lo otro". Y nos decíamos a nosotros mismos que no tendríamos porque emborracharnos si esto o lo otro no hubiera sucedido, o que no tendríamos problemas con la bebida si... y agregábamos miles de disculpas que eran justificadoras de nuestra situación.

(1) Realmente todos hemos utilizado esas frases con nuestras propias disculpas para nuestro alcoholismo. Cada uno de nosotros pensaba: Yo no estaría bebiendo en esta forma si no fuera por mi esposa (o esposo)...si tuviera un poco más de dinero y menos deudas...si no fuera por todos estos problemas de familia...si yo no estuviera bajo tantas presiones...si tuviera un mejor lugar para vivir...si tuviera un mejor trabajo...si la gente me entendiera...si la situación del país o del mundo no fuera tan caótica... si los seres humanos fueran más amables, más considerados, más honestos... si los demás no creyeran

que yo hago mal en beber tanto... si no fuera por tanta violencia...
etc., etc.

Mirando retrospectivamente esa forma de pensar y la conducta resultante, vemos ahora que el alcohólico activo deja que unas circunstancias totalmente ajenas a nosotros mismos nos gobiernen la vida. La experiencia que podemos transmitirles a quienes hoy están en estas condiciones es que una vez que suspendimos la bebida, una gran cantidad de esas circunstancias fueron colocadas en un lugar apropiado en nuestras mentes. A un nivel personal, muchas de ellas se aclaran tan pronto empezamos la recuperación y vemos las soluciones que podemos trabajar para desvanecer las que persistan. Entre tanto, nuestra vida es mucho mejor en sobriedad, no importa la situación en que nos encontremos.

(2) También es útil hacer conocer que cuando se quiere la abstinencia, esta manera de pensar que estamos comentando nos ataca de nuevo colocando condiciones a la misma abstinencia. Por ejemplo queremos la abstinencia a condición que todas las cosas marchen bien, que nada nos salga mal. En efecto, hacemos esto porque ignoramos la naturaleza de nuestra enfermedad. El alcoholismo no se nos desaparece, ni por una semana, ni por un día, ni por una hora, dejándonos no alcohólicos y capacitados para beber nuevamente en alguna ocasión especial o por alguna razón extraordinaria, ni siquiera si se trata de una celebración que sólo acontece una vez en la vida, ni si nos golpea una gran calamidad. El alcoholismo no tiene condiciones para nosotros y no podemos hacerle concesiones a ningún precio.

Puede llevarnos algún tiempo lograr la comprensión de lo que estamos diciendo. Porque en muchos casos nosotros mismos no reconocemos las condiciones que hemos adherido inconscientemente a nuestro propósito de recuperación, hasta cuando algo nos sale mal a pesar de nuestra buena voluntad. Entonces nos llega una gran resaca emocional o recaemos en la bebida porque no habíamos contado con esa circunstancia. Es común que surja el deseo de un trago a la luz de un fracaso desalentador. Si no conseguimos el ascenso, la promoción o el trabajo con el cual estábamos contando, si nuestra vida amorosa empieza a dificultarse o si alguien nos trata mal, entonces nos daremos cuenta que todo el tiempo hemos estado confiando en las circunstancias para ayudarnos a mantenernos sin beber.

(1) Lo que queremos decir es que el alcohólico ya sea que esté tratando de no beber o haya conseguido la sobriedad por algún tiempo, conserva en su mente reservas como condición para su sobriedad. Estas reservas (entiéndase como disculpas) están

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

dispuestas a saltar en el momento menos pensado. Por eso empezamos a pensar: "Sí, la sobriedad es una gran cosa, y yo intento mantenerla". Pero no escuchamos el murmullo o la reserva escondida que nos dice: "Tratarás de mantenerla, si todo sale perfectamente".

No podemos permitirnos esos sí condicionales. Tenemos que buscar la sobriedad o mantenernos sobrios no importa cómo se nos presente la vida, no importa si nos apoyan o no en este empeño. Es importante buscar y mantener nuestra recuperación independientemente de todo lo demás, sin complicar nuestros sentimientos con otras personas y sin que dependas de condiciones o situaciones posibles o imposibles.

Una y otra vez, hemos visto que es un engaño el continuar bebiendo o permanecer abstemio únicamente por causa de la esposa, el marido, los hijos, los familiares, parientes, amigos o por un empleo. Por nadie distinto de nosotros mismos. El amarrar la decisión de recuperación del alcoholismo a alguna persona o alguna circunstancia distinta, no sólo es insensato sino muy peligroso. Cuando empezamos a pensar, "Yo voy a estar abstemio sí..." o "No voy a beber porque..." y se agrega una circunstancia distinta de su propia decisión y necesidad de recuperación, inadvertidamente estamos poniéndonos en situación de beber cuando cambie esa persona, condición o circunstancia. Y cualquiera de ellas puede cambiar en cualquier momento.

Y no estamos diciendo que un ser querido, cualquiera que él sea o todos, o una circunstancia importante como nuestro empleo u otra, no sean importantes. Por el contrario, nuestra familia por ejemplo son los principales beneficiados y son una fuerza importante en el empeño de recuperación, pero no pueden ser condición de nuestra sobriedad, ésta no puede afiliarse a ninguna cosa o persona distinta, puede crecer y volverse lo suficientemente fuerte para capacitarnos para afrontar todo y todos. Y como usted mismo lo comprobará, también empezamos a apreciar ese sentimiento.

49. EVITAR EL AISLAMIENTO

Aprovechemos esta sección del programa para hablar de otro asunto que golpea fuertemente a los alcohólicos, nos referimos al aislamiento.

(2)El alcoholismo ha sido descrito como "la enfermedad solitaria", y muy pocos alcohólicos recuperados discuten este punto. Mirando retrospectivamente los últimos años o meses de nuestra bebida, literalmente cientos de millares de nosotros recordamos que nos sentíamos aislados aun cuando estuviéramos en medio de una gran cantidad de gente feliz y bulliciosa. A menudo sentíamos una profunda sensación de no pertenecer, aun cuando actuáramos en forma sociable y amistosa.

Muchos de nosotros hemos confirmado que originalmente empezamos a beber para "formar parte de la multitud". Muchos de nosotros creíamos que teníamos que beber para "incorporarnos", y para sentirnos encajados dentro del resto de la raza humana.

(1)Es un hecho fácilmente comprobable; por supuesto, que nuestro uso principal del alcohol fue de tipo egocéntrico, esto es que lo ingeríamos dentro de nuestros propios cuerpos, para buscar efectos que pudiéramos sentirlos. Frecuentemente, nos ayudó momentáneamente a comportarnos en forma social, o temporalmente desvaneció nuestra soledad interna.

Pero cuando se alejaban los efectos del alcohol, nos quedaba una sensación de estar mucho más apartados, mucho más retirados y más diferentes que nunca y mucho más tristes.

Si nos sentíamos culpables o avergonzados por nuestras borracheras o por algo que hacíamos mientras bebíamos, con mayor razón se presentaba la sensación de ser parias. Había ocasiones, en que secretamente temíamos o aún creíamos merecer el ostracismo, a causa de las acciones que habíamos hecho. Muchos de nosotros llegamos a pensar que probablemente éramos tipos anormales.

El camino solitario nos parecía oscuro, sinuoso e interminable. Era demasiado doloroso para hablar de ello; y para evitar su recuerdo, volvíamos a emborracharnos nuevamente.

Aunque algunos de nosotros éramos bebedores solitarios, muy difícilmente puede decirse que carecíamos completamente de compañía durante nuestros días de bebida. La gente nos rodeaba por todas partes. La veíamos,

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

tocábamos y escuchábamos. Pero la mayoría de nuestros diálogos importantes eran totalmente internos, diálogos que manteníamos con nosotros mismos. Porque estábamos seguros que nadie más podría comprendernos. Además, considerando nuestra propia opinión acerca de nosotros mismos, no nos sentíamos seguros de querer que alguien nos comprendiera.

(2) No hay por qué maravillarnos, entonces de que cuando escuchamos por primera vez a los alcohólicos de los grupos de nuestra comunidad, hablar libre y sinceramente acerca de ellos mismos, nos sentimos sorprendidos. Las narraciones de sus borracheras, de sus propios secretos y de su soledad, nos abrumaron como un ciclón.

Descubrimos, aunque difícilmente nos atrevíamos a pensar en eso al principio, que no estábamos solos. Después de todo, no éramos tan diferentes a los demás.

La frágil coraza de egocentrismo asustado y temor protector en la cual hemos vivido durante tanto tiempo, se rompe con la sinceridad de otros alcohólicos recuperados. Nos damos cuenta, antes de que podamos articularlo, que pertenecemos a alguna parte y que la soledad rápidamente empieza a drenarse.

(1) El alivio es una palabra muy débil para definir la sensación inicial. Está mezclado con asombro y casi con cierto terror. ¿Es esto real?, ¿podrá perdurar?

Algunos de nosotros que hemos estado sobrios durante algunos años, podemos asegurarle a cualquiera que este sufriendo el aislamiento que produce el alcoholismo, que esa sensación es real, ciertamente muy real. Y puede perdurar. No es como los otros falsos comienzos, de la clase que la mayoría de nosotros hemos experimentado frecuentemente. No es uno más de aquellos alegres principios que pronto se ven seguidos por un fracaso desalentador.

Por el contrario, a medida que se incrementa el número de personas que ahora han estado durante varias décadas en Alcohólicos Anónimos, vemos ante nuestros ojos más y más pruebas contundentes de que tenemos una recuperación genuina y perdurable del aislamiento del alcoholismo.

Con todo ello, el llegar hasta los hábitos de sospecha y otros mecanismos de protección que han permanecido en nosotros durante muchos años y se

encuentran profundamente arraigados, no puede ser un proceso que se desarrolle de la noche a la mañana. Hemos llegado a estar tremendamente condicionados para sentir y actuar en medio de una falta de comprensión y de amor, que bien puede ser real o no.

El alcohólico está acostumbrado a actuar como solitario. Por consiguiente, después de que logremos dejar la bebida, algunos de nosotros podemos necesitar un poco de tiempo y de práctica para romper nuestra soledad acostumbrada. Aun cuando empezamos a creer que ya no estamos solos, en ocasiones actuamos y sentimos tal como solíamos hacerlo antiguamente. Por consiguiente, cuando empezamos a sentirnos un poco solitarios, ya sea que estemos real y físicamente solitarios o no, las antiguas rutinas y el llamado del alcohol pueden fácilmente atropellarnos.

(2) No es una cobardía el utilizar ayuda para recuperarnos de un problema de bebida, así como no es una cobardía utilizar una muleta cuando tenemos una pierna rota. Una muleta es un artefacto maravilloso para aquellos que lo necesitan y para aquellos que comprendan su utilidad.

¿Pero es que hay algo realmente heroico en una persona ciega que va de tumbos y caídas simplemente porque se niega a utilizar una ayuda que fácilmente podría obtener? El asumir riesgos locos e innecesarios, alcanza en ocasiones alabanzas inmerecidas. Pero una ayuda mutua, que siempre funciona mejor, realmente debiera ser más apreciada y admirada.

(1) Nuestra propia experiencia para permanecer sobrios refleja en forma abrumadora la sabiduría de utilizar cualquier ayuda disponible, para recuperarnos del problema de la bebida. A pesar de nuestra gran necesidad o deseo, ninguno de nosotros ha podido recuperarse del alcoholismo por sus propios y únicos esfuerzos. De habernos sido posible, no habríamos tenido necesidad de acercarnos a la comunidad, al siquiatra o a alguien más en busca de ayuda.

Puesto que nadie puede vivir totalmente solo, puesto que todos nosotros dependemos en algún grado de nuestros congéneres, que nos suministran por lo menos algunos bienes y servicios, hemos visto la sensatez de aceptar esa realidad particular y trabajar dentro de ella en la aventura tan importante de sobreponernos a nuestro alcoholismo activo.

La idea de tomarnos un trago parece deslizarse dentro de nuestras mentes mucho más suave y sutilmente cuando estamos solos. Y cuando nos sentimos

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

solitarios y cuando la urgencia de un trago nos golpea, parece que lo hace con una fortaleza y velocidad especiales.

Tales ideas y deseos se presentan con frecuencia mucho menor cuando estamos con otras personas, especialmente no bebedoras. Si de todas maneras ocurren, parecen menos potentes y se pueden evitar más fácilmente mientras estamos en contacto con los compañeros de Alcohólicos Anónimos.

(2)No olvidemos que todos nosotros necesitamos ocasionalmente algún tiempo para dedicarlo a nuestra vida interior. Pero hemos visto que es muy peligroso que nos volvamos demasiado indulgentes en esto, especialmente cuando nuestros temperamentos se vuelven un poco apáticos o autocompasivo. Casi cualquier compañía es mucho mejor que un amargo aislamiento.

Naturalmente, aún en las reuniones de nuestra comunidad, es posible desear una bebida, así como hay gente que se siente solitaria en medio de una multitud. Pero las probabilidades en contra de tomar una bebida son mayores cuando estamos en compañía de otros miembros de la comunidad, que las que tenemos cuando estamos solos en nuestro cuarto o en una esquina apartada y escondida de una taberna.

(1)Cuando sólo tenemos nuestra propia compañía, la conversación empieza a hacerse en forma circular. Cada vez más se va excluyendo el aporte de sensatez, que las otras personas nos pueden proporcionar. El tratar de argumentarse a usted mismo contra un trago es como tratar de hacer una autohipnosis. Generalmente, es casi tan efectivo como tratar de persuadir a una yegua que no dé a luz cuando su término se ha cumplido.

Por estas razones, entonces, sugerimos evitar el estar demasiado solitarios. Tratándose de esta enfermedad del alcoholismo lo mejor que usted puede hacer es acercarse a uno de nuestros grupos que están repartidos en casi todos los barrios de la ciudad, intégrese a ellos y empiece a descubrir una nueva forma de vivir libre del alcohol y de tantas otras dependencias que lo pueden estar afectando, pero sobre todo, para que descubra que es posible salir de ese estado de aislamiento que nos aleja del verdadero sentido de la vida.

50. RECORDAR LA ÚLTIMA BORRACHERA

Recuerdan que en un programa anterior hablamos de una serie de trampas que en la mente del alcohólico se fabrican y lo alejan de la sobriedad y de una nueva manera de vivir; pues bien, hay también métodos que son útiles para evitar tomarnos esa primera copa, me refiero a: **Recordar la última borrachera**. No es recordar el último trago, sino la última borrachera.

(2) Aunque suena simple es un método útil, comencemos diciendo que las palabras "un trago" han despertado ecos y expectativas muy agradables en millones de personas durante muchos siglos. Según nuestras condiciones de edad y las circunstancias que han rodeado nuestra primera experiencia con el alcohol, nos reportan diversos recuerdos y ansiedades, que se despiertan con la idea de una cerveza helada, un trago de aguardiente, un cóctel, una ginebra con tónica, un aperitivo, una copa de vino, entre otros.

Es muy cierto, repetidamente, en los primeros tiempos de bebida, las expectativas de muchas personas, fueron plenamente realizadas por ese trago tan ansiado. Y si esto acontecía con suficiente frecuencia, aprendimos a pensar en "un trago" como evento satisfactorio, porque aplacaba nuestra sed, volvía grata la ocasión social, nos descansaba, nos animaba o nos proporcionaba la clase de satisfacción que buscábamos en él.

(1) Cada persona tiene asociado repetimos a un trago una serie de imágenes placenteras, por ejemplo, una mujer joven, visualizará instantáneamente una fina copa de champaña, en medio de un ambiente sofisticado, con trajes nuevos y un galante admirador que la invitará a bailar. Otra podrá pensar en la garrafa que le brinda un barbado compañero con chaqueta de cuero, mientras resuena música rock, ve titilar las luces sicodélicas dentro de un ambiente lleno de humo de olor dulce y cuando todas las personas se encuentran en éxtasis. Y así cada uno tiene innumerable asociaciones mentales.

Aunque son perfectamente naturales esas imágenes mentales, son para nosotros motivos de desorientación. Esas fueron las maneras en que algunos de nosotros empezamos a beber y de haber continuado así toda la historia de nuestro alcoholismo, es muy probable que no se nos hubiera desarrollado un problema tan enorme.

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

(2) Sin embargo, la mirada objetiva y casi temeraria a nuestro registro completo de bebedores, nos muestra que en los últimos años y meses nuestra forma de beber nunca originó esos momentos perfectos y mágicos, a pesar de lo mucho que los buscábamos. Por el contrario, siempre terminábamos bebiendo más y más, con un resultado que siempre era problemático. Tal vez no se trataba más que de un descontento interior, la sensación desagradable de que estábamos bebiendo demasiado, pero frecuentemente teníamos disgustos conyugales, problemas de trabajado, enfermedades graves, accidentes o preocupaciones legales y financieras.

En eso es que nos basamos para sugerir este método de que cuando nos acomete la idea de un trago tratamos ahora de recordar toda la serie de consecuencias que se iniciaban con este único trago. Pensamos en la bebida a través de toda nuestra historia, que desembocó en nuestra última borrachera y nuestra última resaca desastrosa y miserable.

(1) El amigo que nos ofrece un trago generalmente no trata de ofrecernos más que una o dos copas amigablemente. Pero si tenemos el cuidado de recordar todo el sufrimiento que nos proporcionó la última borrachera, no nos dejamos engañar por nuestra agradable noción de lo que "un trago" significa. La verdad mental, fisiológica y sencilla para nosotros, en la actualidad, es que un trago con toda seguridad nos conducirá tarde o temprano a una borrachera y eso significa más problemas.

Así es, recordemos el beber para nosotros, incluyendo a todos los que tienen problemas con el alcohol, ya no significa música, alegría, romance y alegre compañía. Sólo nos trae enfermedad y desolación. Un miembro de Alcohólicos Anónimos, lo expresa en esta forma: "Yo sé muy bien que el detenerme en un bar a tomarme un trago ya nunca más será para mí, una cuestión de algunos pocos momentos y algunas pocas monedas. A cambio de este trago, lo que yo entrego ahora es mi cuenta bancaria, mi familia, mi hogar, mi auto, mi trabajo, mi salud y probablemente mi vida. Es un precio demasiado alto, un riesgo demasiado grande para cambiarlo por un trago". Es claro que este miembro recuerda su última borrachera no un trago.

Graven esta sugerencia en sus mentes, con seguridad que a las personas que tienen problemas con el alcohol les podrá servir para mantenerse alejado de esa primera copa.

51. PERMANECER ALERTA EN LAS OCASIONES EN QUE SE CONSUME LICOR

Cuando hablamos a las personas que tienen problemas con el consumo de licor y les decimos que se puede vivir sin beber les parece demasiado drástico e innecesario. Pero cuando se aprende acerca de la enfermedad del alcoholismo estas opiniones pueden cambiar radicalmente. Porque se abren los ojos al hecho real de que millones de personas sufren la enfermedad del alcoholismo. Según palabras de la Asociación Médica Norteamericana: "El alcohol, aparte de sus cualidades adictivas, tiene también un efecto psicológico que modifica el razonamiento y el pensamiento. Una sola copa puede cambiar la mentalidad de un alcohólico en el sentido que cree poder tolerar otra, y luego otra, y otra...". El alcoholismo puede detenerse, pero lo que no es posible es que el alcohólico pueda curarse y llegue a beber normalmente. Por esto la abstinencia completa, esto es, no tomar bebida alcohólica de ninguna clase, se convierte en el comienzo necesario para toda recuperación.

En este propósito es muy importante descubrir todas aquellas trampas que desde la misma mente del alcohólico se construyen para alejarnos de una nueva manera de vivir, la cual comienza con la abstinencia completa de alcohol.

Resulta importante ayudar con nuestras experiencias a las personas que quieren dejar de beber pero se encuentran permanentemente en situaciones en que otras personas están consumiendo licor, no saben que actitud asumir y generalmente o beben o simplemente no pueden disfrutar el momento. La sugerencia general es permanecer alerta en las ocasiones en que se consume licor. Veamos entonces estas sugerencias.

(1) Lo primero que hay que dejar claro es que por el resto de nuestras vidas, habrá siempre ocasiones para beber. Esas oportunidades se presentarán y todos los días estaremos en contacto con gentes que beben, tendremos que asistir a lugares donde se bebe, escuchar y ver docenas de anuncios que nos incitan a la bebida. No podemos aislarnos de tal manera que no nos encontremos con todas esas presiones y es inútil tratar de negar su existencia. Tampoco tenemos necesidad de evitar que otras personas puedan beber. Hemos visto, por ejemplo, que no tenemos que privarnos de estar con amigos que beben, si realmente hay una razón válida para estar con ellos, porque siempre nos parece más sensato estar más tiempo con los no bebedores, sobre todo cuando empezamos nuestro proceso de recuperación. Lo que queremos insistir es que no tenemos que retirarnos del mundo para siempre, únicamente porque existan personas que beben. Aquellas

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

personas que son alérgicas al pescado, las nueces, la carne de cerdo o las fresas, no se esconden en cuevas. Entonces ¿por qué debíamos escondernos nosotros?

Eso es completamente cierto, no tenemos porque aislarnos o escondernos. Lo que hemos visto es que durante los primeros meses de abstinencia, es prudente alejarnos de nuestros antiguos compañeros de trago y encontrar excusas razonables para evitar las reuniones donde la bebida es el entretenimiento principal. Parece especialmente importante evitar estas situaciones cuando nos sentimos nerviosos por ellas. Pero esta actitud sólo se recomienda al principio. Recordemos que tarde o temprano, a todos nos ha pasado, se presenta una obligación familiar o comercial o una amistad nos hacen sentir obligados a ir, o tal vez porque nosotros mismos lo deseamos. En este caso contamos con muchas sugerencias que nos permiten controlar este tipo de problemas, sin que nos veamos obligados a beber. Veamos:

(2) Es recomendable que si la dueña o dueño de casa es una persona con la cual tenemos confianza, podemos decirle anticipadamente que no estamos bebiendo en la actualidad. Naturalmente, no les pedimos que nos den un tratamiento especial. Pero es muy reconfortante saber que siempre habrá una persona completamente comprensiva de nuestros esfuerzos para sobreponernos a un problema de bebida. En ocasiones, podemos invitar a un amigo que lleve buen tiempo sin beber para que nos acompañe, o llevar una persona que sepa de nuestros esfuerzos por lograr la abstinencia y se dé cuenta de la importancia que esto tiene para nosotros.

Es muy aconsejable que, antes de asistir a la fiesta o compromiso social, converse con otro alcohólico recuperado o alguna persona que conozca su situación, desee el restablecimiento de su salud y entienda completamente la presión a que va a ser sometido. Convenga con ella llamarla después de la fiesta para contarle cómo le fue. Un alcohólico en recuperación le agradecerá mucho esa llamada. ¡Créanos! Nosotros los miembros de Alcohólicos Anónimos nos gusta cuando recibimos este tipo de mensaje.

Hay otro caso, muchos de nosotros acostumbrábamos a decir y creer que todo el mundo bebe y podíamos argumentar que nuestra bebida no era peor que la de muchas personas que conocíamos. Para ser francos, a medida que nuestra bebida se incrementaba a través de los años, muchos de nosotros tuvimos la tendencia a asociarnos cada vez menos con personas no

bebedoras y por consiguiente nos parecía que todos los que veíamos eran bebedores.

Ahora en nuestra sobriedad, cuando vemos a los demás, nos sorprende encontrar que no todos ellos beben y que muchos beben mucho menos de lo que nosotros imaginábamos.

Pero retomemos aquellas situaciones en que el alcohólico que ha iniciado recientemente la abstinencia, se preocupa acerca de la manera como habrá de responder a los amigos y familiares, en preguntas como estas: "Tómame un trago", "¿Qué estás tomando?", "¡Vamos, tú no puedes ser un alcohólico!", "Uno solo no te hará daño", "¿Por qué no estás bebiendo? ... etc., etc. Que responder en estos casos.

(1) Para nuestro alivio, hemos observado que estas preguntas se nos hacen menos frecuentemente de lo que esperábamos y las respuestas que a ellas dábamos eran mucho menos importantes de lo que nosotros habíamos creído. El hecho de que no estemos bebiendo ocasiona menos tempestades de las que teníamos cuando bebíamos. Claro que hay casos, de vez en cuando, que un bebedor fuerte tratará de presionarnos para que bebamos. Hemos aprendido a sacarle el cuerpo a este tipo de personas. Si realmente acontece que ellos tienen problemas personales con el alcohol, les deseamos que se recuperen. Pero no necesitamos defender nuestra sobriedad ante ellos o ante cualquier persona. No tratamos de argumentar, ni de cambiar sus creencias. Aquí también, nuestra actitud es "Vivir y dejar vivir".

Pero refiriéndonos a esas preguntas que se nos hacen casual y cortésmente por personas que no tienen ninguna intención malsana y las respuestas que nosotros les damos, probablemente existen tantas maneras de manejar estas situaciones como existen no bebedores y su propia inteligencia le indicará la forma más conveniente y adecuada para cada circunstancia.

Eso es cierto, pero existiendo tanta experiencia acumulada de formas de enfrentar estas situaciones podemos comentarlas para que sean aprovechadas.

(1) Si, digamos algunas de estas experiencias. Un gran número de nosotros, creemos que mientras más pronto revelemos la verdad de nuestra condición a nuestros conocidos, será mejor para todos. No tenemos por qué guardar el secreto y la mayoría de la gente bien

	Proceso: Servicios generales Procedimiento: Apoyo a los Grupos	Código: G01IPR
		Versión: 1
		Aprobado: 3/12/13

intencionada apreciará nuestra sinceridad y animará los esfuerzos que hacemos para permanecer libres de nuestra adicción. El decir en voz alta que no estamos bebiendo, ayuda enormemente a fortalecer nuestra propia determinación de permanecer abstemios. Y puede haber una ventaja adicional. Ocasionalmente, al escucharnos afirmar sin ningún temor nuestros propósitos, alguna otra persona presente que también necesite o desee dejar de beber, puede animarse a hacerlo siguiendo nuestro ejemplo. Por consiguiente, muchos de nosotros no vacilamos, cuando se presenta la ocasión adecuada en decir "Yo ahora no estoy bebiendo".

Cuando tengamos necesidad de explicar nuestras razones de porque no bebemos, tratamos de hacerlo sin mentir y en una forma que las otras personas puedan entender y aceptar rápidamente. Por ejemplo, por razones de salud, ser alérgico al alcohol, disposición médica. Una respuesta adecuada tiene la ventaja que produce la reacción que buscamos. Esto es, que la gente acepte el hecho de que nosotros no vamos a ingerir licor y deje de molestarnos. Nadie tiene la obligación de contestar preguntas bruscas o personales; por eso, en las ocasiones en que se presentan, las ignoramos o las contestamos o simplemente cambiamos de tema.

Hay que decir finalmente que hay muchas situaciones y en forma flexible las podemos sortear, sin crear espectáculo o dramatizar, lo importante es que después de un tiempo y sobre todo de estar trabajando el programa de recuperación de los Doce Pasos, muchos de nosotros alcanzamos un estado de tranquilidad real acerca de nuestro problema social con la bebida. Ya nos sentimos lo suficientemente descansados para decir la verdad exacta, esto es, que somos alcohólicos en recuperación y que estamos en Alcohólicos Anónimos. ¿Habrá un problema con esta respuesta?

(1)Esta revelación confidencial, de persona a persona acerca de nuestra condición, en ninguna forma es conflictiva con la tradición de anonimato, la cual sugiere que nosotros no revelamos estos hechos referentes a otra persona y que hagamos tales anuncios para ser publicados o transmitidos. Cuando podemos decir tranquilamente y sin alterarnos que somos Alcohólicos Anónimos, nos hemos demostrado que no tenemos más que ocultar, que no nos sentimos avergonzados por estarnos recuperando de una enfermedad. Esto ayuda a incrementar nuestra propia seguridad.

Vemos en esta salida algo muy beneficioso porque incidentalmente al hacer nuestra afirmación, podemos con frecuencia inducir a alguien más que desee recuperarse de su problema de bebida para tratar de buscar ayuda. Sólo nos queda una cosa que añadir acerca de este tema de la bebida en ocasiones sociales. Muchos de nosotros hemos tenido los impulsos, cuando la presión para que bebamos se hace demasiado fuerte o insostenible, de inventar una excusa y salir de la reunión sin que nos importe lo que los demás puedan pensar. Hay que tener en cuenta que es nuestra vida la que estamos defendiendo. Tenemos que dar todos los pasos que sean necesarios para preservar nuestra salud. La reacción que tengan las demás personas será problema de ellas, no nuestro.