



## ABSTEMIO Y SOBRIO



Desde hace unos días he estado ponderando sobre la diferencia entre estar abstemio y estar sobrio.

Esta reflexión me vino después de que un buen número de alcohólicos en recuperación, amigos y familiares de alcohólicos me preguntaban porque algunos compañeros de Alcohólicos Anónimos siguen comportándose como cuando bebía o todavía peor a pesar de tener muchos años en el programa.

La respuesta parece obvia a simple vista, pero como este problema es tan prevalente entre nosotros los alcohólicos en “recuperación” que merece una reflexión especial para que hagamos algo antes de que sea demasiado tarde como lo fue para mí.

Primero, debemos recordar que estar solo sin beber (abstemio) NO significa estar sobrio.

Entiéndase por abstinencia el no beber y por sobriedad el haber experimentado algún grado de despertar espiritual y consecuentemente un cambio de juicios y actitudes.

Así que para estar sobrio necesito practicar con humildad y vehemencia el programa de los 12 Pasos y así recibir la dadiva espiritual que necesito para cambiar mis actitudes destructivas y nocivas.

Esto está ilustrado en nuestro Paso 12 que explica que los que experimentan un despertar espiritual pueden ahora hacer, sentir y creer cosas que antes por si solos ni siquiera imaginaban.

A estos se les ha concedido un nuevo estado de conciencia y una nueva forma de ser por lo tanto ya no causan tanto daño a sí mismos y a los demás.

Yo sufrí las consecuencias de conformarme solo con no beber y no buscar la sobriedad. A pesar de “saber” la diferencia entre estos dos conceptos, me pase cerca de 14 años solo sin beber y sin practicar a fondo el programa.

Admito que hubo muchos cambios buenos en mí pero esto me cegó espiritualmente más y soberbiamente pensé que ya lo sabía todo y ya había hecho los pasos y que no era necesario continuar practicando con la nivelación del orgullo y el examen constante de conciencia.

Cabe mencionar que este proceso es muchas veces inconsciente.

Cual fue el resultado de mi ceguera y soberbia, pues un divorcio, la pérdida del respeto de muchos amigos y compañeros de Alcohólicos Anónimos, y la perdida de dos trabajos.

No fue hasta que toque fondo en el programa que humildemente busque un padrino y me dedique concienzudamente a practicar todos los Pasos de recuperación.



## ABSTEMIO Y SOBRIO



Logre la paz y se me fue concedido un nuevo estado de conciencia y una nueva forma de ser, pero era tarde ya; el daño estaba hecho a mí y a otros.

Por eso escribo esta reflexión para que otros no esperen tocar fondo en los grupos para cambiar.

Hagamos un lado la soberbia y busquemos la sobriedad y así no seguir causando daños a nosotros mismos y a otros.

**ENTIENDASE POR  
ABSTINENCIA EL NO BEBER  
Y POR SOBRIEDAD EL HABER  
EXPERIMENTADO ALGUN  
GRADO DE DESPERTAR  
ESPIRITUAL Y  
CONSECUENTEMENTE UN  
CAMBIO DE JUICIOS Y  
ACTITUDES.**

