

Alcoholicos

Anonimos

EL

PEQUEÑO

LIBRO

ROJO

EL PEQUEÑO LIBRO ROJO DE AA

INTRODUCCION

La introducción a los Doce Pasos del Programa de Alcohólicos Anónimos es ofrecida humildemente a los hombres y mujeres cuyas vidas “han llegado a ser ingobernables” debido a su impotencia contra el alcohol.

El propósito de esta interpretación es el de ayudar a los miembros a resolver un plan aceptable de 24 horas de vivir según A.A la materia de que se trata se funda en la información básica de nuestro libro “Alcohólicos Anónimos”.

Todo el material suplementario está basado en la experiencia práctica de la vida de compañeros alcohólicos que han encontrado tranquilidad mental y una sobriedad feliz por medio de una manera de vivir espiritual planeado que está expuesta en el Libro “Alcohólicos Anónimos”.

Es frecuente que no nos demos cuenta hasta qué grado estamos física, mental y espiritualmente enfermos y por ignorancia tratamos de reducir el programa para que se adapte a nuestro punto de vista distorsionado...

Es obvio que mucho bueno puede lograrse compartiendo el acopio de conocimiento que han adquirido con la experiencia los miembros de mayor antigüedad que han tenido buen éxito. El propósito de esta introducción y el objeto de esta interpretación atienden a ese fin.

Como bebedores sin control, pocos de nosotros nos dimos cuenta de lo peligroso de nuestra situación o hasta qué grado la enfermedad del alcoholismo había deteriorado nuestro organismo y nuestra mente. Tampoco nos dábamos cuenta del significado completo y de la efectividad de nuestro sencillo programa

si nos hubiéramos tenido la ayuda y cooperación de miembros comprensivos que habían logrado arrestar su alcoholismo.

El programa de A.A. por medio del cual realizamos nuestra recuperación, es sencillo. En realidad, necesita de poca interpretación en sí mismo. Dara resultado si lo vivimos conscientemente. Las barreras que se interponen al buen éxito son: ignorancia acerca de nuestra enfermedad, reservas, indiferencia, falta de honradez: así como daños orgánicos severos.

A.A. no es una religión. No tiene responsabilidades con la religión organizada, la medicina o la psicología. Sin embargo, ha tomado de todas ellas virtudes terapéuticas moldeándolas en una “Nueva Forma de Vivir” de acuerdo con la cual vivimos en sobriedad y volvemos a ser útiles y respetados en la sociedad.

El programa de A.A. esta ideado para los bebedores sin freno que sinceramente quieren una sobriedad permanente y que están dispuestos a llegar a todos los extremos para conseguirla. Pero invariablemente les falla a los alcohólicos que únicamente buscan aprender a controlar su manera de beber. Los hombres y las mujeres que se interesan en una sobriedad limitada en controlar su manera de beber, no están listos para este programa.

Véase el capítulo 3 del Libro “Alcohólicos Anónimos”

Una rigurosa honradez con uno mismo es requisito indispensable para la recuperación. El deseo vehemente de ponerse bien y la creencia en un Poder Superior a nosotros mismos también son esenciales para el buen éxito.

Es necesario abrazar conceptos espirituales, pero repetimos,

esto no implica religión organizada y aunque debemos creer en un Poder Superior, tenemos sin embargo el privilegio de interpretarlo de acuerdo con nuestro propio concepto.

Los Alcohólicos que se han recuperado a través de la Agrupación de Alcohólicos Anónimos son una refutación internacional a la convicción secular de que todos los alcohólicos son indignos de confianza y que están destinados a terminar en borrachines desahuciados. Los miles y miles que lo han logrado son una refutación a

esto y cientos de ellos están comprobando diariamente que viviendo según la Filosofía de A.A. el alcoholismo puede ser arrestado.

La sobriedad diaria es la finalidad sencilla de A.A. Pero el hecho de no beber no es suficiente. Tenemos que adquirir honradez, humildad y respeto a nosotros mismos y destruir el egocentrismo para poder mantenernos sobrios.

Los Doce Pasos no son un Programa para tomarse al azar y no debemos tratarlos atolondradamente. Puede ser que sea nuestro último puerto de escala. Los miembros de A.A. que admiten su alcoholismo y siguen la manera de vivir de A.A. rara vez dejan de lograr una sobriedad feliz.

Es verdad que ciertos miembros no han tenido buen éxito. Estas son algunas razones de sus fracasos.

1. Aquellos que ven en el alcoholismo un problema moral más bien que una enfermedad fatal.
2. Algunos tenían lesiones cerebrales avanzadas ocasionadas por el alcohol
3. La auto-aplicación de sedantes hace fracasar. El empleo de estos impide el cambio de personalidad que es tan necesario para recuperarse del alcoholismo.
4. Algunos fueron forzados a ingresar al movimiento. Les faltaba sinceridad y por eso no duraron
5. Algunos bebían con exceso, pero no eran alcohólicos. No eran mental ni físicamente uno de los siete de cada mil adultos que son alcohólicos.
6. De vez en cuando ha habido un ateo que no está dispuesto a aceptar el concepto espiritual de A.A. (Véase el Apéndice “Experiencia Espiritual” del Libro Grande).

7. El alcohólico que “por razón de su propia naturaleza no es honrado” tiene pocas probabilidades de recuperarse. No puede ser honrado con el mismo. (Véase el capítulo 5 del Libro Grande)

8. Algunos buscan nuestra ayuda para apaciguar a sus esposas, a sus patronos o al juez: otros para evitar males inminentes que son resultado de beber durante mucho tiempo. El problema de ellos es temporal. No tenemos nada que ofrecerles mientras no se califiquen ellos mismo como alcohólicos y quieran dejar de beber.

9. Aquellos que tienen un historial de alcohólicos relativamente corto y para quienes la bebida es más un inconveniente que asunto de vida o muerte.

10. Aquellos que solo aceptan parte del Programa de los Doce Pasos y no tratan de vivirlo en su totalidad.

11. Aquellos que quieren dar a todos los Pasos una interpretación distorsionada y egoísta para fines de su propia conveniencia.

12. Aquellos que son psicopáticos.

Los miembros que están comprendidos dentro de cualquiera de los grupos aquí catalogados, con la posible excepción del grupo 9, tienen pocas posibilidades

de recuperación mientras no consideren al alcoholismo como una enfermedad fatal y tengan un vital interés en ponerse bien.

Los catalogados en el grupo 9, pueden recuperarse si llegan a “conocerse a sí mismo”. Habiendo sufrido pocos quebrantos, tienen que ser muy receptivos para poder beneficiarse con las amargas experiencias de otros. Esto requiere un tratamiento riguroso de su enfermedad a base del Paso Doce

Véase el Capítulo 3 del Libro Grande

Algunas personas que razonan que no son alcohólicos ¿podrían estas evitar el alcoholismo perteneciendo a un grupo de A.A.? Esto es problemático, porque no es sino hasta que el alcohólico se ha castigado duramente y castigado a su familia cuando piensa seriamente acerca de su alcoholismo. Aun entonces, tiene que probarse a sí mismo que “no puede beber”. Tenemos que aporrarnos la cabeza contra el muro del alcoholismo durante mucho tiempo, antes de conocernos.

Véase “Doce Pasos” y “Doce Tradiciones”

Para los que califican como alcohólicos y están dispuestos a aceptar el Programa de A.A. como medio de su recuperación del alcoholismo, recomendamos un estudio detenido del Libro “Alcohólicos Anónimos”. Estúdiense repetidamente.

Este libro contiene todas las respuestas; fue escrito por alcohólicos. Para alcohólicos y está basado en los ensayos y en las experiencias de los primeros cien miembros de A.A.

Usando este libro de texto, asistiendo con regularidad a las sesiones de A.A. y refiriéndonos a las interpretaciones de los Doce Pasos a medida que avanzamos, cimentaremos una base firme para poder rehacer nuestras vidas.

No nos preocupemos mucho pensando que el apego estricto a este Programa requiere perfección. Sabemos que la perfección es imposible. Únicamente hacemos lo posible por perfeccionarnos nosotros mismos en un modo de vivir que es necesario mantener para una sobriedad feliz, salud y un comportamiento cuerdo en nuestro programa de recuperación.

FACTORES QUE AYUDAN PARA UNA SOBRIEDAD FELIZ

Son factores cardinales que contribuyen a la prolongada duración de la sobriedad de miles de miembros de A.A., su humildad, fortaleza, amor y su disposición para servir.

Las siguientes definiciones ayudaran a lograr una comprensión aceptable de estos factores:

HUMILDAD:

Valorización veraz de las cosas tal como son; buena voluntad para afrontar los hechos; reconocimiento de nuestra condición de alcohólicos; liberación del orgullo y la arrogancia; comprensión de la debida relación entre nosotros y un poder superior, así como entre nosotros y nuestros semejantes; aceptación y practica de esta relación durante 24 horas.

HONRADEZ:

Liberación de la vana ilusión; integridad en los actos y en el pensamiento; sinceridad en nuestro deseo de recuperarnos del alcoholismo; buena voluntad para admitir un error; equidad en todo nuestro trato con los demás; resistirse a esa primera copa tomada a escondidas.

FE:

Seguridad, esperanza y confianza en el Programa de A.A.; creencia en que podemos recuperarnos como lo están haciendo otros miembros; en que la práctica de los Doce Pasos son Poder Superior.

FORTALEZA:

Estado de ánimo que nos permite tratar los problemas y las realidades de la vida sin depender para ello de lo necesario para una abstinencia juiciosa que conduce a la sobriedad feliz: buena voluntad para recurrir a la ayuda de un alcohólico; entereza para sobrellevar las cosas que no podemos cambiar; una determinación de sostenerse en la actitud de pedir la ayuda de Dios para todo problema ya sea agradable o desagradable, que pueda hacernos volver a la borrachera; ausencia de miedo en la práctica de la fe, la humildad, la honradez y la abnegación.

AMOR:

El amor es continuidad al milagro de nuestra sobriedad. Es necesario cultivar esta actitud mental. A medida que desarrollamos nuestra disposición para amar aumentamos nuestra capacidad para ser felices y serviciales y para estar contentos en nuestra sobriedad. La falta de amor y borrachera van de la mano.

SERVICIO:

Servir a Dios y a nuestro semejantes es la clave del buen éxito en A.A. ayudar a otros alcohólicos que necesiten y quieran que se les ayude nos da la tolerancia y la humildad necesarias para estar contentos. Sirviendo se combate el egocentrismo y nos recuerda nuestra impotencia contra el alcohol. El servicio desinteresado y bien fundado constituye la sangre vital de la Agrupación de A.A.

LOS DOCE PASOS:

(Nuestro Programa de Doce Pasos para la recuperación es indicado en el Libro “Alcohólicos Anónimos”. Véanse los Capítulos 5, 6 y 7).

PRIMER PASO

Admitimos nuestra impotencia contra el alcohol y que nuestras vidas habían llegado a ser ingobernables

Los hombres y mujeres que son alérgicos al alcohol y que compulsivamente insisten en usarlo como bebida, eventualmente se enferman en un singular mal. Esta enfermedad es conocida en la medicina como alcoholismo, es singular porque nos afecta física, mental y espiritualmente.

El Primer Paso resume brevemente el patético enigma de un bebedor sin control que ha adquirido la enfermedad contra la que es impotente.

Los bebedores de este tipo consideran que el alcohol es una necesidad física y aumenta gradualmente su consumo a costas del de alimentos nutritivos. Esta práctica induce a desordenes físicos y nerviosos que son decididamente nocivos para su bienestar y salud.

Este estudio del Primer Paso está dedicado principalmente a la parte física de la enfermedad del alcoholismo. (La importancia de la condición física en nuestra recuperación es subrayada en el Libro Grande. Véase la parte titulada “La Opinión del Médico”).

Son pocos los alcohólicos que han hecho un estudio bien fundado de su problema con la bebida. Aceptan a regañadientes que tienen que dejar de beber, pero siguen haciéndolo.

Las crudas o gomas muy fuertes los hacen darse cuenta de que la enfermedad física tiene algo que ver con su malestar, pero entonces recurren a aquellos de que “un clavo saca otro calvo” y siguen bebiendo hasta emborracharse otra vez o finalmente dejan de beber poco a poco sufriendo muchas angustias físicas y morales.

El alcohólico vive en una esclavitud compulsiva ya que el alcohol le proporciona el único medio que conoce para hacer llevadera la vida, o mediante el cual puede calmar su excitación nerviosa. La existencia en esas circunstancias pronto hace que sea ingobernable su vida.

La corrección de esta condición es un serio problema que requiere atención inmediata. La recuperación es posible cuando los alcohólicos honradamente quieren dejar de beber. La incapacidad para gobernar nuestra vida y la enfermedad que son causadas por la manera de beber compulsiva, puede arrestarse. Solo limita el mejoramiento nuestro propio deseo de dejar de beber y la necesidad consiente de ayuda.

Los fundadores de Alcohólicos Anónimos identificaron el factor físico como parte de su “impotencia contra el alcohol”. A este “factor físico se le dio importancia de primera clase en su “Programa de Recuperación”. En Doce Pasos delinearon un “Modo de Vivir” para aplicarlo a la vida diaria que restableció salud física y les proporcionó una sobriedad satisfactoria.

La aplicación diaria de ese sistema fue la clave de su éxito.

A base de ensayos proyectaron una Filosofía para frenar el alcoholismo. Abarca conocimientos sobre muchos hechos fundamentales. La recuperación es posible, pero no se puede efectuar una curación. El hombre o la mujer que han llegado a ser alcohólico son pueden volver a beber con control. Se ha desarrollado en ellos una grave enfermedad contra la cual resulta impotente su mermada resistencia física y mental. El control sobre el alcohol ha desaparecido y el beber continuamente solo produce ahora enfermedad física y una conducta demente. Son personas verdaderamente enfermas.

La experiencia ha demostrado que la recuperación del alcoholismo depende de lo siguiente:

1. Tener un sincero deseo de dejar de beber.
2. Admitir y creer hasta en lo más profundo de nosotros mismos que somos impotentes contra el alcohol
3. Considerar el alcoholismo como una enfermedad fatal e incurable que ataca el cuerpo, la mente y el espíritu.
4. Considerarnos nosotros mismo como pacientes que estamos en A.A. para someternos a un tratamiento.
5. Identificar el alcohol como veneno más bien que como bebida
6. Proponernos comprender como nos afecta el alcohol.
7. Darnos cuenta de que somos alcohólicos.
8. Aprender, aplicar y tener fe en los Doce Pasos del Programa de A.A.
9. Creer que podemos arrestar nuestro alcoholismo pero que nunca podremos volver a beber normalmente.

10. Adquirir conocimientos del alcoholismo, que estén relacionados con la forma en que afecta nuestra salud y nuestro bienestar.

11. Utilizar este conocimiento y esta comprensión de nuestra enfermedad no solo para lograr la sobriedad, sino que también para prevenirnos contra el volver a beber.

12. Llevar esto a cabo a base de tener en la mente la imagen de la vida ingobernable a que nos lleva el alcohol y de nuestra impotencia contra este.

El punto de vista y la comprensión que se tienen del alcoholismo se basan en hechos conocidos y respaldados por la propia experiencia, más el conocimiento ganado del contacto con otros alcohólicos. La siguiente discusión del alcoholismo cubre brevemente los hechos que necesita conocer el recién llegado, el cual naturalmente, tendrá una mayor comprensión a mediar que hace el Programa de A.A. su modo de vivir.

La naturaleza ha dotado a cada hombre y mujer normales de un cuerpo físico concebido para los rigores de una vida diaria activa.

Una persona saludable puede resistir grandes penalidades en las circunstancias más desfavorables siempre que tenga oxígeno, agua, una alimentación equilibrada y una eliminación regular, así como descanso y distracción adecuados. La tenacidad humana para retener esa “chispa de vida” es persistente, siempre que no se supriman estos requisitos.

Cuando se reprime en forma permanente alguno de ellos, creamos situaciones que la naturaleza no puede resistir mucho organismo y se establece la tensión nerviosa y las condiciones neuróticas: estas condiciones trastornan el equilibrio mental y con el tiempo morimos por falta de descanso y de nutrición.

El alcoholismo estimula semejante situación y la complica más aun con la ingestión diaria y sistemática de un toxico: el alcohol.

A medida que sustituimos la nutrición necesaria para la salud normal con el veneno del alcohol, a través de la corriente sanguínea, son afectadas las células del cuerpo primario y luego las del cerebro.

Este veneno irrita el complejo organismo del cerebro y finalmente desbarata las defensas protectoras de la naturaleza. El deterioro físico es bastante rápido a veces, pero entre la mayoría de los alcohólicos la adicción se adquiere en el transcurso de los años, de tal manera que solo es en los estados más avanzados de la enfermedad cuando resulta aparente el deterioro físico.

Este trastorno no es aparente para el alcohólico, ya que él es incapaz de percibir los peligrosos aspectos de su condición física o mental. El alcoholismo ha inhibido gradualmente su poder para discernir entre beber socialmente y la manera patológica de beber. Un marcado cambio de personalidad influido principalmente por su manera de pensar negativa impulsa entonces al alcohólico a beber más.

Los amigos y parientes se preocupan mucho por el cambio de personalidad: pero no así el alcohólico. Su personalidad le impide ejercer la auto-crítica y apenas le permite una falsa adaptación a un medio ambiente normal con el cual esta tan en contra.

La recuperación del alcoholismo, enfermedad que fue causa de que nuestras vidas fuesen ingobernables, solo puede lograrse cuando dejamos de beber y nos sometemos a un régimen regular y equilibrado que prescinda totalmente del alcohol. “No hay ningún atajo, ni sustituto, ni ninguna otra salida para el alcohólico”.

Los bebedores que se controlan no tienen ninguna dificultad para amoldarse a este procedimiento, pero el alcohólico que ha rebajado su resistencia física y agotado su sistema nervioso necesita de la ayuda del médico para empezar a recuperarse.

Muchos miembros que pasan por alto su bienestar físico como elemento de buen éxito para su recuperación, fracasan en el intento de arrestar su alcoholismo. Puede ser que recuperen algunos pero retardan el proceso si no se sienten bien físicamente.

Nosotros creemos que debe hospitalizarse a todos los alcohólicos, que piden ayuda a Alcohólicos Anónimos. Esto no es posible en todos los casos, por lo que a los miembros que no pueden ser atendidos en un hospital se les previene sobre la necesidad de consultar a un médico competente y experimentado en el diagnóstico y tratamiento del alcoholismo.

Nunca será demasiada la importancia que se le a esta indicación. El alcohólico es un enfermo y tiene a darle poca importancia a su condición física. Esto no lo deben permitir los miembros más antiguos quienes deben señalar la necesidad de que le hagan al nuevo miembro un examen médico completo.

Resulta menos fácil que se recuperen prontamente los que descuidan la sencilla precaución de recibir un tratamiento médico adecuado.

El alcohólico cuya vida ha llegado a ser ingobernable a consecuencia de una manera de beber descontrolada, ha dado un paso muy serio cuando se identifica con nuestro Programa y trata de hacer de este su nuevo Modo de Vivir. No puede permitir que el deterioro de su bienestar físico disminuya sus probabilidades de recuperación; por lo tanto, tiene que salvaguardar su salud, ya que la mala salud puede hacer que vuelva a beber.

El nuevo miembro hará bien en investigar las distintas fases del alcoholismo que son aplicables a su caso; debe admitir que es un alcohólico y discutir sus problemas con miembros más antiguos, los cuales siempre están dispuestos a brindar consejos y prestar ayuda.

Acostúmbrese a considerar al alcoholismo

como un estado de enfermedad del sistema nervioso causado por el uso excesivo del alcohol. Reflexione sobre la impotencia contra esta enfermedad. Conozca varias de las pruebas en el terreno medico y psicológico que identifica a los alcohólicos. Admita que no puede beber. Considere su capacidad para “tomarlo o dejarlo” y tenga presente que, su incapacidad para dejar la bebida ante el desastre inminente que sobrevendría si bebe, indica definitivamente que usted es un alcohólico. La necesidad de tomar una

copa por la mañana, el día siguiente a la borrachera, es común a la mayoría de los alcohólicos. Hay muchas otras cosas que identifican al alcohólico. Propóngase conocer algunas de ellas.

1) Sumario: La recuperación del alcoholismo implica primero, conocimientos básicos de lo que es nuestra enfermedad y una necesidad consciente de su tratamiento. No hay ningún misterio en ello. La adicción al alcohol ha producido un envenenamiento en nuestro organismo. La manera de beber compulsiva, contra la cual somos impotentes, le sigue naturalmente. “Nuestras vidas se vuelven ingobernables”. El primer paso de la recuperación es reconocer nuestro alcoholismo y admitir que estamos enfermos físicamente.

2) ¿Por qué ayuda esto? Nos vuelve honrados al evaluar nuestra verdadera condición física. Nos vuelve humildes y dispuestos a dejar de racionalizar como alcohólicos. Nos abre los ojos a la necesidad de un internamiento en un hospital antes de entrar a A.A. y de una atención médica adecuada después.

3) ¿Por qué estamos enfermos? Los que realmente son alcohólicos están enfermos de un envenenamiento adquirido como consecuencia de substituir el alimento y el reposo en alcohol. ¿Podemos curarnos? La salud física puede restablecerse, pero no hay ninguna curación que nos permita llegar a ser bebedores controlados.

4) Tratamientos: Admitir nuestro alcoholismo. Estar dispuestos a recibir tratamiento médico. Esfuerzo personal para suplementar la atención médica con una dieta adecuada y reposo. Creer que podemos recuperarnos. Práctica diaria del Programa de A.A

DROGAS:

Ocasionalmente, algunos de nosotros hemos recurrido a drogas para proporcionarnos comodidad física o sueño. Este método le está vedado a todos los alcohólicos, con excepción de los raros casos en los que un médico consciente de la ética y diestro en el tratamiento del alcoholismo receta y supervisa un tratamiento de esta naturaleza.

Vivimos el programa de A.A. para desarrollar una personalidad normal, bien integrada, que excluya el uso del alcohol narcótico. Las drogas impiden este cambio de personalidad. Tuercen nuestra manera de pensar. Con demasiada rapidez se vuelven un sustituto del alcohol y decididamente forman hábito entre la mayoría de nosotros.

Al decir drogas nos referimos a los bromuros al clorhidrato, al paraldehído, a todos los barbitúricos, los narcóticos y benzedrina. Conocemos en la experiencia el indeseable expediente de los miembros de A.A. que voluntariamente continúan usándolos. Sabemos que estas drogas alteran nuestro proceso mental, impiden la honradez

y el realismo. En nuestro plan de vivir 24 horas a la vez, el Programa de A.A. exige FE en Un Poder Superior a nosotros mismos. Lo prudente es buscar la ayuda de Dios en nuestros problemas y dejar totalmente la auto-administración de sedantes.

SEGUNDO PASO

Llegamos al convencimiento de que solo un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el buen juicio (Antes de empezar a estudiar el Segundo Paso, véase el Capítulo 3 del Libro Grande).

El Segundo Paso trata la enfermedad mental. Porque, por más inteligentes que hubiéramos podido ser en otros sentidos, donde quiera ha estado implicado el alcohol en nuestra vidas. Hemos sido extraordinariamente dementes. Esto es un lenguaje fuerte pero. ¿No es Cierto?

Véase la Glosa de los Doce Pasos

Ningún verdadero alcohólico se comporta cuerdamente mientras esta bebido. El envenenamiento de alcohol, crónico, da por resultado una manera de beber compulsiva y un comportamiento demente.

La fuerza de voluntad no es un factor de la recuperación mientras no se quita la compulsión. Dado que las reservas mentales hacen fracasar cualquier esfuerzo sincero

para dejar de beber, encontramos que es necesario reconocer nuestra inestabilidad mental. Evitar la verdad solo da por resultado una manera de pensar deformada y una oposición a la ayuda de un Poder Superior a nosotros mismos.

Aquellos de nosotros que hemos tenido un sincero deseo de recuperarnos de la enfermedad mental que el alcoholismo nos ha impuesto, hemos usado con buen éxito este Poder. Nuestras personalidades enfermas encuentran una fuente segura de fortaleza y alivio en un Dios, tal como lo concebimos. Dios renueva nuestras mentes y pone en orden nuestra manera de pensar.

El Segundo Paso nos descubre una perspectiva de nueva esperanza cuando nos basamos en buena voluntad y fe. ¿Cómo le llamamos a este Poder? Depende de nuestra preferencia. Llámeme como le parezca. Ponerle nombre no tiene importancia. Lo importante es creer en EL; que nos sirva en el restablecimiento de nuestra salud mental y de nuestra aptitud para vivir sin alcohol.

La FE en un Poder Superior es una ley básica de la recuperación. Siempre se evidencia en la vida de los miembros que han tenido éxito. Lo que ellos han hecho, nosotros también podemos hacerlo. Con la práctica de los Doce Pasos ganaremos un contacto consciente con este Poder Superior a nosotros mismos, suficiente para vivir cuerdamente en una sobriedad satisfactoria.

Los impedimentos mentales o reservas se levantan de entre nosotros. Nuestra falta de auto-critica hacer fracasar cualquier evaluación honrada de nuestro alcoholismo. El empleo del término “buen juicio” ofende nuestro falso orgullo. Admitimos nuestra enfermedad, pero nos rebelamos contra la cuestión del buen juicio. Esta aceptación parcial es un peligro para nuestra sobriedad. Como más nos beneficiamos es aceptando sin reserva alguna el Segundo Paso.

El principiante evitara confusiones en la interpretación de este Paso si lo aborda deseando sinceramente el significado aceptado por A.A. Tenga usted presente que está haciendo del Programa de A.A. su manera de vivir porque ello es esencial para que se recupere del alcoholismo. De esto depende su bienestar mental y físico, su felicidad, su vida misma y la seguridad de su hogar. Muy bien puede ser que esté en desacuerdo

con cualquiera de sus partes. Así es que decídase a ser receptivo y aceptar los Doce Pasos en su totalidad.

Algunos miembros han llegado con el tiempo al verdadero significado del Segundo Paso poniéndolo en estas palabras: “llegamos al convencimiento de que un Poder Superior a nosotros mismo podía hacer que nuestro proceder volviese a ser cuerdo”.

La verdad del asunto es que la mayoría de nuestros miembros solamente han actuado al nivel de la demencia durante los periodos de embriaguez. Esta es una práctica común entre todos los bebedores que se emborrachan, pero para el alcohólico que acorta los intervalos entre sus periodos de embriaguez y finalmente los une en una prolongada borrachera, se vuelve una grave cuestión. El comportamiento demente debido a una noche de estar bebiendo, generalmente es disculpado, pero cuando se prolonga semanas y meses que convierten en años, se vuelve una actitud permanente condicionada por el cerebro.

No podemos pasar por alto el efecto dañino del uso prolongado del alcohol en el cerebro ni que produce en este una condición malsana que resulta en hacer caso omiso, completamente, del pensamiento juicioso o del proceder normal. El alcohólico no puede controlar sus impulsos; le falta coordinación mental. El uso continuo del alcohol daña el cerebro y en algunos casos produce demencia.

Parece que existen señales de lesiones en todos los alcohólicos que van en proporción a su resistencia física, al envenenamiento del alcohol y a la duración del tiempo que han bebido anormalmente.

El alcohólico que quiere aferrarse a la ilusión de que aplica su buen juicio a su manera de beber queda invitado a comprobar su caso de acuerdo con la definición aceptada de demencia.

Una definición sencilla de la demencia es la que es un desarreglo del comportamiento que ocurre cuando los impulsos del organismo ya no encuentra el cerebro un centro coordinador para el acondicionamiento del comportamiento cuando se presenta esta condición, el comportamiento del individuo es impredecible. Legalmente está loco.

El comportamiento del bebedor descontrolado es igualmente imprevisto. Los amigos y parientes se alarman a medida que el alcoholismo vicia su capacidad de razonar, embota su talento, limita su instinto de propia conservación, haciéndolo irresponsable y un peligro para la sociedad.

¿Cómo puede explicar el alcohólico ese impulso insano que lo incita a tomar esa primera compa que lo empuja otra borrachera? ¿Es ese un acto cuerdo? ¿Está obsesionado? ¿Se trata de un anhelo vehemente promovido por una manera irracional de pensar? ¿Implica pensamiento? ¿Implica el buen juicio en un alcohólico su capacidad para aceptar o rechazar es primera copa?

A nosotros nos parece que sí, porque creemos que no puede ayudarse a sí mismo. Creemos y sabemos por experiencia que un Poder Superior a el mismo puede quitarle la obsesión de beber, enderezar, su manera de pensar y restaurarlo a una manera cuerda de pensar y de proceder.

Los que desaprueban el empleo de la expresión “sano juicio” en el Segundo Paso, son generalmente alcohólicos que han lo suficientemente afortunados para escapar de los aspectos más graves del alcoholismo. Arguyen que fueron perfectamente normales entre una y otra borrachera.

(Véase el Capítulo 3 del Libro “Alcohólicos Anónimos”)

El alcohólico que no se dañe seriamente durante su carrera de bebedor debe encontrar alivio en ese hecho. Sin embargo debe adoptar un punto de vista amplio sobre la insania del alcoholismo, ya que la mayoría de nosotros ciertamente estuvimos enajenados mentalmente durante periodos más o menos largos.

También debemos recordar que en el desarrollo progresivo del alcoholismo se deteriora lentamente la facultad de razonar. Esto fomenta el engaño acerca de nuestra salud y aptitud mental reales y engendra un sentimiento superior de falta seguridad.

En los siguientes síntomas de peligro que se observan comúnmente en alcohólicos se encuentra la prueba que sostiene este hecho:

1. Tomar esa primera copa con la idea de que “Esta vez controlare las copas”.
2. El uso continuo del alcohol y la dependencia de este para la energía física y mental necesarias para afrontar nuestras diarias responsabilidades.
3. La necesidad de la copa a la “mañana siguiente...”
4. Nuestra incapacidad para la auto-crítica sobre la cordura de nuestro proceder a través de largos años de beber.

Nuestra renuncia a considerar el daño que hemos hecho a otros y nosotros mismos.

5. La fe que teníamos en pretextos infantiles para beber como lo hacíamos y las estúpidas coartadas que creíamos nos hacían salirnos con la nuestra.
6. El temerario desenfado que desplegábamos manejando automóvil estando borrachos alegando que conducíamos automóvil estando borrachos alegando que conducíamos mejor estado alcoholizados que estando sobrios y nuestro resentimiento contra los que diferían con nuestra opinión.
7. La crítica condición física a que llegamos y el sufrimiento continuo que soportamos debido a nuestra manera de beber sin control.
8. Los riesgos económicos a que se expone uno; la vergüenza, tristeza y frecuente miseria que infligimos a nuestras familias.
9. Los resentimientos que obstruían nuestras mentes; la pérdida de nuestra responsabilidad; emborracharnos para mortificar o lastimar a otros; la errónea suposición de que podíamos “beber o dejar de beber”: nuestra manera de despilfarrar dinero sin ton ni son.

10. Las “Lagunas Mentales”.

11. Proyectos o intentos de suicidio.

Estos son unos cuantos síntomas, comunes a los alcohólicos que indican la existencia de enfermedad mental. Justificando nuestra deducción de que el alcohol, en dosis grandes o pequeñas se ha vuelto un veneno que induce a una manera de proceder anormal y que restringe nuestra coordinación mental.

No tiene objeto engañarnos a nosotros mismo respecto al destino del alcohólico si sigue haciendo uso del alcohol. Solo tiene dos salidas; una es la demencia y la otra, la muerte, por alcoholismo. El propósito del Programa de A.A. como “Modo de Vivir”, es evitar llegar a esas alternativas arrestando la enfermedad del alcoholismo.

Como alcohólicos, no podemos deshacer lo que hemos hecho en el pasado: podemos, sin embargo, utilizar nuestro conocimiento de que hemos escapado de la demencia y de una muerte por alcoholismo, como incentivos para acercarnos a Dios para pedirle que nos ayude a evitar la bebida.

Ahora tenemos la prerrogativa de contar con la ayuda de un Poder Superior a Nosotros Mismos para frenar nuestro alcoholismo. Los antecedentes alcohólicos de nuestra vida pasada no constituyen una base sobre la cual será juzgado nuestro futuro. Ante nosotros tenemos una página en blanco; estamos invitados a anotar en ella nuestro propio futuro. La sobriedad, la cordura, la confianza y la tranquilidad mental están a nuestro alcance.

El futuro con el programa de A.A. como “Nuestro Nuevo Modo de Vivir” nos deparara una vida cuerda, útil y feliz. Hemos aprendido nuestra lección; es decir, que el alcohol es un veneno para nosotros que nos enferma mentalmente y que hace que nuestro proceder sea de dementes.

Sabiendo esto, es indudable que nunca podremos pretender estar en nuestro sano juicio si volvemos a tomar esa primera copa.

EMBRIAGUEZ MENTAL:

A pesar de saber todo esto algunos de los nuestros siguen voluntariamente en su egocentrismo. Pasamos por alto nuestra enfermedad mental. Una manera de pensar como la del alcohólico desplaza a la humildad y regresando la borrachera física como resultado de la falta de desarrollo espiritual y comprensión.

Revisando las razones de nuestro fracaso descubrimos que durante cierto tiempo estuvimos fomentando en nosotros mismos el resentimiento y la auto-conmiseración, un agotamiento físico o mental, y la creencia de que nuestra fe en un Poder Superior a nosotros mismos era inadecuada.

Nunca debemos olvidar que nuestras borracheras físicas siempre son precedidas por otras que son mentales y que terminan en “Lagunas Espirituales”. Nos dejan ciegos e imposibilitados, aislándonos de ese “Poder Superior” del cual dependen nuestro juicio y nuestra sobriedad. Podemos descubrirlas si observamos las señales de peligro que son tan manifiestas durante el periodo de formación de la embriaguez mental.

RESUMEN:

La enfermedad mental resulta comprensible cuando admitimos primero nuestra enfermedad física. Un cuerpo enfermo no puede alojar una mente sana. Como alcohólicos, no podemos pensar ni obrar cuerdamente cuando estamos bebiendo o cuando empezamos a recobrar la sobriedad. Cuando se quita envenenamiento alcohólico, vuelve el libre albedrío. Sin embargo, no se puede confiar en este y por lo tanto acudimos a Dios para que nos ayude. Estos son los principios fundamentales para la recuperación que contiene el Segundo Paso.

SINTOMAS DE ENFERMEDAD MENTAL:

Beber continuamente, Lagunas Mentales, Embriaguez mental, Eludir la autocrítica, Inestabilidad emocional, Una manera torcida de pensar, Resentimiento profundos, Accesos de Cólera, Planes o intentos de suicidio, Ideas erróneas, Delirium Tremens.

TRATAMIENTO:

Un avalúo honrado de nuestra personalidad enferma y la insuficiencia de la voluntad humana para remediarla. Estar consciente de la necesidad de un tratamiento. Buena

voluntad de recuperarnos de nuestra enfermedad. Creer en un Poder Superior a nosotros mismos puede devolvernos el buen juicio y obrar con este. Depende de un Poder Superior para recuperarnos de nuestra enfermedad mental.

RECUPERACION:

Adquirir fortaleza espiritual, comprensión, humildad, estabilidad emocional, tranquilidad mental y una sobriedad satisfactoria.

TERCER PASO

Decidimos poner nuestras vidas y nuestra voluntad al cuidado de Dios, tal como cada quien lo concibe.

El Tercer Paso identifica la enfermedad espiritual del alcoholismo y nos indica un sencillo y eficaz remedio. El buen éxito que se tenga con este o con los otros de los Pasos de nuestro programa no es por casualidad sino como resultado de una manera de pensar y de motivos adecuados y que son llevados a la práctica a base de hacerlo diariamente.

El conocimiento y el tratamiento de nuestra salud física y mental son de vital importancia para los que somos alcohólicos. Pero una sobriedad duradera y satisfactoria solo puede sostenerse entregando nuestra vidas y nuestra voluntad a Dios, tal como lo concebimos.

Los tres Primeros Pasos son una combinación que A.A. ha hecho de varios elementos.

Frutos concebidos de la meditación y la experiencia, son una receta básica para la recuperación. Aplicados a su debido tiempo

y en las proporciones correctas frenan inmediatamente nuestra enfermedad alcohólica. Complementándose el uno con el otro, los tres integran esa “receta básica”. Por lo tanto, no dan resultado cuando se omite uno de ellos.

El Primero y el Segundo Paso constituyen la premisa en que nos basamos para decidirnos a entregar nuestras vidas de alcohólicos a Dios. El Tercer Paso requiere de decisión. La honradez, la fe y la oración son la chispa de nuestro éxito.

Un conocimiento de las lesiones físicas, mentales y espirituales que hemos sufrido como consecuencia de la bebida es indispensable para la decisión honrada y trascendental que queremos tomar. La reflexión nacida de la necesidad desesperada de ayuda nos inspiró para buscar nuestro concepto de Dios. Nuestra gran necesidad consiste en perder el egocentrismo y la obsesión alcohólica. Los pioneros de A.A. encontraron la solución a estos problemas a medida que se desarrolló su comprensión a estos problemas a medida que se desarrolló su comprensión de lo espiritual y dependieron de la ayuda de Dios para su recuperación. Cada uno de nosotros tiene las mismas posibilidades de hacerlo, siempre que seamos lo suficientemente honrados y humildes y tengamos la necesaria buena voluntad para aprovecharlas.

El Tercer Paso no deja lugar a ninguna reserva o demora. Requiere una decisión en el acto. La forma en que entreguemos a Dios nuestra personalidad de alcohólicos no tiene importancia inmediata. Lo verdaderamente importante es nuestra buena voluntad para tratar de hacerlo. Fe en la práctica de los Doce Pasos nos abre camino a la comprensión de Dios y proporciona maneras de entregar nuestra vidas a EL.

Habiendo tomado esta decisión, nuestra actitud mental negativa cambia rápidamente a una manera de pensar sana y constructiva. Perdemos la inseguridad y el temor que sentimos; la porfía y la rebelión desaparecen. Por alguna razón, parece que adquirimos una vaga comprensión de lo que es la voluntad de Dios para con nosotros. Tal vez sea un poco nada más, pero todo lo que necesitamos para empezar es un poco. Al principio nos llega despacio.

Los miembros que han aceptado y practicado el Tercer Paso saben lo que vale poner al cuidado de Dios, tal como lo conciben, los defectos de sus vidas alcohólicas. La FE en su ayuda y la buena voluntad para probar las prácticas espirituales de A.A. convertirán nuestras debilidades en fortaleza y compromisos espirituales. La sobriedad que es el propósito central de nuestras vidas, no se gana sin abnegación y sin la ayuda de Dios.

Si se interponen en nuestro camino el miedo a la opinión pública, las predisposiciones en el terreno espiritual o las ideas hipócritas, aprendamos a superarlas. No nos queda otro camino. Resulta un precio bajo este que pagamos por nuestras vidas y nuestro sano juicio especialmente cuando comprendemos que nuestros prejuicios no son más que juicios preconcebidos fomentados por la mala salud, la ignorancia y el orgullo.

La opinión pública está a favor y no en contra de nosotros. Los prejuicios en el terreno espiritual no son más que el resultado de una obstinación que no cede a la razón. Tratar de comprender cuál es la voluntad de Dios para con nosotros es hipocresía. Es un principio básico de recuperación para los alcohólicos enfermos. Nunca les falla a quienes lo usan sinceramente.

A.A. es una agrupación anónima que nos protegerá de la publicidad, “es un sitio donde escapamos de la muerte por alcoholismo” a través de una vida sobre una base espiritual.

Véase el Capítulo 4 del Libro “Alcohólicos Anónimos”

Lo único que se sabe de nosotros en el público es que ya no bebemos. No aprobaban el que bebiéramos pero nos aceptan y respetan cuando dejamos de hacerlo. Esta es una sencilla e inequívoca demostración de progreso espiritual.

Después de tomar nuestra decisión de vivir sobre una base moral y espiritual, surgen muchas confusiones. ¿Cómo vamos a concebir a Dios? ¿Cómo le vamos a entregar nuestra vida y nuestra voluntad?

Se nos indica que el Programa de A.A. es sencillo y que debemos practicarlos en la forma más sencilla que sea posible. A pesar de eso en el Tercer Paso nos encaramos al secular misterio de la relatividad entre el hombre y Dios. Nuestra inclinación natural es evadir completamente el tema. Seguramente que ha de haber una manera más fácil. La hay sin duda y si se le da una oportunidad a nuestra mente de alcohólico la encontrara, pero esto conduce nuevamente a la bebida.

Sabemos que es lo que debe hacerse acerca de esta cuestión pero no estamos siendo honrados con nosotros mismos cuando nos negamos a buscar una comprensión para Dios a recurrir a su ayuda y Poder. Todavía razonamos de acuerdo con una manera de pensar alcohólica. Es difícil renunciar a las racionalizaciones y pretextos de nuestra antigua personalidad. Además, pasamos por alto el servicio que conduce a EL cuándo estamos buscando a un Dios Tangible.

Después de andar a tientas en la densa niebla de la rebelión, en la manera de pensar torcida y en la desesperación, daremos con las soluciones. Por más honrada y sinceramente que tratemos de interpretarlas, generalmente nos parecen sumamente confusas. Pasando por alto el hecho de que estamos enfermos, es fácil ver solamente ofensa moral en nuestra conducta y decidir que la religión es la solución de nuestro problema. Aquellos que han hecho la prueba con esa solución excluyendo a A.A. generalmente han acabado por emborracharse.

No debemos confundir a la religión organizada con A.A. mantengamos aparte nuestra religión.

No substituyamos nuestra filosofía de A.A. con ella. Los clérigos honrados pueden facilitar logros espirituales, pero generalmente les falta comprensión de la parte física y mental de la enfermedad del alcoholismo. Si el clérigo de confianza de usted se interesa en A.A. es indudable que le ayudara. Sin importar cuál sea la posición relativa a esto.

Obviamente, la cuestión de credo religioso debe tratarse fuera de A.A. Nuestro principio de Dios tal como lo concebimos y el hecho de creer en un Poder Superior para recobrar la salud espiritual, es todo que se requiere en el Programa. Encontramos que esto es completamente adecuado.

Una gran barrera para encontrar a Dios es la impaciencia. No tardamos en comprender que para lograr el bien espiritual tenemos que merecerlo. Nuestra comprensión de Dios aumenta constantemente por lo tanto nunca llegamos a la perfección.

Dado que este proceso no se realiza de la noche a la mañana sugerimos que se piense en él se le tenga presente al orar. Al principio nos valemos de dos enfoques separados para entregar nuestras voluntariosas vidas y para llegar a tener nuestro propio concepto de Dios. Después de decidir primero que es lo que nos aísla de EL, despertamos espiritualmente a medida que eliminamos los factores aislantes (defectos de carácter).

Tratamos de Dios en lo abstracto, así es que nuestros contactos tienen que ser en un nivel mental. Nosotros creemos que los actos de borrachera, falta de honradez, envidia, auto-conmiseración, rencor, odio, resentimiento, mala intención e injusticia, no solamente nos dañan sino que son, ante la sociedad actos de gente perversa y se oponen a todas las virtudes espirituales conocidas por los miembros de A.A. que han tenido un despertar espiritual.

Si esto es cierto y podemos aceptarlo, como lo han hecho la mayoría preponderante de nuestro miembros, entonces no es un problema el hecho de entregar vidas y voluntad al cuidado de Dios. Encontramos todas estas características en nuestras ingobernables vidas de alcohólicos. Si estas son débitos espirituales, nuestras borracheras nos han llevado a la bancarrota espiritual.

No bebe causarnos confusión el Tercer Paso. Requiere una decisión de corregir nuestros defectos de carácter a base de una intervención espiritual. La causa común del fracaso es el tiempo y esfuerzo que se pierden en representarse vívidamente en la mente a Dios o en tratar vagamente de llegar a El antes de tomar la decisión de entregarnos y de esforzarnos honradamente por cambiar nuestras vidas ingobernables y dementes.

Se pide madurez sin los dolores de la experiencia y del desarrollo y esto es irrazonable e imposible a la vez. Para ese sistema solamente necesitamos un Programa de Tres Pasos y no de Doce. La práctica de los Ochos Pasos restantes es lo que hace que tome forma nuestro concepto de Dios. Este concepto comienza con una fe ciega que, estando abierta a la convicción, se desarrolla para llegar a ser un contacto personal consciente con Dios; El desarrollo espiritual es nuestra meta. Es prudente eludir todos los conceptos de Dios que se opongan a esta meta.

La falta de fe frena nuestro progreso. La demora y el escepticismo son enemigos del logro espiritual. El escepticismo exige que haya pruebas de la ayuda de Dios; la demora impide esa ayuda. La fe, la buena voluntad y la oración vencen todos los obstáculos y nos demuestran ampliamente la ayuda de EL, en nuestras vidas en sobriedad.

Generalmente nos formamos nuestro propio concepto de Dios, lo mejor que podemos, cuando admitimos humildemente nuestro padecimiento alcohólico y nos entregamos al “modo de Vivir” de A.A. Los actos de ayuda benévola, el perdón y las reparaciones ayudan a nuestra comprensión.

Dios nos habla de tantas maneras como las que encontremos para tener contacto con EL. Abstractas como pueden ser sus respuestas, se perciben la mente, las emociones y la nueva conciencia que hemos desarrollado. La inspiración que recibimos es de acuerdo con nuestros pensamientos y nuestra conducta ya sea con sentimiento de fe, de consumación y de serenidad o de confusión, auto-conmiseración y miedo, según el caso.

Pocos alcohólicos necesitan una introducción a o que es el concepto de un Ser Divino. A la mayoría de nosotros nos enseñaron lo que es esto en la juventud. Todos hemos tenido pruebas de la existencia de un Poder Superior a nosotros mismo en nuestro bien regulado mundo de razones fijas, del día y de la noche, del calor y la humedad: poblado por la reproducción de la vida humana y habitable gracias al amor y la tolerancia de seres humanos.

La mayoría de nosotros hemos apreciado la perfección del universo, la animación de lo que tiene vida, el funcionamiento de la mente humana el poder del amor. Todas estas cosas parecen señales que hay un Poder Dinámico de la vida, detrás, dentro de, y desde el principio hasta el fin de todo lo que nos rodea. Este Poder parece que dirige todas las cosas armónicas pero irresistiblemente hacia una conclusión natural, definitiva y útil.

¿Es difícil reconocer en este Poder de la Vida a un Poder Superior a nosotros mismos?
¿Nos percibimos su energía creadora, su inteligencia y su poder? ¿No es débil sin importancia el hombre, prescindiendo del Poder de Dios?

Nuestros fundadores descubrieron, a base de ensayos, que el contacto espiritual con Dios, tal como lo comprendían era la única seguridad que tiene el alcohólico para llevar una vida normal una vida de sobriedad.

El instinto de conservación nos impulsa a buscar esta relación y a tratar de comprender la ayuda de Dios.

La comprensión llega lentamente a través de la práctica de Los Doce Pasos. Es el resultado de actos sencillos. Tales como estos:

1. Admitir humildemente nuestro alcoholismo, querer dejar de beber y someternos a un tratamiento de nuestra enfermedad.
2. Esforzarnos honradamente en despojarnos de nuestro escepticismo de alcohólicos. Fe en Dios y en el programa de A.A.
3. Tomar la decisión de vivir lo más libres que nos sea posible de nuestras borracheras mentales.
4. Identificar los defectos de carácter que nos apartan de nuestra sobriedad.
5. Someter estos defectos a la ayuda de Dios, en nuestras oraciones
6. Vivir honradamente cada uno de los Pasos para establecer un contacto consciente con EL.
7. Rezar sin que haya resentimiento en nuestros corazones.
8. Estudiar el Libro Grande para comprender como mejorar nuestra conciencia. Perdonar a nuestros semejantes.

9. Estar animado por móviles sanos; tener un trato justo

10. Obrar con bondad y cordura en nuestros negocios y en el hogar

11. Ser honrado y comprensivo. Ayudar a otros. Demostrar tolerancia.

12. Creer en nuestra potencialidad espiritual, buena voluntad de encontrar a Dios al desarrollarla.

Lo importante es que estemos dispuestos

a tatar de hacerlo. Todo alcohólico tiene potencialidades espirituales. Tenemos que aprender a sacarlas a luz para formar nuestras convicciones y permitirles desarrollarse.

Cuando sea posible, debemos confiar a nuestras esposas o a nuestros parientes más cercanos lo que estamos haciendo para llevar a la práctica este Paso. Hemos encontrado que representa una gran ayuda y fortaleza para el miembro, contar con la confianza y cooperación de sus allegados. Cuando no haya esa cooperación, tenemos que hacerlo solos.

Debemos evitarnos el común error de causarnos confusiones mentales con cavilaciones ansiosas acerca del momento y la manera en que Dios se manifestara a nosotros. Nuestra comprensión llegara gradualmente a medida que la merezcamos y la desarrollemos.

Es poco común que un miembro tenga un súbito elevamiento espiritual. El despertar o la experiencia espiritual llega lentamente y con frecuencia en forma extraña. No obstante, llega, pero tan naturalmente que muchas veces no alcanzamos a reconocerla.

Nuestra tarea consiste en estar preparados y dispuestos para estas experiencias para que nos sirva de incentivo el ejemplo de los otros miembros que están viviendo de acuerdo con el Programa de A.A.; para mantener la mente receptiva en nuestro propósito de comprender a Dios; para darnos cuenta de que no se trata de un solo

logro instantáneo, sino de algo que se logra poco a poco y de que nuestra inspiración será influenciada por nuestra actitud y nuestra manera de obrar.

Nuestra recuperación del alcoholismo depende de la humildad, honradez, fe en Dios, comprensión y de la ayuda que prestemos a otros alcohólicos.

El miembro activo que tome en serio el Programa aplicándolo a su vida en el hogar, en los negocios, en su trato con miembros nuevos y admitiendo los daños que ha causado reparándolo, lenta pero seguramente está cimentando la base para un íntimo contacto personal con Dios.

Los periodos de tranquilidad y de oración son sumamente necesarios para el logro de este Paso. El alcohólico debe tener presente siempre lo que vale la tranquilidad, aparte de la oración. No debemos pasar por alto el hecho de que todos los alcohólicos son inquietos por naturaleza, que la inquietud y la tensión son en parte causa de nuestras dificultades, que recurrimos al alcohol para calmar ese estado y que ahora procuramos corregirlo bajo la supervisión de Dios.

El alcohólico tiene que aprender a calmarse todas las veces que este turbado, que un exceso de actividad le hace sentirse agotado física o mentalmente, que se torne excesivamente impaciente, que se encolerice, que este aburrido que sienta resentimiento.

El estar calmados nos ayuda a mantener un equilibrio físico, mental y espiritual. Ayuda a pensar con claridad y esto evita que queramos dirigirlo todo. Permite un “contacto consciente con Dios”, nuestra única esperanza para recuperarnos del alcoholismo.

Tenemos completa confianza en los resultados de este Paso, a que sabemos por el ejemplo de otros miembros que puede comprenderse cuál es la voluntad de Dios: que nuestro concepto de lo que es su protección, su ayuda, nos dará una nueva personalidad que excluya el alcohol, una personalidad que nos relaciona felizmente con EL, con nuestros semejantes y con un mundo que aceptamos tal como es.

RESUMEN:

Las desconcertantes calamidades del alcoholismo ya no tienen por qué causarle frustración al alcohólico que quiere ponerse bien. El Primero y Segundo Poso nos revelan el alcoholismo como una “Enfermedad”, como un mal fatal que es incurable.

El envenenamiento alcohólico crónico inducido por la adicción al alcohol explica nuestra enfermedad física y mental. Esta enfermedad es la premisa en que buscamos nuestra “Decisión” de solicitar la ayuda de Dios para nuestra recuperación.

La enfermedad espiritual deja de ser misteriosa y vaga cuando convenimos en que el alcohol ha desempeñado el papel de anestésico en nuestras vidas. Explica la parálisis mental y las desviaciones de la moral que van aparejada a una manera compulsiva de beber. Llegamos a comprender que la auto-conmiseración, el miedo, la intolerancia, resentimiento, la beligerancia, el carácter vengativo y la falta de honradez, nos han aislado de Dios. Han encallecido nuestra conciencia. Han producido la enfermedad espiritual.

El Tercer Paso solo nos confunde cuando invertimos la aplicación indicada. Este Paso tiene tres partes: Primera, una decisión, Segunda, tratamos de determinar qué es lo que constituyen nuestra vida y nuestra voluntad, Tercera, tratamos de formarnos un concepto de Dios poniéndolas a su cuidado.

TRATAMIENTO:- Dejamos de jugar a ser Dios.

Le entregamos a El nuestro egocentrismo. Dejamos de estar en tensión. Evitamos de confundir a A.A. con la religión. No tratamos de definir a Dios. Reconocemos y tratamos de desarrollar nuestras posibilidades espirituales. Nos esforzamos por tener un contacto personal con Dios, pensando y actuando de acuerdo con valores morales que nos ayuden a desarrollar un mejoramiento de nuestra conciencia. Planeamos y tratamos de llevar una vida diaria que abarque sobriedad, fe, honradez, oración, tolerancia, pido, servir a nuestros semejantes y hacer restituciones cuando fuese indicado.

Las experiencias espirituales repentinas y los subidos cambios de personalidad no son para la mayoría de nosotros. Llegamos a comprender a Dios como resultado de la vivencia de los Doce Pasos. Si queremos contar con la ayuda de Dios en nuestros momentos de necesidad, tomemos lápiz y papel ahora mismo y hagamos una relación de todas las cosas que el Cuarto Paso identifica como barrera para recibir su ayuda en nuestra recuperación del alcoholismo.

CUARTO PASO

Sin ningún temor, hicimos un inventario moral completo de nosotros mismos

El propósito de hacer nuestro inventario es reconocer los rasgos dañinos de nuestra personalidad, para eliminarlos en la nueva personalidad que con la ayuda del Programa de Alcohólicos Anónimos nos proponemos a desarrollar en “Un Nuevo Modo de Vivir”.

El uso que se hace en A.A. del término “personalidad” se refiere al desarrollo de nuevos rasgos de carácter necesario para nuestra recuperación del alcoholismo. No tiene

relación con el magnetismo que emana de la salud física, la belleza o con la simpatía personal, que también se considera “personalidad”.

Valoramos la personalidad del miembro de A.A. de acuerdo con la madurez en A.A., la cual se evidencia por cualidades tales como: Fortaleza y comprensión provenientes de un Poder Superior a nosotros mismos, renunciación al egocentrismo prontitud para admitir errores, hacer reparaciones, servir a otro, y el ejemplo de una vida sobria y feliz.

Antes de poder desarrollar las cualidades que formaran personalidades de A.A., tenemos que encontrar las causas de nuestra impotencia contra el alcohol, necesitamos saber porque hemos estado en guerra contra nosotros mismos, descubrir y estudiar las limitaciones que el alcoholismo ha puesto en nuestras vidas.

Esperamos superar nuestras limitaciones de alcoholismo para enmendar nuestras vidas ingobernables, así es que revisamos nuestras personalidades de alcohólicos “para buscar las fallas en otro modo de ser que causaron nuestro fracaso”.

(Véase el Capítulo 5 del Libro Grande)

La verdad de nuestro problema con la bebida es de profundo arraigo; implica hábitos egocéntricos. Emociones y conceptos erróneos adquiridos durante años, han socavado nuestros poderes mentales debilitando nuestra resistencia física, y han fomentado una manera de pensar y de actuar irracional. Esto nos ha causado un severo sufrimiento físico y mental a nosotros y ansiedad y pena a otros.

No es posible arrestar nuestro alcoholismo hasta mientras que no conozcamos nuestros defectos. Sin ningún temor, hacemos un inventario moral completo de nosotros mismos; cuando lo hacemos en una forma cabal y práctica; cuando perdonamos razonablemente a nuestro vecino y realmente descubrimos nuestros defectos, tomamos medidas precisas para corregir nuestra incapacidad física, mental y espiritual.

El principiante no puede dejar de sentirse impresionado por el conjunto de defectos que descubrirá y que querrá corregir. La cautela con que se tome este Paso obedece a que Pocos de Nosotros Estamos Listos a Renunciar a Todos Nuestros Defectos; queremos alimentar unos cuantos de ellos y con este procedimiento encontramos futuras dificultades con la forma de una recuperación parcial, lo cual no corresponde al Plan de Recuperación de A.A.

Este Paso requiere un inventario completo; nuestro Programa no está de acuerdo con las medidas y los esfuerzos a medias; nuestro objetivo es una recuperación completa. Las reservas mentales anulan ese propósito. Restan satisfacción a la sobriedad. No puede hacerse rápidamente un inventario de toda una vida de bebedor ni es sencillo hacerlo. Encontramos que hay en esto muchas complejidades que requieren estudio y meditación. Tiene que ser sincero, honrado y cabal. Para que sea efectivo tiene que hacerse por escrito, ya que más tarde lo cotejaremos y frecuentemente nos referiremos

a él. La auto-evaluación mental es meramente un suplemento del inventario por escrito. Es necesaria pero no basta por sí sola.

La experiencia nos ha enseñado que debe abordarse este Paso inmediatamente, pero dejando la puerta abierta para futuras referencias, en tal forma que durante el proceso de nuestra ventilación mental y espiritual podamos añadir los nuevos detalles que se nos presentaran.

La breve discusión de unos cuantos defectos que se hacen en este libro es completamente inadecuada en comparación al tiempo y meditación que requerirá el lectora para aplicar este Paso a su problema alcohólico.

Si consultamos el Capítulo 5 del Libro “Alcohólicos Anónimos” encontraremos una discusión detallada del Cuarto Paso. En estas páginas podemos aprender la manera de hacer nuestro inventario tal como abogan nuestros Fundadores de que se haga.

Encontrara que diversas manifestaciones de egocentrismo son indudablemente las raíces de nuestra dificultad y que alguna de estas manifestaciones se presenta en forma de Resentimientos, Falta de Honradez, Auto-Conniseración, Envidia, Censura, Miedo, Cólera.

RESENTIMIENTO:

El resentimiento es común entre todos los alcohólicos. Nunca estamos a salvo de él y tan intangible como puede ser, tiene consecuencias materiales de una fuerza y energía destructivas. El resentimiento es dinamita para el alcohólico.

Al estudiar el Libro “Alcohólicos Anónimos”, se nos recuerda que “El resentimiento es el Ofensor Numero Uno”. Destruye a más alcohólicos que a cualquier otra cosa. De este brotan todas las formas de enfermedad espiritual, porque no solo hemos estado enfermos física y mentalmente, sino que espiritualmente también. El resentimiento es pura borrachera mental. Tenemos que tratarlo mental y espiritualmente para conservarnos físicamente abstemios.

“Cuando se tratan los resentimientos se ponen por escrito. Hacemos una relación de las personas, instituciones o principios que nos causan grave enojo. Nos preguntamos por qué estamos enojados. En la mayoría de los casos hemos encontrado que nuestro amor propio, nuestro bolsillo, nuestras relaciones (incluyendo las sexuales), nuestras ambiciones han sido lastimadas o amenazadas. Así es que estábamos resentidos: estábamos encolerizados.

Haga una lista de sus “enconos”; fíjese en aquellos y aquellas que estén dentro del círculo de sus odios; determine usted por qué están allí. ¿Ha sido más feliz su vida debido a sus resentimientos? ¿Han sido realmente ofensores esos factores? Los Fundadores de Alcohólicos Anónimos contestan la pregunta con una aseveración definitiva: “Esta claro que una vida en la que hay resentimiento profundos lleva a la sutileza y a la infelicidad. En el grado exacto que los permitimos, dilapidamos las horas que podrían haber valido la pena”.

Ellos explican que el resentimiento impide el desarrollo espiritual y la conservación de este que es la única esperanza del alcohólico, y que sin la luz de esta experiencia, la locura del alcoholismo regresa y volvemos a beber.

FALTA DE HONRADEZ:- “Aquellos que no se recuperan con la ayuda de nuestro Programa, generalmente son hombres y mujeres que no se entregan al Programa y que son por naturaleza incapaces de ser honrados con ellos mismos”.

La falta de honradez requiere un breve comentario más. No tiene lugar en nuestro Programa. Tiene que desaparecer si es que esperamos alcanzar algún buen éxito. La honradez con uno mismo, con Dios y con nuestros semejantes es la llave maestra en el puente de A.A. que va del abismo del alcoholismo a la sobriedad permanente.

Sin honradez, el Programa de A.A. no podrá ser más que una manera de vivir hipócrita e inconsciente. Sería negativa y antagónica a la recuperación. Cualquier forma de falta de honradez habitual derriba la defensa del alcohólico contra esa primera copa que con el tiempo se tomara si no es honrado consigo mismo.

CENSURA:

La censura, forma negativa de juzgar está completamente fuera del cuadro de nuestra agrupación. Es una “oveja negra” en la familia de A.A.; es portadora maligna de rivalidades y rebelión. Nos priva de la tranquilidad y evita que la sobriedad sea satisfactoria.

El consejo bien intencionado cuando es solicitado, puede ser muy útil y de aliento debido a su sinceridad; pero la censura no. Esta se opone viciosamente a la personalidad que estamos tratando de desarrollar. No es un gesto de cooperación que indique un interés amistoso sino que más bien es una fuerza destructiva que fomenta la auto-conmiseración, el celo, el resentimiento y la mala voluntad.

El interés común del Programa de A.A. es la sobriedad. La censura no cabe cuando se trata de ayudar a un individuo o a un grupo a lograr sobriedad.

La crítica y el chisme destruyen los resultados de muchos esfuerzos constructivos de A.A. No sirven a ningún buen fin por lo que deben controlarse a base de tolerancia y comprensión para poder llegar así a reprimir nuestra tendencia a censurar.

Si tiene usted que censurarse, límitese a hacerlo consigo mismo.

AUTO-CONMISERACION:

La auto-conmiseración no es generalmente reconocida por los alcohólicos como una emoción especialmente dañina. Todos hemos dado rienda suelta a esta en varias formas, siendo la más común la del tipo de cuando sufrimos la tortura de una cruda. Hay otras formas de auto-conmiseración que implican resentimiento y odio, producidas por agravios imaginarios o reales, por mala suerte, por enfermedad o por suponer que Dios es injusto con nosotros.

La auto-conmiseración frecuentemente es franca rebelión contra circunstancias creadas por nosotros mismos en las que nos compadecemos y asumimos una actitud negativa hacia la vida.

Nos liberamos de ella cuando en esta emoción vemos pruebas de resentimiento y nos damos cuenta de que nos hace tener una actitud equivocada hacia la vida y con las personas que tratamos.

El alcohólico tiene que liberarse de todas formas de resentimiento; su felicidad en la vida depende de su actitud y de que sea útil; a otros. No puede permitirse estar sujeto a la auto-conmiseración debido a que esta se relaciona con el resentimiento y con la inferioridad. Además, retarda su recuperación del alcoholismo cerrando su mente a las saludables oportunidades a su alcance; fomenta una manera de pensar que es egocéntrica en vez de estar dirigida hacia Dios y a establecer una relación íntima con EL.

La madurez emocional y el desarrollo en A.A. son reprimidos por la auto-conmiseración. Esta forma exagerada de egocentrismo es falta de FE y por consiguiente, opuesta al desarrollo espiritual. Buscamos a Dios para tratar este sumamente grave defecto de carácter.

TRATAMIENTO:

Reconocer la auto-conmiseración. Rezar para librarnos de este defecto. Cultivar la estimación a la sobriedad. Darle gracias a Dios. Ayudar a otro alcohólico. Así, desarrollaremos una nueva fuerza espiritual que suplente al miedo y a la auto-conmiseración y así la eliminamos.

CELOS (ENVIDIA):- Pocos si es que hay algunos, son los hombres y mujeres que escapan de esta monstruosidad emocional. Las proporciones que alcanza pueden medirse en términos de miedo y auto-conmiseración, cólera, resentimiento y frustración.

Estar celoso (o envidioso) por la buena posición de un individuo, su personalidad, su talento o sus bienes personales, puede agobiar la mente humana hasta que, como un cáncer maligno la daña y la destruye.

El principiante que dedique tiempo a analizar los celos (o la envidia), encontrara en estos una combinación de todos sus defectos. Se aconseja al lector hacer este análisis

para que se familiarice con esta forma dañina de borrachera mental. Busque en ellos los puntos confusos que hacen que el alcohólico vuelva a beber compulsivamente. Un examen cuidadoso nos revelara un sorprendente conjunto de defectos morales. Pueden estos presentarse en forma moderada o pasiva, pero a pesar de ello así están todo: Auto-conmiseración, Resentimiento, Intolerancia, Falta de Honradez,

Censura, Malicia, Ira. Este resumen nos enseñara que el miedo y la frustración ligan a todos estos defectos. Es bueno evitar ser víctima de esta emoción que tan fácilmente puede comprometer la salud mental de un miembro y conducirlo al resentimiento, al odio enconado y a la borrachera.

INTOLERANCIA:

La falta de tolerancia tiene mucho que ver con esa primera copa que, en ciertas circunstancias, es incapaz de resistir el alcohólico. Esta condición existía cuando había malestar físico, cuando las realidades de la vida se volvían demasiado exigentes de nuestro tiempo y de nuestras energías cuando la tensión mental era grande, cuando los resentimientos en la casa o en el negocio se hacían insoportables, cuando los negocios andaban mal, cuando nos fatigábamos, a consecuencia de un exceso de actividad o cuando nos enfrentábamos a circunstancias perturbadoras. Pensábamos que las cosas habían llegado a un punto de ruptura, no las tolerábamos, así es que nos emborrachamos.

No debemos olvidar nunca las crudas intolerables y la desesperación de beber compulsivamente y tampoco, la ayuda de Dios para libranos de ella. Necesitamos más ayuda en nuevos problemas. No espere usted que Dios va a librarlos de ellos de la noche a la mañana. La práctica de la tolerancia es parte de la recuperación. Ayuda al progreso espiritual y nos ayuda a controla nuestras emociones y a fomentar la sobriedad.

La evidencia de intolerancia en un miembro no es buena señal. Demuestra falta de equilibrio e indica síntomas de una posición relativamental y espiritual que es inestable. Nuestra actitud de tolerancia, donde razonablemente es de esperarse, refleja nuestra comprensión y practica de la Filosofía de A.A. como un “Nuevo Modo de Vivir”.

El alcohólico ha transgredido persistentemente la tolerancia de la humanidad. Tiene mucho que reparar en este respecto y debe invertir su papel enseguida, mostrando consideración cuando es oportuno hacerlo.

No creemos que la tolerancia de situaciones incorrectas sea sensata. Dios nos dio la inteligencia para determinar entre lo bueno y lo malo; por consiguiente encontramos que hay tanto daño en ser tolerante con una manera de actuar o de pensar indebida como la intolerancia con las cosas debidas.

Es necesaria la prudencia en el uso de la tolerancia y si estamos practicando el programa de A.A. como “Modo de Vivir” estaremos dispuestos a hacer cuanto se nos sugiere en los casos de las muchas personas con quienes hemos sido intolerantes. La tolerancia, tanto con los nuevos como con los antiguos miembros que están tratando sinceramente de vivir de acuerdo con este Programa, es esencial para nuestra recuperación del alcoholismo. Si están tratando honradamente de que su “Modo de Vivir” se conforme de acuerdo con A.A., le debemos nuestra ayuda.

No es juicios volvernos intolerante con las “cosas que no podemos cambiar”; el Programa de A.A. aconseja lograr una comprensión de la voluntad de Dios. La condición que no puede ser cambiada, debe ser así porque no es la voluntad de Dios que cambie. No debemos ser intolerantes en ese caso, sino que más bien encauzar nuestro tiempo y nuestras energías en una actitud constructiva y útil que pueda dar resultados satisfactorios.

“Dios nos Conceda Serenidad para aceptar las cosas que no podemos cambiar, Valor para cambiar las que podamos y Sabiduría para discernir la diferencia”.

MIEDO:

La tendencia de los alcohólicos a desestimar el miedo como un elemento que contribuye al alcoholismo, frecuentemente motiva que los recién llegados menosprecien su importancia para sus inventarios. Erróneamente asocian el miedo con la cobardía y no quieren tener nada que ver con ello. Sin embargo, el miedo tuvo

mucho que ver con su manera de beber y un conocimiento completo de eso es esencial para su recuperación.

El miedo es una emoción que tiene un lugar definido en las vidas de todos los seres humanos. El hombre primitivo no habría podido sobrevivir sin el miedo. La experiencia lo hizo sentir miedo de las cosas peligrosas, o destructivas contra las que era impotente, y el miedo le proporcionó la energía suplementaria para evadirlos o escapar de ellos.

Cuando se usa para fines reales de la propia conservación, el miedo, no da la cautela y la discreción necesaria para los requisitos de cada día de vida. El miedo nos induce a usar procedimientos seguros y a proteger a nuestras familias contra la pobreza y la enfermedad. Bajo su impulso, adquirimos energía para edificar hogares, para trabajar, para afrontar la realidad y para asumir la responsabilidad.

Como alcohólicos, hemos usado unas cuantas de las cualidades positivas de miedo, pero hemos usado mayormente las negativas, especialmente en grado sumo la ansiedad, el pavor, la preocupación, la incertidumbre y la aprehensión del daño o el mal que siempre parecían estar a la vuelta de la esquina.

Acosados por el miedo a las crudas y los insomnios alcohólicos, escondíamos alcohol por cualquier lugar de nuestras casas. El miedo y la veda nos llenaban de pánico e incertidumbre. La ansiedad obstruía constantemente nuestro esfuerzo para disimular nuestra adicción, para sostener nuestras mentiras, para escabullirnos de nuestros acreedores.

Miedo a la autoridad, o a la opinión pública y a la pérdida de hogar y negocios no nos permitían tener tranquilidad mental. Los elementos negativos del miedo pertenecen a nuestros inventarios. Si nos referimos al Capítulo 5 del Libro A.A. encontraremos ejemplos de miedo en nuestras vidas y un plan general de un sistema de miedo en nuestras vidas y un plan general de un sistema de clasificación. Parte de nuestro cambio de personalidad gira en torno de nuestra comprensión y tratamiento de esta emoción.

El Programa de A.A. no se basa en el miedo. Es un Modo de Vivir basado en otro Poder Superior al nuestro: en Fe en un Poder Mayor a Nosotros Mismos para superar el temor y otros defectos de nuestra personalidad de alcohólicos. Hemos visto a miembros tratar de encontrar su sobriedad basando su tentativa con una educación motivada por el miedo al alcohol. No permanecen sobrios mucho tiempo. Hemos conocido a quienes para tratar de protegerse de la bebida, se abstienen totalmente de ir a las cantinas y centros nocturnos asumiendo que se verían tentados en grado sumo. A juzgar por su experiencia, creemos que esa anormal preocupación indica un esfuerzo indiferente para con el Programa y un deseo no declarado de volver a beber.

Nuestro Libro “Alcohólicos Anónimos”, manifiesta: “En nuestra opinión, cualquier plan para combatir el alcoholismo que está basado en escudar al enfermo contra la tentación, está condenado a fracasar. Si el alcohólico trata de escudarse, puede tener éxito por algún tiempo, pero generalmente acaba explotando más que nunca. Hemos probado estos métodos. Estos intentos de hacer lo imposible siempre nos han fallado. Por lo tanto, nuestra norma es no evitar estar en un lugar donde se bebe, si tenemos una razón legítima para estar allí. Vaya a ellos o aléjese de ellos, de acuerdo con lo que le parezca que es mejor hacer. Pero este seguro de estar pisando un terreno espiritual firme antes de ir para allí y de que su motivo para ir sea enteramente bueno”.

Lo importante es estar en el terreno espiritual, pero no debemos pasar por alto el hecho de que tenemos un papel determinado que desempeñar. Dios solo nos puede ayudar si estamos dispuestos a recuperarnos y estamos tratando de hacerlo. Darnos cuenta de que la tentación siempre estará presente y de que nunca antes habíamos tenido buen éxito en eludirla, debe acercarnos a Dios en busca de ayuda. No tenemos conocimiento de cómo o cuando nos va a venir el impulso de beber. Sin embargo sabemos que se presentara y que no podemos esperar hasta que lo tengamos encima. Tenemos que prepararnos con Fe orando para nuestra hora de necesidad.

Los Pasos Uno y Dos nos indican la conveniencia de llegar a comprender todos nuestros problemas alcohólicos. No debemos olvidar nunca nuestra impotencia contra el alcohol y la conducta insana y vida ingobernable que nos acarrea. La naturaleza respalda esta teoría con sueños en que nos emborrachamos. Sueños que son tan

realistas que nos llenan de genuino remordimientos y refuerzan nuestra determinación de lograr una sobriedad feliz.

Tenemos que admitir que somos alcohólicos; es bueno hacerlo. Todos los miembros deben esforzarse por cultivar el avalúo de lo que el alcohol les causa a ellos, como parte de un seguro contra cualquier regreso a la bebida. Esto no implica valerse del miedo sino que más bien de la inteligencia para evitar caer nuevamente en la adicción al alcohol. No le tenemos miedo al alcohol. Puede haber alcohol a todo nuestro alrededor sin ningún efecto dañino si nuestro “terreno espiritual” está bien y estamos en el plan de practicar nuestra filosofía de 24 horas a la vez. Debemos, sin embargo, tener miedo de beberlo, tanto miedo como de cualquier otro veneno.

En esta forma, fortalecemos nuestras mentes con la oración y con los recursos mentales que Dios nos ha dado. El uso inteligente de retratos mentales, basados en el conocimiento de nuestra condición de alcohólicos, son invaluable para nuestra recuperación del alcoholismo. No nos rebelamos contra el hecho de que no podemos beber o hacer uso de venenos en general. La sobriedad vendrá más fácilmente cuando aprendamos a suprimir el alcohol de la clasificación de las bebidas y ponerlo entre la de los venenos, que para nosotros, es justamente donde debe estar.

Los miembros que no pueden superar su miedo con la práctica del Programa de A.A. deben consultar su médico o su psiquiatra quienes probablemente podrán ayudarlo. Esta clase de ayuda, mas la de nuestro programa, generalmente los encamina hacia la posibilidad de una sobriedad feliz.

El miedo que no constituye una obsesión puede corregirse con la Filosofía que proporciona el Programa de A.A. El miedo no es nada más que una fe más o menos deformada en las cosas de la vida y los males que podrían acosarnos.

A la filosofía de A.A. no le atañen la ansiedad ni el miedo. Como alcohólicos hemos sido inestables debido a problemas y ansiedades que parecían imposibles de remediar. Los conceptos espirituales de este Programa los han removido y reemplazado con tranquilidad mental. Ya no nos preocupamos; hemos sido liberados temporalmente de un peligro.

Esta liberación la extiende Dios día a día como recompensa de nuestro agradecimiento a su ayuda y al servicio desinteresado que prestamos a otros.

Nuestro antídoto para el miedo es la FE, no la fe deformada en el miedo, sino la fe en Dios, tal como lo concebimos. Hemos encontrado que esta es una medida efectiva para sobreponerse a todo el miedo a que está sujeto el alcohólico.

IRA:

No hay ni un solo caso entre los que se tocan en los Doce Pasos, en el que la ira de algún beneficio. Sin embargo se nos lleva a la conclusión que es una especie de veneno mental que tiene el poder de inducir una manera de pensar confusa y que influidos por esta, estamos más que propensos a llegar en volver a hacer uso del alcohol.

La ira es opuesta a nuestra filosofía. Anula la razón. La recuperación de un alcohólico se estanca y el progreso se detiene mientras domina la ira. Los distintos grados de ira, que fluctúan desde la indignación hasta la cólera, indican diversos peligros para el miembro que supedita sus pensamientos y sus actos a esta fuerte emoción.

La siguiente cita de nuestro Libro de A.A. predice claramente el peligro inminente para aquellos de nosotros que dejemos que se nos provoque: “si íbamos a vivir, teníamos que estar libres de la ira. El malhumor y los accesos violentos temporales de locura no eran para nosotros. Pueden ser dudosos lujos de individuos normales, pero para los alcohólicos son veneno.

Un sencillo análisis de esta emoción debe refrenar futuros excesos de nuestra parte. En ella siempre estará presente el impulso de dañar ya sea al amigo o al enemigo. Cuando se despierta en toda su intensidad, la finalidad de su aplicación es matar. El alcohólico no es más que humano. Estará expuesto a todos los impulsos humanos y frecuentemente enfrentando a condiciones que lo alborotan, pero tiene por qué desconocer la naturaleza traicionera de la ira ni de las destructivas acciones que sus impulsos puedan hacer en su recuperación.

Cuando recopilemos nuestro inventario tengamos presente el hecho de que somos alcohólicos, que estamos enfermos física, mental y espiritualmente; que no hemos podido recuperarnos de nuestra enfermedad por medio de nuestros propios esfuerzos, pero que antes de que nosotros miles de alcohólicos se han recuperado cambiando su personalidad de alcohólicos por la sobria y feliz que resulta de la manera de vivir de A.A. Teniendo esto presente, acudimos a un Poder Superior para que nos guie en la práctica de un inventario moral completo de nosotros mismos como uno de los Pasos para recuperarnos de nuestra enfermedad.

PUNTOS CONFUSOS:

Al llegar aquí es aconsejable enfrentarse al hecho de que, no obstante nuestro sincero esfuerzo para inventariar “Los defectos de nuestro carácter que nos hicieron fracasar”, no apuntaremos algunos. ¿Por qué? Sencillamente porque fallamos en verlos. Nuestra visión mental y moral ha estado cegada demasiado tiempo por las reservas y racionalizaciones del alcoholismo.

Es necesario reservar un espacio en blanco en nuestro inventario para los puntos confusos que más tarde aclararemos. No debemos preocuparnos por estos errores que no se han declarado. Sin embargo, es conveniente ser razonable acerca de su existencia y dejar que A.A. como “Modo de Vivir” nos lo revele. Entonces, los apuntaremos para corregirlos.

RESUMEN:

Habiendo decidido dejar que Dios dirigiese nuestras voluntades y nuestras ingobernables vidas, nos quitamos del “asiento del conductor” para examinar nuestras personalidades de alcohólicos, sin ningún temor, un inventario moral completo de nosotros mismos no como psiquiatra sino como inexpertos que necesitamos tener un conocimiento sencillo de nuestros males y defectos, cosas que Dios sublimara o nos ayudara a superar. Los cambios de personalidad del miembro de A.A. comienzan con una valoración honrada como esa. En el Capítulo 5 del Libro Grande se señalan innumerables defectos de carácter comunes a los alcohólicos que deben anotarse en un inventario por escrito. De nuestro inventario aprendemos lo que es la enfermedad espiritual del resentimiento y de la falta de honradez; la frustración, la envidia, la

malicia, la auto-conmiseración, el miedo, la ira y el falso orgullo; la naturaleza dañina de la censura, la intolerancia y el carácter vengativo.

Reanimamos nuestra apagada conciencia a medida que catalogamos nuestros devastadores hábitos egocéntricos. Desarrollamos el discernimiento entre el bien y el mal a medida que hacemos honradamente y por escrito nuestro inventario. Este inventario por escrito puede significar la diferencia entre sobriedad y otra borrachera.

QUINTO PASO

Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas. Si hemos sido honrados y concienzudos con nuestro inventario moral, hemos hecho una relación de nuestros defectos de carácter y los hemos analizado, y tenemos los datos del daño que hemos causado a otros, tenemos una relación de nuestros impedimentos y defectos más grandes, y de los nombres de las personas dañadas como resultado de nuestra vida ingobernables y de nuestra conducta insana.

Estos hechos señalan ciertas faltas que hemos cometido, forman la relación de nuestras sinrazones. Nos hemos cerciorado de nuestros defectos y no solamente nos proponemos corregirlos, sino que además, nos proponemos preparar un plan de acción que significara restitución y felicidad para las personas que han sufrido daños físicos, mentales o económicos a consecuencia de nuestra manera descontrolada de beber.

El Quinto Paso es un paso preparatorio de la restitución que esperamos hacer al cumplir con las disposiciones del Noveno Paso, de acuerdo con el cual es necesario hacer reparaciones, y las hacemos. La naturaleza exacta de nuestros defectos ha sido admitida antes Dios y ante nosotros mismos, y se ha hablado de ello a una tercera persona.

Los fundadores de nuestro movimiento sabían el valor de hacer esto; sabían que solo haciéndolo podríamos adquirir humildad, honradez y la ayuda espiritual necesaria para tener buen éxito en vivir el Programa de A.A.

La mayoría de nosotros pensábamos que nuestras valorizaciones eran precisas y como habíamos aceptado ante Dios el error de nuestra manera de pensar y de actuar anteriores, no se veía la necesidad de ir más lejos. Deducíamos que Dios sabía; que nos perdonaría y que el asunto quedaba concluido.

Esta es una manera de pensar alcohólica. Sigue el antiguo patrón y no es más que una simulación, una nueva manera de eludir la responsabilidad. Tenemos que confiar a otra persona nuestros secretos acumulados por tanto tiempo si es que vamos a adquirir tranquilidad mental, estimación propia y recuperación del alcoholismo.

La humildad que nos este paso es necesaria para nuestro futuro bienestar. No tendremos ninguna inspiración espiritual ni liberación del miedo hasta que no nos deshagamos de esos fantasmas que tenemos guardados. Hemos de dejar de esquivar a la gente y empezar a afrontar los hechos y los problemas si es que ha de ser nuestra liberación del pánico y de la tensión.

El Quinto Paso es un Paso cardinal. Requiere la acción que pone en marcha un verdadero despertar espiritual cuando respaldamos nuestra FE en Obras Orales.

Si este Paso le parece difícil a usted (y bien puede parecer que sea así) recuerde que no es usted una excepción. Muchos de nosotros hemos reaccionado así. Esta relación no es más que consecuencia de los reflejos de una personalidad alcohólica moribunda tratando de evitar la realidad; ha transcurrido muy poco tiempo entre nuestro repentino cambio de una manera de racionalizar como alcohólico a la de una conducta receptiva necesaria en nuestro Programa. Sin que nos demos cuenta de ello, estamos siendo dominados por nuestros antiguos pensamientos. Estos no son más que ideas momentáneas de rebelión. Rápidamente dejarán su lugar al poder de sublimación de nuestra nueva Filosofía si mantenemos la mente abierta y tenemos FE en que Dios nos ayudara a encontrar la solución correcta.

Este Paso delinea específicamente el curso de acción que se ha de tomar. A su debido tiempo, concerté una entrevista con cualquiera que no está en A.A. y que será comprensivo pero inafectado por la narración de usted.

Véase el Capítulo 6 del Libro “Alcohólicos Anónimos”

No debemos dar este Paso con alguien que pueda no respetar nuestras confidencias. Por esta razón, el clérigo, el psiquiatra o el médico son los más indicados. La mayoría de estos hombres están calificados para escuchar nuestra historia, pero es preferible el clérigo porque ha dedicado su vida al servicio de Dios y de sus semejantes.

No hay momento fijo para dar este Paso, no hay que apresurarse a hacerlo. No lo tenemos como una fórmula con la que hay que cumplir. Hay un estado de ánimo que se presentara a todos los miembros que están teniendo una vivencia de la Filosofía de A.A., el cual estado de ánimo les indicara con toda claridad cuando están listos a hacerlo. Pero, cuando llegue ese momento, tenemos que actuar inmediatamente.

Posponer el darlo es incompatible con nuestro plan de recuperación.

Si está en duda acerca de cuándo dar el Quinto Paso, hágase inmediatamente. Es mucho mejor darlo antes de cuando creemos que estamos listos para hacerlo, que posponerlo y no darlo luego. Muchos miembros con años de sobriedad en A.A. encuentran que les ayuda a mantener su sobriedad. El Quinto Paso induce a la catarsis mental y espiritual y tal vez deba practicarse periódicamente.

Ahora está usted tratando un asunto con Dios y con otro ser humano. Si su inventario ha sido hecho concienzudamente está usted en situación de poder guardarse su orgullo, de contar una historia que esclarezca cada rasgo de carácter, cada pasaje oscuro del pasado. No tiene usted por qué dudar de los valores psicológicos y espirituales que se le brindan. Será bien recompensado su esfuerzo, y no encontrará palabras para expresar la gratitud que sentirá. La comprensión de tales cosas solo llega con la experiencia.

La interpretación del profundo significado de admitir nuestros defectos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, se resume lógicamente diciendo: “Una vez que hemos dado este Paso sin retener nada, nos sentimos muy contentos. Podemos ver el mundo cara a cara. Empezamos a sentir la proximidad del Creador. Hemos tenido

ciertas creencias espirituales, pero Ahora Empezamos a tener una Experiencia Espiritual.

RESUMEN:

La metamorfosis del alcohólico a la Nueva Personalidad de A.A. se hace más evidente al completar el Quinto Paso. Estamos impresionados con la sencillez de este plan espiritual efectivo, que ha sido el medio para que comience a haber en nosotros despertar espiritual. Este Paso es un reto directo a nuestra sinceridad, puesto que se nos ha prometido humildad, una experiencia espiritual y la pérdida del miedo cuando hemos hablado de nuestros defectos con una tercera persona.

Este es el Paso del Programa que nos indica que hacer cuando lo hemos completado. Esta indicación se nos da en el Libro Grande, y dice: “Al regresar a casa nos vamos a alguna parte donde podamos estar tranquilos una hora, examinando detenidamente lo que hemos hecho. Le damos gracias a Dios de todo corazón por conocerlo mejor a Él. Tomamos este Libro y buscamos las páginas que se refieren a los Doce Pasos. Leemos detenidamente las cinco primeras proposiciones y nos preguntamos si hemos omitido algo, porque estamos construyendo Un arco que, al transponerlo, seremos libres por fin. ¿Ha sido consistente nuestra labor hasta ahora? ¿Han sido colocadas debidamente las piedras? ¿Hemos escatimado el cemento en los cimientos? ¿Hemos tratado de hacer la mezcla sin arena? Si podemos contestar a nuestra satisfacción, podemos ver el Sexto Paso.

Véase el Capítulo 6 del Libro Grande

SEXTO PASO

Estuvimos completamente dispuestos a dejar que Dios eliminase nuestros defectos de carácter

SEPTIMO PASO

Humildemente suplicamos a Dios que nos librase de nuestros defectos

No es sino hasta después de haber completado el Quinto Paso, cuando se ha experimentado humildad y la estimación propia ha sido restablecida como resultado de admitir ante Dios y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas, que estamos en una condición espiritual apropiada para llevar a cabo sinceramente las estipulaciones de los Pasos Sexto y Séptimo.

Esta acción trae un hasta ahora desconocido sentimiento de fortaleza moral. Por primera vez nos encaramos con nuestro Yo Verdadero. El Yo cuyas raíces mustias han tocado fuentes de convicción, poder y seguridad de las que ahora se están nutriendo.

En la consumación de estos Pasos encontramos una Nueva Paz. Una liberación de la Tensión y la Ansiedad a medida que ponemos en manos de Dios nuestras equivocaciones y nuestros defectos de carácter. Le estamos pidiendo que lo elimine de nuestra vida. Estamos haciendo un gran esfuerzo mental para cooperar con Dios. Sentimos una intensa humildad que clama reconocimiento y Ayuda Divina.

La Elevación Espiritual, la proximidad de nuestro Creador se experimenta como resultado de invocar humildemente su Ayuda, y nuestra buena voluntad para ser librados de pensamientos y hábitos voluntariosos son ambas esenciales para el logro satisfactorio de estos Pasos.

La higiene mental y la ventilación espiritual que hemos iniciado con nuestro inventario y continuado con el Quinto Paso alcanzan su punto culminante cuando sometemos de lleno nuestra voluntad a Dios y queremos entregarle todos nuestros defectos morales.

Los diversos objetivos del Sexto y Séptimo Paso son:

1. Llegar a ser honrados y humildes. Buscar sin reservas Su Ayuda.
2. Perfeccionarnos en la práctica de orar desinteresadamente.
3. Estar consciente de los defectos de nuestro carácter.
4. Querer que se nos quiten.
5. Renunciar totalmente a todo los defectos de carácter.
6. Creer que Dios puede librarnos de ellos.
7. Pedirle a EL que nos los quite todos.

Los resultados que esperamos de la busca de estos objetivos son:

- a) Reconciliarnos con la manera de Dios de tratar las cosas. Llegar a sentirnos hartos de nuestra manera de hacerlas y cuando vemos mas allá, de tratar de manejarlo todo.
- b) Buena voluntad para llevar a cabo nuestro plan para suprimir el egocentrismo mediante fe y contacto consciente con Dios.
- c) Disgusto por nuestras costumbres
de alcohólicos y búsqueda de una inspiración religiosa que nos proporcione una sensación interior de seguridad y de paz.
- d) Acrecentamiento de nuestra fe, corazón y mente sana, capacidad de ser generosos en nuestras oraciones.
- e) Valor espiritual que se traduzca en una actitud confiada hacia la vida; el deseo de hacer restituciones a quienes haya dañado nuestra manera de beber.

f) Un deseo de dejar nuestros caprichos y darle a Dios una oportunidad de remover de nuestra vida todo lo que impide que lo podamos servir a EL y a nuestros semejantes. Verdadera humildad.

g) Eliminación de nuestros defectos de carácter. Lograr tranquilidad mental y sobriedad.

La actitud espiritual y el resto de ánimo necesario para la realización eficaz de estos Pasos se ha ido formando progresivamente en la consumación de los primeros cinco Pasos de nuestro Programa.

El conocimiento del alcoholismo, nuestra enfermedad, nos impulsa a acercarnos a Dios para que nos ayude. El Alcohólico tiene que rezar. No existe un tipo fijo de oración para nuestro Uso. Nuestro remordimiento por errores pasados y un deseo genuino de corregirlos nos indicaran como hemos de rezar.

Todos llegamos a Dios como enfermos. No tratamos de justificarnos. No tenemos defensa. Nos presentamos a EL victimas del alcoholismo. Pedimos comprensión de esta enfermedad y Su Ayuda para frenarla. Queremos frenarla pero solo para propósitos desinteresados. Pedimos perdón por los errores que hemos cometido. Pedimos cordura y comprensión para conocer Su Voluntad.

Reconociendo nuestros defectos, rogamos a Dios pidiéndole sinceramente que nos libre de ellos.

La oración, nuestra forma suprema de energía mental, sirve para un propósito triple: por medio de ella pedimos la ayuda de Dios, le damos gracias por nuestra recuperación y mantenemos satisfactoria nuestra sobriedad.

No hay nada sobresaliente en la oración de un alcohólico dirige a Dios. Es algo sencillo y sincero en que el alcohólico no tiene nada que perder, pero si de lo que se puede ganar; Sobriedad, Conducta Sensata, Tranquilidad Mental y Felicidad para él y los Suyos. Hay latente dentro de cada uno de nosotros un poder que se desarrolla

mediante el contacto consciente con Dios. Reemplaza el miedo y la debilidad con la fortaleza y la comprensión espirituales. Por medio de ese poder se hace posible el milagro de A.A. Los Pasos Sexto y Séptimo hacen uso de ese contacto, del que miles de alcohólicos se han valido humildemente para librarse de sus defectos de carácter.

En estos Pasos se encuentra la fragua en que calentamos y forjamos los eslabones separados que forman la cadena de la nueva personalidad que nos estamos forjando. Sin ellos es imposible nuestra recuperación.

Por “reservas” se entienden aquellas actitudes mentales que se oponen a la auto-evaluación, así como a la cooperación, la honradez, la tolerancia, el perdón, la fe, el amor y la oración que no es egoísta. Estos “defectos de carácter” se interponen entre nosotros y una sobriedad satisfactoria. Perpetúan la enfermedad espiritual. La recuperación del alcoholismo depende de su eliminación.

En el Sexto y el Séptimo Pasos se indica un tipo de cirugía divina. La oración humilde es el escalpelo con el que Dios separa las partes lesionadas de nuestras personalidades enfermas. La entrega total y la voluntad de Dios nos asegura una operación sin dolor y venturosa. La entrega de nuestros “defectos” a un Poder Superior no es el acto exánime de un derrotista, sino que es el acto bien fundado de un alcohólico que cambiaría su miedo y su debilidad por fortaleza espiritual, comprensión, ánimo y sobriedad. Por lo tanto, “Encarecidamente suplicamos, a Dios que nos libre de nuestros defectos”.

OCTAVO PASO

Hicimos una relación de todas aquellas personas con las que obramos mal y nos dispusimos a enmendar el daño que les causamos

Véase el Capítulo 6 del Libro Grande

NOVENO PASO

Reparamos, hasta donde humanamente nos fue posible el daño que causamos a esas personas salvo en aquellos casos que el hacerlo ocasionaría perjuicio a ellas o a otras

El objetivo de los Pasos Octavo y Noveno es delinear y llevar a la práctica un curso operante de conducta que enmendara directamente el daño o mal que nuestra manera de beber puede haber ocasionado a otros y así, tener una relación armoniosa con Dios y con nuestros semejantes.

La práctica de la Filosofía de A.A. llena adecuadamente estos requisitos. Es una “Manera de Vivir” comprobada a través de la cual el alcohólico corrige sus errores pasados y hace restituciones al pariente, al amigo o al enemigo, a mediad que lleva a cabo su propia recuperación de los estragos físicos, mentales y espirituales del alcoholismo.

Muchos alcohólicos están de acuerdo en la eficacia de nuestra Filosofía pero dejan de beneficiarse con ella porque no han valorizado adecuadamente su enfermedad alcohólica.

Como no creen que están enfermos, no ven ninguna razón para molestarse en ponerse bien. Las reservas que tienen respecto a su enfermedad espiritual crean indiferencia en lo relativo a “Enmendar”. Los miembros de A.A. no frenan su alcoholismo ni logran recuperarse solamente con estar de acuerdo con los principios de la filosofía de A.A. Solo se recuperan si los Viven.

Estos Pasos operan en conjunción el uno con el otro. Tenemos una relación de aquellos a quienes hemos dañado, tenemos nuestra relación de rencores, tenemos una relación de aquellos a quienes hemos dañado y que viviendo este Programa estamos primero haciendo reparaciones a nosotros mismos a nuestros maltrechos, a nuestras mentes confusas, a nuestros espíritus presa del desasosiego.

No es difícil hacer una relación de las personas que sufrían porque bebíamos. Nuestro verdadero problema consiste en llegar a un estado de ánimo que acepte el daño que hemos causado y que abarque una sincera disposición a enmendarlo.

El Noveno Paso no puede llevarse a la práctica ni fácil ni rápidamente. Comienza a haber cierto grado de restitución cuando aceptamos el Programa de A.A. como una “Manera de Vivir” este es generalmente limitado porque no es sino hasta que hemos pertenecido a A.A. por varios meses y fortalecido nuestra sobriedad con un conocimiento fundamental sólido del Programa, cuando adquirimos la fortaleza espiritual y la comprensión necesaria para hacer con discreción las reparaciones.

El miembro se encuentra con muchos obstáculos en el acatamiento de este Paso.

Encontramos que el dejar las cosas para después es un impedimento para algunos miembros. Esto debe evitarse. Por otra parte están aquellos que son demasiado ambiciosos para reedificar, por dejar el asunto terminado de una vez. Recuerde que en la mayoría de los casos se requerirá toda la vida para completar el Noveno Paso. Algunos miembros se ponen emocionales con la inspiración de la nueva personalidad que se están forjando y obran impulsivamente. Su actuación propende a quedar lejos de su logro. El orgullo es un obstáculo. Otro obstáculo y el cual es común, es la confusión ocasionada por la interpretación incorrecta del propósito de Este Paso.

Los miembros más antiguos podrán ayudar, si se les consulta, donde quiera se presenten confusiones. No proceda precipitadamente o cuando estén en duda pídale su opinión a ellos, formule entonces un plan de acción y con la ayuda de Dios, empiece a reparar los daños de los que es responsable.

La meditación y la oración son necesarias para hacer restituciones. No puede hacerse ninguna restitución que no haya sido precedida por la oración porque le faltara plena intención y efectividad. El contacto consciente con Dios en lo referente a hacer reparaciones no solamente dará lugar a un resultado más satisfactorio sino que le ayudara a determinar las reparaciones que podrían perjudicar a otros. La discreción en lo que respeta a eso es imperativa.

Véase el Capítulo 6 del Libro de “A.A.”

La presencia de Dios ahora en nuestras vidas eleva y su sublima nuestras actitudes mentales y físicas. Nos da la humildad que necesitamos para hacer reparaciones y un incentivo para poner manos a la obra. “Estamos tratando de poner en orden nuestras vidas. Lo hacemos sirviendo a Dios y a los que nos rodean en todo lo que podamos”.

Ahora surge esta cuestión: ¿Los nombres de quienes deben estar en nuestra relación? ¿Cómo lo hacemos para hacer restituciones a esas personas? ¿Cuál es el procedimiento a seguir?

Nuestras respuestas a esas preguntas se encuentran en el Capítulo 6 del Libro de “Alcohólicos Anónimos en la sección que trata de los Pasos Octavo y Noveno.

El siguiente resumen de ciertas indicaciones tomadas de esas páginas es incompleto y tiene que ampliarse cada miembro al aplicarlo a sus necesidades particulares.

No resulta imposible cubrir en su totalidad este asunto tan complejo, pero hemos catalogado unos cuantos ejemplos e indicaciones. En nuestra lista están clasificados cuatro tipos de personas y se comenta sobre un quinto tipo que generalmente no se incluye en la relación de aquellos a quienes se va a hacer reparaciones, pero que necesita ser tomado en consideración si se va a asegurar una sobriedad permanente.

PRIMER GRUPO: AMIGOS:

En este Grupo están las personas con las que hemos estado relacionado por una íntima amistad, por negociaciones, etc., aquellos con los que debíamos ser amistoso, pero hemos cortado nuestro tratado por resentimiento, orgullo o por agravios imaginarios; aquella a quienes hemos tratado injustamente pero que no hemos dañado, excepto con palabras duras o con una manera tonta de proceder y con quienes de hecho no estamos en deuda.

La técnica que ha de observarse al abordar a las personas que están en esta clasificación se basa en la sinceridad. Nuestro enfoque es “calmado, franco y abierto”.

Tratamos de convencer a la persona con quien nos acercamos, de nuestras buenas intenciones de que este seguro que lamentamos el trato que de nuestra parte recibió.

Le hablamos de nuestra enfermedad alcohólica y de la naturaleza de los resentimientos y del odio en relación a nuestra sobriedad. Le explicamos cuáles son nuestras intenciones y le pedimos que nos perdone y que nos ayude en nuestras futuras asociaciones. Nuestro propósito es crear buena voluntad y recuperar la amistad.

Evitamos darle a cualquiera la impresión de que somos religiosos en grado fanático, pero nunca soslayamos el tema de Dios si se presenta en la conversación.

No tratemos de hacerle restituciones a alguien que todavía este “ardido” por una injusticia reciente, ni de hacer reparaciones que puedan lastimar a otra persona.

Habrán pocos casos en los que nuestras solicitudes sean rechazadas. Si no podemos entablar una reconciliación y no se nos recibe favorablemente, sencillamente abandonemos el caso con la esperanza de que, con el tiempo, nuestra sobriedad y nuestro trato futuro reparan la brecha.

El punto principal que ha de tenerse presente es que estamos cumpliendo con un deber, que no nos alteraremos ni nos desanimaremos cuando se nos reciba desagradablemente o con aspereza, que el propósito de nuestra visita es el de lograr un acuerdo y que en ninguna circunstancia nos retiraremos de mal humor o resentidos.

GRUPO DOS: LA FAMILIA:

Véase el Capítulo “La Familia Después”, del Libro “Alcohólicos Anónimos”

Las personas incluidas en este grupo generalmente se encuentran en nuestras familias. Los ejemplos más salientes son las esposas en los casos de alcohólicos y en los casos de mujeres alcohólicas, los maridos. Siguen las madres, los padres, los hijos e hijas y frecuentemente, amigos íntimos a quienes hemos causado trastornos en su vida con nuestros hábitos egoístas y desconsiderados.

Hemos sido como “huracanes que pasan rugiendo por la vida de otros”, causando pesadumbre y matando las relaciones cordiales. El daño que hemos causado a las personas de este grupo abarca muchos años. Se necesitarán muchos años para repararlo.

La técnica que se usa para abordar a las personas de este grupo no es un problema a menos que el hogar se haya deshecho y una separación haga imposible el contacto necesario para hacer la reparación. Aun siendo así, el miembro se beneficiará siguiendo el Programa porque la persona lastimada generalmente llega a saber de su sobriedad, puede ser que necesite tiempo para llevar a cabo una reconciliación, pero los arreglos satisfactorios vendrán pronto por lo general.

Muchas veces se han traído por carta estos asuntos, pero el contacto directo es preferible en solos casos que sea posible.

Si el hogar no se ha desbaratado, la familia del miembro se percatada de su deseo de retractarse de su alcoholismo y rara vez deja de apoyarlo en su propósito.

Es importante que sus familiares lean el Libro “Alcohólicos Anónimos” para así adquirir un conocimiento del alcoholismo y de los Pasos que indican en nuestro Programa para su tratamiento. Un miembro nuevo necesita la comprensión y cooperación completa de su familia.

Las reparaciones que hace a ellos son más completas y las hace más fácilmente sus familiares se dan cuenta de lo que él está tratando de hacer.

Nuestra sobriedad es una bendición para las personas del Grupo Dos. Por regla general, es por sí sola la más grande restitución que les podemos hacer, aunque a pesar de esto tiene que ir seguida por actos de bondad y consideración. (Se recomienda repasar el Capítulo “A las Esposas” del Libro Alcohólicos Anónimos). El abstenerse de beber, en sí solo, no es suficiente. Tenemos que ser atentos y considerados con toda la familia. Debe haber armonía y cooperación. Las demostraciones de nuestro cariño y deseo de ser merecedores de su respeto serán muy útiles. Los daños irreparables pueden ser muchos: cuando encontramos casos de estos solo podemos compensarlos

con manifestaciones obvias de nuestra buena voluntad para enmendar el daño si fuese posible. No perdamos tiempo para enmendar los que se pueden.

Los problemas sexuales complican la vida de muchos alcohólicos. Los primeros que tenemos que considerar para tratarlos es que es necesario cortar la dificultad en su origen. La honradez es un factor primordial en la vida de todos los miembros de A.A. y no deja lugar al adulterio.

El daño que se causa a otros tiene que considerarse al resolver nuestros problemas sexuales. Siempre tenemos mucho tacto para manejar la situación en que se indicó hacer una reparación. Cuando se despiertan los celos, impiden nuestro progreso. Hay que tener confianza en la ecuanimidad, la meditación y la oración. Ponemos el asunto en manos de Dios y entonces nos guiamos por dictados de su Voluntad y de nuestra conciencia.

GRUPO TRES: LOS ACREEDORES:

“No eludimos a nuestros acreedores”

Véase el Capítulo 6 del Libro “Alcohólicos Anónimos”

El acreedor generalmente sabe que demos. Si no, debemos “poner las cartas sobre la mesa”. Si se puede pagar hacemos el mejor trato que sea posible. Puede ser que en una fecha futura cuando empecemos a hacerlo con pequeñas cantidades hasta que podamos pagar más. Lo principal es llegar a un entendimiento. Debemos estar tranquilos en este sentido porque de otra manera el miedo puede llevarnos otra vez a la bebida. Cuando nuestro acreedor comprende la naturaleza de nuestra enfermedad alcohólica puede darse cuenta de que no podrá haber dinero en un futuro próximo a menos de que mantengamos nuestra sobriedad y así, estarán en mejor disposición para escuchar nuestra proposición.

CUARTO GRUPO: LOS QUE HAN FALLECIDO:

El daño que les causamos a parientes y amigos que ya han fallecido suele ser motivo de auto condenación. Esto no debe ser; resulta dañino. Para evitarlo, nos valemos de la oración.

Tenemos que darnos cuenta de la ineficacia del remordimiento por errores que ya no podemos corregir. No permitamos que los errores del pasado perjudiquen la oportunidad de ser útiles en lo futuro. Razonemos que el daño que hemos causado será compensado en parte con nuestra manera de vivir de acuerdo con esta filosofía; que, puesto que están fuera de nuestro alcance los ya fallecidos, lo que debe es hacer restituciones a sus familiares que están vivos. Si esto no es posible recurrirnos a Dios con la oración pidiéndole que vea nuestra buena voluntad y que nos perdone nuestras faltas a esas personas.

Luego están las reparaciones que tenemos que hacer diariamente a Dios. Estas llegan a ser automáticas; son los requisitos de cada uno de los Doce Pasos. El programa de A.A. es una Gran restitución dividida en doce partes.

Antes de poder determinar el daño que hemos causado a otros, tenemos que eliminar la causa de nuestra devastación física y moral. El alcoholismo es nuestra enfermedad. Es la razón de haber dañado a nuestras familias, a nuestros amigos y a los seres queridos ya desaparecidos. Es la razón de nuestra deuda; es responsable de nuestro deterioro físico; nos ha acarreado una manera irracional de pensar, una conducta insana y una enfermedad del espíritu.

Nos hacemos restituciones a nosotros mismos, a nuestras personalidades de antes de volvernos alcohólicos, comprendiendo nuestra enfermedad, aclarando cuales son nuestros defectos de carácter y eliminándolos de nuestras vidas, con el debido cuidado de nuestro organismo, con la restauración de nuestra mente a través de la sobriedad, y con el tratamiento de nuestra enfermedad espiritual recurriendo a la comprensión y obediencia de la Voluntad de Dios. La recuperación del alcohólico depende de la restitución y dependerá de esta toda su vida.

Muchas veces tendemos a atiborrar nuestra relación con faltas insignificantes, ya olvidadas y sin importancia. Las reparaciones en estos casos serian interminables; debemos olvidar. Muchos de nosotros hemos estado inciertos acerca de si es aconsejable hacer ciertas reparaciones. Habrá otras que hacer en nuestra relación y

encontramos que los nuevos errores que están ocurriendo constantemente en nuestras vidas llevarán de vuelta a reparar otros que ya están en nuestra lista.

El Noveno Paso ha dado lugar a muchas reconciliaciones ha llevado paz y felicidad a las vidas de aquellos que sufrían por nuestro alcoholismo. Su gran poder recuperativo también ha afectado las vidas de miles de alcohólicos a través del despertar espiritual que han experimentado. Debido a este Paso, estos mismos alcohólicos han recobrado su propia estimación, han adquirido valor y fortaleza y han asumido sus responsabilidades. Sienten la presencia de Dios y con su presencia viene la realización de que sus vidas se están volviendo gobernables de nuevo.

RESUMEN:

Difícilmente podríamos exagerar el valor que tiene “Hacer Restituciones”.

La mayoría de nosotros subestimamos su poder para cambiar nuestra actitud hacia Dios, hacia nuestros semejantes y hacia las circunstancias diarias de una vida sobria.

Nuestro deseo de llevar una nueva vida y de que se nos tolere y perdone, nos debe hacer reaccionar con tolerancia y clemencia y mover a reparar nuestros errores. A.A. nos enseña que “vivir y dejar vivir” es salvaguardar nuestra sobriedad.

Una actitud de resentimiento con otros impedirá nuestra recuperación. Corregimos esta actitud en la práctica del Noveno Paso. La restitución integra nuestras personalidades mediante relaciones armoniosas y operantes con Dios y con las víctimas de nuestra obsesión alcohólica. No podemos odiar y hacer reparaciones a la vez. Admitir y rectificar nuestros errores es un proceso regenerativo necesario para nuestra recuperación.

Nos da la comprensión y fortaleza espiritual que contribuye a encontrar la sobriedad.

Los Doce Pasos son una restitución que hacemos a Dios y a nosotros mismos. Nuestra propia conservación lo exige. Pagamos a nuestros acreedores; confesamos de plano nuestras faltas a Dios y hacemos reparaciones a parientes y amigos, excepto cuando el hacerlo les perjudica a ellos o a otros. Las actitudes de reserva y de falta de buena

voluntad son peligrosas para nosotros. Nos llenan de descontento y nos tornan beligerantes, dando como resultado la borrachera.

“Estamos tratando de poner en orden nuestras vidas. Lo hacemos sirviendo en todo lo que podemos a Dios y a los que nos rodean”. Creemos que este es el propósito de los Pasos Octavo y Noveno.

DECIMO PASO

Proseguimos con nuestro inventario moral admitiendo espontáneamente nuestras faltas al ir las reconociendo

El Décimo Paso es uno de los Pasos para la conservación.

Su propósito es recordarnos que los defectos morales que hemos reconocido en el egoísmo, la falta de honradez, el resentimiento y el miedo son problemas que encontramos todos los días; que siguen siendo graves amenazas para nuestra sobriedad. A.A. indica que se haga un inventario diario para develar los pensamientos y actos perjudiciales. Es indispensable para nuestro inventario y nuestra sobriedad admitir nuestras faltas.

George A. Dorsey ha aportado información muy interesante relativa a la inestabilidad de la naturaleza, al decir: “El hombre es algo que está sucediendo todo el tiempo; es una continua inquietud, dispone de sus propias reglas, enmienda su propia fórmula y vuelve a fundir su propio molde en el acto de ser y mientras, funcionaba. La inquietud esta, en la naturaleza del hombre.

Este Paso indica la práctica de un inventario diario para confrontar nuestra posición relativa, mental y espiritual.

Mediante ese Paso evitamos las desgraciadas experiencias que se suceden cuando estamos dominados por las diversas formas de egocentrismo que penetran insidiosamente en nuestras vidas.

Hacemos del inventario una especie de oficina de información que identifica los defectos de moral, tanto antiguos como nuevos. Tiene su galería de malhechores en la que catalogamos cada defecto con sus “alias” para que cuando el egocentrismo, por ejemplo, se disfrace de complacencia o aburrimiento, descubramos al impostor y después de arrestarlo, lo sometemos al proceso indicado.

Estos defectos son causas que resultan peligrosas para nosotros. Tuvieron mucho que ver con los daños sufridos como consecuencia de una manera anormal de beber. Pueden llevarnos de nuevo a la Demencia del Alcoholismo.

El Cuarto Paso nos señaló un inventario que nos sirvió para aun propósito definido. Nos revelo defectos de carácter que anteriormente nos habíamos negado a reconocer, defectos que hicieron ingobernables nuestras vidas. La necesidad de catalogar esto defectos y de eliminarlos, se vuelve cada vez más obvia a medida que se suman los días que llevamos sin beber.

El inventario nos proporcionó un conocimiento de nuestro problema. Nos puso frente a nosotros mismo, con nuestros defectos con el propósito de librarnos de ellos mediante la ayuda de Dios. Era indispensable hacerlo entonces y solamente lleno su propósito cuando catalogamos la naturaleza de nuestros voluntariosos hábitos y defectos alcohólicos. Sin este registro hubiese sido imposible nuestro progreso en A.A.

El conocimiento de nuestros defectos morales y la práctica del programa de A.A. han cambiado completamente nuestras vidas. Han mejorado nuestra actitud hacia Dios, hacia nuestros diarios problemas y hacia nuestros semejantes.

Hemos ganado la confianza y el respeto de los demás. Muchos de nuestros amigos han expresado su admiración por la sobriedad que hemos adquirido. El respeto a sí mismo y la satisfacción propia sigue a este logro. Disfrutamos de seguridad y de la actitud amistosa de los que nos rodean.

El Décimo Paso salvaguarda este progreso si continuamos con nuestro inventario personal y admitimos prontamente nuestros errores al reconocerlos.

Sin embargo, no olvidemos la inquietud propia de los alcohólicos. Basados en esta experiencia, nuestros Fundadores sabían que aparecerían nuevos defectos de carácter y que muchos de los viejos volverían a presentarse disfrazados. De ahí la necesidad del examen mental diario para aceptar la llegada de cada defecto antiguo, y como una especie de centinela mental alerta a la llegada de los nuevos.

Evite usted confundir las respectivas funciones del Cuarto y el Décimo Pasos. El Paso consistió en hacer una relación por escrito de nuestros defectos de carácter; quedando abierta a futuras añadiduras. El Décimo Paso es la regla de cálculo de A.A. para computar el progreso diario en A.A. un inventario moral perpetuo que salvaguarda el Despertar Espiritual de nuestra sobriedad una evaluación con que finalizamos cada día.

El designio de nuestra Filosofía es Vivir Cada Paso. El propósito del Decimo Paso no solamente es proseguir nuestro inventario personal, sino que, también, cotejar nuestro progreso diario en cada uno de los Pasos del programa de A.A.

Revisando nuestros defectos diariamente, muchas veces nos damos cuenta de que estamos en un camino equivocado. Debido a la naturaleza propia del alcohólico que permite que estas situaciones lleguen generalmente hasta el último límite, es necesario corregirlo urgentemente cuando se hace ese descubrimiento.

No es pues raro que nos encontremos en el camino equivocado, lo que importa es regresar al camino indicado. El inventario diario es indispensable para este requisito.

Nos parece conveniente la siguiente relación de algunas de las “posiciones desviadas” para que todos los miembros puedan reconocerlas:

1. Cuando hemos olvidado que somos alcohólicos que tenemos un sistema nervioso incapaz de resistir el efecto narcótico del alcohol.

2. Cuando la complacencia nos deja desprevenidos, permitiendo que el resentimiento y la intolerancia se deslicen nuevamente en nuestras vidas.

3. Cuando disminuimos la práctica de la honradez, la humildad y la restitución.
4. Cuando nos engréimos por nuestros éxitos en A.A. y cesamos nuestro contacto con Dios.
5. Cuando no sentimos interés en los miembros nuevos y nos parece incomodo ayudarlos.
6. Cuando exigimos autoridad y esperamos que se alabe nuestra sobriedad.
7. Cuando hace entrada el aburrimiento.
8. Cuando empezamos a faltar a las reuniones de A.A.
9. Cuando dejamos de estudiar el Libro Grande.

Cuando el inventario revela que tenemos cualquiera de estos síntomas corremos el riesgo de beber. El egocentrismo es nuestro problema grave.

El antídoto es una revisión rápida de nuestro alcoholismo. Debemos rezar pidiendo que se renueve nuestro interés; leer el Libro Grande; hablar de A.A. con los miembros; asistir a mas sesiones; ayudar en lo que podamos; considerar

que nuestro alcoholismo ha sido frenado pero que nunca se curar; entregarnos al Programa; trabajar con miembros nuevos; revisar el milagro que Dios ha hecho en nuestras vidas; ser honrados y agradecidos y ofrecer una oración de gratitud; llevar con nosotros el Libro Grande siempre que salgamos de viaje.

La Segunda Parte del Decimo Paso “admitir sincera y espontáneamente nuestras faltas, al ir las reconociendo”, no debe tomarse a la ligera. Sirve para acondicionar el carácter. El reconocimiento de un error no es suficiente, debe seguirlo una admisión verbal. De acuerdo con los requisitos de nuestro Programa, cuando nuestra falta ha

dañado a alguien, lo indicado es hacer reparaciones. El inventario nos mantiene alerta a nuestra responsabilidad en este asunto.

El miembro que es sincero se aplicara esto a sí mismo. Buscará el significado de “admitirlas al ir las reconociendo”.

Recordemos cuando en el Quinto Paso admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos. Recordemos como meditamos sobre ellos en los Pasos Sexto y Séptimo. Recordemos la vital importancia que tuvo entonces para nuestro bienestar.

Todavía es de vital importancia. No hemos cambiado en ese sentido y nunca cambiaremos. El alcoholismo ha sido frenado, pero no hemos sido curados.

No está en la naturaleza del alcohólico el permanecer sin cambiar. Tenemos que admitir nuestros defectos para poder tener el sentimiento de decoro y de dignidad que nos mantiene en una debida condición espiritual, que es necesaria para conservar la sobriedad.

Sigamos haciendo este inventario diario. Cuando estemos en un error comprendamos el valor de admitirlo prontamente para que deje de preocuparnos. Admitamos nuestras equivocaciones. Es tonto tratar de defender nuestros errores y tratemos de quitarnos esa costumbre.

El acatamiento y la práctica de este Paso nos permitirá comprenderlo y desarrollará nuestra capacidad al practicarlo. El Décimo Paso creara un equilibrio mental sumamente útil para una mejor condición espiritual que es tan necesaria en nuestra recuperación del alcoholismo.

Recordemos que nuestra “Nueva Personalidad NO es compatible con defectos morales ni con errores ocultos”. El Décimo Paso nos hace auto-analíticos y menos inclinados a criticar a los demás. Nos mantiene alerta.

Cuando utilizamos nuestros inventarios nos convertimos en una farsa nuestras vidas. Para logra un verdadero progreso necesitamos examinarnos concienzudamente. Se lo debemos a Dios, a nosotros mismo y a nuestras familias. Necesitamos pensar como hombres sobrios para poder vivir en sobriedad.

El inventario nos ayudara a determinar el grado de éxito que estamos logrando en A.A. Nos permitirá saber el estado en que nos encontramos y contribuirá a que se conserve satisfactorio.

RESUMEN:

No hay nada más importante para la recuperación el alcohólico que la conservación de su sobriedad. El Décimo Paso nos proporciona un medio para esa conservación. Es un medio sencillo y efectivo para sondear las aguas peligrosas de la borrachera mental y localizar reservas, pensamiento, estados de ánimo y actos que puedan hacernos regresar a la borrachera física. El egocentrismo sigue siendo un horrible peligro. Salvaguardamos nuestra sobriedad diaria mediante frecuentes revisiones mentales de nuestro proceder y de nuestra buena voluntad para admitir nuestros errores. Hacemos un hábito diario del inventario mental. Nos revelara mucho sobre nuestros pensamientos negativos y conducta voluntariosa, para corregirlos de acuerdo con los dictados de nuestra conciencia.

Si terminamos del día con una revisión de nuestra conducta emocional y del trato que damos a otros, podemos corregir tanto nuestros caprichos como nuestras faltas.

El admitir nuestras faltas nos aporta beneficios tanto psicológicos como espirituales. Complementa nuestro inventario personal. La práctica continua del Decimo Paso, vivifica nuestra conciencia poniéndose alerta al conocimiento de nuestra necesidad de la ayuda de Dios y la sublimación Divina en nuestras voluntades.

DECIMO PRIMER PASO

Procuramos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como lo concebimos, pidiéndole que nos iluminase a fin de poder cumplir con su Voluntad

Este paso puede dividirse en tres partes. Consideremos primero la parte que indica la necesidad de la oración y de la meditación para mejorar nuestra comprensión de Dios; nuestro contacto con El. ¿Una oración para el mejoramiento? El contacto con Dios y por el conocimiento de Su Voluntad, así como por la energía física, mental y espiritual para cumplirla. Todo requiere el esfuerzo coordinado de nuestras facultades.

El conocimiento de la necesidad de este Paso basado en la experiencia de miembros de A.A., algunos de los cuales han demostrado que es posible olvidar que no se ha curado uno del alcoholismo. Han confundido recuperación con curación y por lo tanto, después de unos cuantos meses de sobriedad han considerado innecesaria la práctica de la Filosofía de A.A. Han pasado por alto el hecho de que la mente humana no está constituida para recordar la pena y el dolor sufrido a consecuencia de nuestra enfermedad. Van demasiado lejos al aceptar como un hecho su cambio de personalidad, cuando presuponen que una vez efectuando este, permanecerá así.

En un momento de tremenda necesidad fue necesaria la ayuda de Dios, pero eso es un tiempo pasado para ellos. Hoy dicen; “Nunca volveremos a beber” o “Ni siquiera pensamos en ello”. Quedan descubiertos y disminuyen sus contactos espirituales y su servicio.

Es loable una actitud categórica respecto a la permanencia de la sobriedad pero solo se recomienda cuando se aplica a cada periodo de veinticuatro horas.

El hecho de no tener ningún deseo ni intención de volver a beber jamás es un estado de ánimo recomendable para el nuevo miembro. Es nuestra ambición, es un estado de ánimo del cual debemos estar agradecidos, pero es uno que con demasiada frecuencia fomenta una complacencia que puede acarrearos dificultades, a menos de que se le a Dios el debido crédito por la sobriedad que disfrutamos.

Cuando se revela la complacencia, somos propensos a olvidar la parte que Dios ha tenido en la realización de nuestra recuperación. Pasamos por alto el hecho de que nuestro sistema nervioso sigue siendo de alcohólicos. Parece que olvidamos que, como alcohólicos, somos susceptibles a estados de ánimo y emociones que

anteriormente aplacamos con alcohol. La complacencia confunde el conocimiento de que nuestra recuperación del alcoholismo nos fue otorgada por Un Poder Superior y que sin un contacto con Dios, es probable una vuelta a nuestros antiguos y bajos niveles físicos y espirituales.

La cooperación con Un Poder Superior nos ha sacado del surco alcohólico. El Paso Decimoprimeros es un Paso para la conservación, ideado para mantenernos fuera de ese surco y para que nos mantengamos tranquilos.

Nos mantiene activos espiritualmente y en una relación armónica con Dios. Nos asegura contra el embotamiento de la inspiración que aparece a medida que disminuyen nuestros problemas alcohólicos.

La comprensión de esta situación y el conocimiento de que los miembros a veces se desvían del camino bueno en lo espiritual, es nuestra primera línea de defensa. Fortalecemos esta defensa teniendo siempre en la mente en primer lugar que, en realidad solamente estamos disfrutando de la diaria suspensión de una sentencia a que estamos condenados; que la posibilidad de esas suspensiones está sujeta a nuestras condiciones espirituales.

Véase el Capítulo 6 del Libro “Alcohólicos Anónimos”

Las amargas experiencias de los miembros que insisten en aprender el modo más fácil, los reincidentes que volvieron a beber atestiguan la verdad de esta afirmación.

Sus dificultades empiezan invariablemente con olvidar la práctica de la oración. Crecen muy lentamente a medida que abandonan su contacto consciente con Dios y dejan de servir a otros.

La comprensión, a que anteriormente llegamos, de la ayuda de Dios nos señala el hecho de que esa ayuda puede servirnos en el futuro para fines todavía mejores: Una manera consciente segura de incrementarla y de mejorar nuestro contacto con Dios es posible mediante oraciones sencillas de sincera gratitud. Medite usted sobre la ayuda dada por EL, reconozca su origen y sea sincero al agradecer la comprensión que El ha

tenido del problema alcohólico suyo y la fortaleza que les ha dado para sobreponerse a ese problema. El ha puesto de manifiesto un milagro en nuestras vidas. Hemos sido liberados del alcohol y de la compulsión de beber. Hemos adquirido sobriedad y estamos gozando de sus beneficios. Por ese milagro hemos recobrado nuestra salud física y recobrada normalidad mental, logrando estimación propia, en nuestros hogares y entre nuestros amigos.

Es prerrogativa nuestra y nuestra obligación, salvaguardar y proteger este milagro. Se llevo a cabo a través de humildad, fe y oración mientras tratábamos diligentemente de comprender y de cumplir con Su Voluntad.

Las oraciones de agradecimiento son especialmente buenas para los alcohólicos. Destruyen el egoísmo y nos despiertan a los valores reales de la vida.

Trate comunicarse con Dios a través

del agradecimiento. El renueva nuestra fe al responder a esa clase de oración.

Necesitamos una experiencia continua en la práctica de la oración desinteresada para compensar el adeudo espiritual que el alcoholismo ha cargado a nuestra cuenta.

Naturalmente, cada miembro tendrá su propia manera de mejorar el contacto consciente con Dios, pero si en realidad no hay en ella oraciones de gratitud, deberá aplicarse esta manera incluyendo estas oraciones. Es más sensato pedir algo que se necesita, después de haber reconocido y agradecido lo recibido anteriormente.

La oración y la meditación para mejorar nuestro contacto consciente con Dios parecen más fáciles cuando estamos tranquilos, serenos (cuando hacemos a un lado la porfía, el miedo y el resentimiento) y en armonía con los que nos rodean. Es aconsejable, por consiguiente, considerar la importancia del sosiego y de la tranquilidad física y mental en lo concerniente a la oración y comentarlas más ampliamente como estabilizadores de la inquieta naturaleza del alcohólico.

Hay que tener presente que los Doce Pasos pueden llevarnos a muchos de nosotros al reconocimiento de nuestra necesidad de ayuda espiritual, pero no nos llaman la

atención al hecho de que podamos estar abusando de nuestra energía física y mental. La tranquilidad del cuerpo y de la mente y la entrega a Dios de nuestra voluntad, son indudablemente necesarios antes de poder entregarse satisfactoriamente a la meditación y la oración.

Le debemos humildad y respeto a Dios, lo demostramos librándonos, por el momento de las consideraciones de orden material, de la auto-conmiseración, del miedo o la ansiedad y prestándole toda la atención a EL.

Resulta provechoso para nosotros comprender lo que vale mantener saludables nuestros organismos y guardar el equilibrio y la compostura.

El alcohólico es propenso a tener una disposición inquieta que atiende a la sobreactividad; no solo ha demostrado esto con su manera de beber sin freno, sino que, además ha dado pruebas de su intemperancia en muchas otras formas. Por consiguiente, recomendamos como algo que ayuda a meditar y rezar, el estar calmados y sugerimos que un rato de sosiego resulta beneficioso para todo alcohólico.

Véase el Capítulo 6 del Libro Grande

La costumbre de permanecer tranquilos durante los ratos de calma en cada día es exactamente lo que necesitamos. Prominentes autoridades médicas están de acuerdo con esto.

Los intervalos de calma serán determinados por nuestros estados de ánimo y nuestras actividades mentales y por nuestras reacciones al miedo, la ira, la fatiga, la tensión emocional y a la opresión que sentimos a causa de una tensión nerviosa aguda.

Los malos afectos de estas cosas en la condición mental del alcohólico son reguladores decisivos de la conducta. Constituyen un riesgo que obstaculiza sus probabilidades de recuperación. Estas son las cosas que antes remediábamos bebiendo. No podemos ignorarlas ahora y a la vez esperar funcionar normalmente o adquirir ese agrado de eficiencia mental y espiritual que nos traería la serenidad.

TRATAMIENTO:

Procuramos suspender momentáneamente toda actividad física o mental, tratamos de aflojar todos los músculos de nuestro cuerpo; entonces cerramos nuestras mentes a las preocupaciones y ansiedades que nos rodean.

¿En que pensamos? Solo en la tranquilidad. Entonces, nos desentenderemos de nuestros cuidados y nos dirigimos a Dios con esta sencilla oración: Hágase Tu Voluntad.

Durante ¿Cuánto tiempo hacemos esto? Juzgue usted mismo. Si fuese necesario, puede ser cuestión de minutos. Sin embargo, sabemos por experiencia que hasta treinta segundos de completa tranquilidad física y mental pueden servir, para el fin deseado. Es sencillo. Haga la prueba. Nos lo debemos a nosotros mismos y se lo debemos a los que nos rodean. Dificilmente puede ser completo nuestro contacto con Dios sin eso.

En la segunda parte de este Paso le pedimos a Dios, a través de la oración, que nos ilumine para saber cuál es Su Voluntad. Este conocimiento nos permitirá el uso adecuado de nuestra voluntad, lo cual parece estar ligado a la abnegación y la buena voluntad de servir a los demás.

Los miembros de A.A. repentinamente se preguntan: ¿Cuál es la voluntad de Dios y cómo voy a conocerla por mi propia voluntad? En A.A. la voluntad de Dios para alcohólico es que tenga sobriedad. Otros de sus aspectos abarcan un contacto consciente con El, Fe, Oración, Honradez y Humildad. Pero, día por día, la sobriedad es lo primero entre lo esencia de Su Voluntad para con nosotros. Los miembros deben darse cuenta rápidamente de que la Filosofía de A.A. no es una religión.

A.A. tiene una terapia practica para frenar el alcoholismo. La práctica de los Doce Pasos no está de ninguna manera en conflicto con religión alguna. No pide que se comparta con ella una fidelidad, como tampoco sucede con la terapia médica en el tratamiento de una enfermedad.

La voluntad de Dios sería comprendida con mayor facilidad si no hubiera en el mundo a nadie más que considerar que a nosotros mismos.

No nos mentiríamos a nosotros mismos como lo hacemos en las presentes circunstancias; el engaño no solamente sería innecesario, sino que imposible. No podríamos cometer adulterio y no habría pretexto ni ocasión de llevar una vida doble.

En esas circunstancias, la borrachera no dañaría a nadie más que a nosotros mismos. Los valores morales serían totalmente cambiados, haciendo imposible el pecado a menos que negáramos completamente a Dios. La naturaleza de nuestras oraciones se parecería muy poco a la de las que hoy ofrecemos. La principal necesidad que de Dios tendríamos entonces sería la de un contacto personal con EL para compensar la soledad, para conjurar el peligro, para curar la enfermedad y para establecer seguridad en el mundo del más allá.

Una manera de vivir de tal concentración en si mismo sería increíblemente aburrida. Anhelaríamos la compañía de otros seres humanos; tener a alguien con quien compartir nuestras vidas, a quien comunicar nuestras penas y a quien auxiliar. Nuestros éxitos y reveses poco significarían si no tuviéramos con quien compartirlos. La felicidad del hombre emana de la fe en Dios, de la compañía humana de un deseo de vivir y dejar vivir. Dios lo hizo así y no podrá cumplir con su designio de otra manera. Afortunadamente, no estamos solos en este mundo, sino que somos uno entre millones, que dependen totalmente el uno del otro para las necesidades de la vida y para la tranquilidad mental que hace que valga la pena vivir.

Por consiguiente, deducimos que nuestra comprensión de la voluntad de Dios comienza con la entrega de nuestra voluntad a EL, y con actos de caridad, de amor y de servicio par con los demás. Nuestro despertar espiritual depende de nuestro cambio de personalidad. Es resultado de renunciar a la obstinación; de admitir nuestros errores; de actos caritativos que beneficien a otros a costa de nuestro tiempo y dinero; de hacer restituciones. Solamente ha sido cuando hemos estado dedicados con el pensamiento y en actividades de esta naturaleza, cuando hemos sentido profundamente la presencia de Dios, o nos hemos aproximado al conocimiento de su Voluntad. La respuesta a nuestra oración la obtenemos con un mínimo esfuerzo

cuando estamos ocupados en misiones espirituales de ayuda y de servicio. Cuando nos guía nuestra conciencia. Cuando perdonamos y somos comprensivos. Nuestros esfuerzos en este sentido, ayudados por la fe y la oración para guiarnos nos acercaran a Dios.

La práctica diaria del Programa de Alcohólicos Anónimos nos mantiene cerca de las necesidades materiales y espirituales de la humanidad. Hay mucho que puede hacerse en este sentido y a medida que nos interesamos en trabajar para ello, y lo hacemos. Estamos adquiriendo lo mejor que se puede, un conocimiento de la voluntad de Dios, mediante la practica e la fe, la honradez y el servicio desinteresado.

El A.A. que está tratando de cumplir con la voluntad de Dios en su vida diaria no debe desanimarse nunca cuando lo critican en su casa o lo critican otros compañeros, siempre que sus motivos sean sinceros y constructivos. Si está equivocado, lo admite y trata de tener una mayor comprensión de la voluntad de Dios. Persevera. Tiene que mantener su fe en lo que está haciendo y en la oración.

La apreciación de lo anterior es necesaria para todos los miembros. Ninguno de nosotros debe objetar a la labor del otro a menos de que sepamos el motivo es ajeno a la voluntad de Dios.

La crítica aun cuando no sea indicada, debe ser de índole constructiva. Cuando se ofrece, debe ser con intención de cooperar y no un resultado de resentimiento o de envidia.

Los miembros más antiguos dan pasos y apoyan sistemas que generalmente son sólidos y atinados, ya que se basan en la comprensión de pasadas experiencias. Es posible que el miembro nuevo ponga en tela de juicio esas medidas y esos métodos debido a que no los comprenda y esto lo conduzca a sumir una actitud permanente en contra de lo que sugiere adoptar.

Por consiguiente, se nos previene contra el objetar a los actos de cualquier miembro hasta que no conozcamos el motivo que lo impulso, hasta que no sepamos que está equivocado. Si tiene razón, fácilmente podríamos estar objetando a la voluntad d

Dios. Nuestros propósitos son conformarnos a ella. Nunca oponernos a ella. La tercera parte de este Paso se relaciona a la oración para tener el poder de Cumplir la Voluntad de Dios. Esta es una oración para la Eficiencia Mental, para la Fortaleza Espiritual y para la Resistencia Física.

Tenemos que merecer el poder que buscamos mejorando primero nuestra eficiencia. La energía mental, la fortaleza espiritual y la resistencia física no son concedidas hasta mientras que no tengamos la capacidad para tenerlas. Podemos rezar por ellas y debemos hacerlo, pero no es posible tenerlas con solo pedir las. Hay que ganarlas mediante un esfuerzo honrado.

El poder se desarrolla a medida que renunciamos al egocentrismo y por medio de la oración, la meditación: “Mejoramos Nuestro Contacto Consciente con Dios” cuando perdonamos y ayudamos a otros.

No podemos vivir sus vidas pero podemos ayudarlos a que se ayuden ellos mismos. Nuestro interés los apremiara a renovar su esfuerzo. Mientras ayudamos a su progreso enriquecemos nuestra capacidad de recursos. Mientras los ayudamos a desarrollar su fortaleza inconscientemente estaremos ideando maneras y medios para adquirir nuevo poder y comprensión de nosotros mismos.

No es sensato orar egoístamente por poder, o con resentimiento, envidia o auto-comiseración en nuestro corazón. Dios otorga ayuda liberalmente a los alcohólicos honrado que trata de vivir de acuerdo con el Programa de A.A. Solamente limitan esa ayuda las reservas y la indiferencia en la aplicación del programa. Los miembros que siguen fielmente los Doce Pasos, lo mejor que pueden, deben rezar frecuentemente. Dios responderá a sus desinteresadas oraciones.

A veces, nuestra manera de pensar se vuelve egocéntrica. Tratamos de forzar los acontecimientos. Confundimos nuestra voluntad con la voluntad de Dios y a base de pura fuerza voluntad logramos ciertos objetivos. Pronto resulta evidente cual es el verdadero origen de ese poder. Nos encontramos en desacuerdo con otro miembro. Perdemos esa sensación que resulta del logro. Nos falta la adecuada inspiración. No se

nos aprecia ni se nos comprende. Hacemos cosas que no nos proporcionan ninguna satisfacción y que no son de ninguna utilidad especial para otros. Cuando ocurre esto podemos estar seguros de que el poder que estamos produciendo no tiene ninguna relación con el Poder Superior a nosotros mismos.

Puede usarse como patrón, sin peligro, esta comparación para deliberar el origen y la calidad de nuestro poder.

Cuando nuestros esfuerzos no nos proporcionan ninguna inspiración ni felicidad es seguro que no estamos de acuerdo con Dios o con los que nos rodean. Debemos aplicar inmediatamente el Décimo Paso. Nos será de mucha ayuda admitir nuestros errores y reza por ayuda espiritual. Esto debe ir seguido por un servicio que se haga directamente a alguien. Dios concede poder a aquellos cuyas vidas son conducto de Su Voluntad. Esto nos baja del asiento del conductor y nos lleva de vuelta al Programa de A.A.

Todos padecemos de apatía espiritual y de usar indebidamente nuestra energía emocional. Tal vez debemos restaurar el equilibrio espiritual volviendo a practicar el Quinto Paso. Paradójicamente, las emociones del alcohólico lo forman o lo destruyen. Parece ser necesario que conozcamos su uso constructivo.

Hay una solución práctica a nuestros problemas emocionales un procedimiento que corresponde a la aplicación inteligente de hechos que ha proporcionado la ciencia.

La experiencia nos enseña cual es el papel que nuestra conducta emocional ha desempeñado en adquirir y de mantener nuestra condición alcohólica. Generalmente se está de acuerdo en que los sentimientos de odio, censura, resentimiento, auto conmiseración, celos e intolerancia, y otras manifestaciones semejantes de emociones o sentimiento prolongaban y agravaban seriamente la conducta insana de nuestra manera compulsiva de beber.

La Psicología nos enseña que las emociones y los sentimientos son fuentes de energía. Los ejemplos de esta energía se encuentran en las emociones del sexo, el miedo, la ira y

el amor. Nos enseña además que el hombre debe tener esta energía para funcionar física y mentalmente. Sin ella sería anormal.

También nos informa que sin el impulso de la energía emocional el hombre sería una criatura impotente y desvalida. Le faltaría la capacidad necesaria para acometer la diaria rutina de la vida. No pensaría no daría un paso. Sería practicante inmóvil. Nada más que su acción reflejada quedaría en él.

Las sencillas deducciones que pueden hacerse de estos hechos son que el alcohólico ha pasado por alto el valor de controlar la energía

emocional conveniente. Ha usado la energía del poder negativo destructor a costa de poder positivo creador.

Obviamente, el impulso derivado del sexo, el miedo y la ira ha sido empleado instintivamente. Irónicamente hemos subyugado a ellos nuestra voluntad en perjuicio de nuestro bienestar espiritual. No hemos dedicado tiempo a formarnos una idea mental de nuestra incapacidad para soportar las exigencias de semejante energía devastadora. Hemos pasado por alto una fuente más grande de energía que somos capaces de producir: El Amor.

La energía humana alcanza su grado más elevado y esta su forma más constructiva cuando la mente y el cuerpo son activados por esta meritoria emoción.

Es razonable creer, por consiguiente, que el poder de cumplir la voluntad de Dios tiene que venir de la inspiración y la energía que se encuentra en la emoción del amor. Amor que abarca a Dios a nuestros semejantes. Servirlos y apreciarlos.

RESUMEN.

Expusimos una disciplina definida de 24 horas para nuestra conducta emocional. Empezamos cada día con un momento de tranquilidad, rezando por nuestra liberación del egocentrismo, el miedo y la falta de honradez. Planeamos nuestro día, pedimos saber cuál es la voluntad de Dios; pedimos dirección Divina para que podamos tomar

las debidas decisiones. Nuestras oraciones deben ser desinteresadas y para el bien de otros.

Cada noche inventariamos nuestras actividades de ese día. Admitimos el daño que hemos ocasionado. Le pedimos perdón a Dios y le consultamos acerca de las reparaciones que deban hacerse, cerrando el día con una oración de gratitud por su Ayuda a nuestra sobriedad.

(Este resumen este hecho de la discusión del 11avo paso en el Capítulo 6 del Libro “Alcohólicos Anónimos”).

DÉCIMO SEGUNDO PASO

Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros actos.

(Véase el Capitulo “Como Opera” del Libro A.A.)

La finalidad de esta interpretación es exponer la mecánica operante del Decimoprimer Paso. Todas las referencias que hacemos son de una fuente digna de confianza: El Libro “Alcohólicos Anónimos”.

Se llega a la comprensión y a la práctica de este Paso sencillamente mediante el estudio de las tres partes en que puede dividirse.

PRIMERA PARTE:

“Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos Pasos”.

Como esta es una interpretación de conceptos establecidos de A.A. seria inconsecuente medir las palabras cuando se trata de valores espirituales, o retener el hecho que el despertar espiritual es una parte esencial de nuestra recuperación.

Providencialmente para nosotros, seis de los Doce Pasos, cuando menos, son de naturaleza espiritual. Conociendo las falacias de la manera alcohólica de pensar, es inconcebible que pudiéramos recuperarnos del alcoholismo sin una inspiración que dependa de un Poder Superior al nuestro. Recibimos esta inspiración y llegamos a conocer a Dios, viviendo los Doce Pasos.

Sin los principios espirituales de los Doce Pasos no podría haber A.A. En vez de lo que es, sería un grupo de alcohólicos malhumorados, temporalmente sin beber y viviendo en un estado perpetuo de borrachera mental.

Al faltar el beneficio de la influencia espiritual, dominaría la ley de la selva de la manera resentida de pensar del alcohólico y llevaría de vuelta a cada miembro a la insania del alcoholismo. Nuestra sobriedad requiere un cambio de personalidad. Logramos esto en forma de un despertar espiritual como resultado de vivir el Programa de A.A.

Realmente ¿tenemos un despertar espiritual o es casualidad, miedo, obstinación o racionalización alcohólica lo que nos mantiene sobrio? Si es por esta última, entonces ¿Qué es lo que nos llena de entusiasmo y deseo de llevar este mensaje a otros alcohólicos?

¿Quién nos otorga el poder para dejar de beber y para ayudar a otros alcohólicos a dejar de hacerlo para no decir nada de nuestro deseo de ayudarlos? ¿Qué es lo que les da el poder para adquirir y transmitir el milagro de la sobriedad? ¿Es posible que un alcohólico pueda frenar la “alergia” física y la obsesión mental del alcoholismo por su propio poder? Creemos que no. La medicina conviene en que no. Los alcohólicos que tratan de refutar esta teoría acaban emborrachándose.

Obviamente, no hay más que dos respuestas a estas teorías. Primera: Aquellos que aceptan y tratan de vivir todos los Doce Pasos, rara vez fracasan en A.A. Segunda: Aquellos que pasan por alto los principios espirituales de los Pasos rara vez tienen buen éxito.

Evidentemente, requerimos ayuda espiritual para adquirir la estabilidad mental conducente a la sobriedad que queremos disfrutar.

Una encuesta para la fueron entrevistados varios cientos de miembros de A.A., revelo muchas opiniones interesantes concernientes a la relación de su despertar espiritual con su sobriedad. Solamente se abordó a miembros con un año o más de sobriedad.

Las siguientes preguntas se les hicieron a los miembros en forma casual:

1. ¿Ha tendido usted un despertar espiritual?
2. ¿Fue vital para su recuperación?
3. ¿Cuándo tuvo lugar?
4. ¿Puede usted definirlo?

(Estas preguntas pueden hacerse en una sesión de Grupo. Fomentar un tipo excelente de discusión).

De los fueron entrevistados, la mayoría estuvieron de acuerdo en que habían tenido un profundo cambio de personalidad hacia mejores condiciones. Solamente dos personas sostuvieron que habían experimentado transformaciones espirituales revolucionarias. Los de ambos grupos admitieron la importancia de un cambio de personalidad para su sobriedad y vieron la evidencia de un despertar espiritual en su buena disposición para aceptar la ayuda de Dios al enfrentarse a los problemas de una vida de sobriedad. Pocos de los miembros podían acordarse de cuando había tenido lugar su despertar espiritual. Muchas veces habían sido quienes estaban más cerca de ellos los que lo habían notado primero. Algunos no podían definir su contacto consciente con Dios, pero cada uno de ellos sostenía tener el suficiente para mantenerse sobrio.

Sus experiencias comenzaron con la entrega de sus defectos de carácter a “Dios, tal como ellos lo conciben” y progresaron a medida que confiaron en EL, en vez de en el alcohol y en el “yo”. Las opiniones relativas al despertar espiritual que fueron

recogidas entre miembros de varios países tenían denominadores comunes de fe, entrega, humildad, tolerancia y amor. No se puede catalogarlas en ningún orden de importancia. Cada una era importante para el que la emitía.

Estas son algunas de sus convicciones. “Creo sinceramente que tuve un despertar espiritual cuando:

1. “Me di cuenta de que algo me había mantenido lejos de esa primera copa”. Cuando se me quitó mi escepticismo de antes acerca de Dios y adquirí más fe en A.A., cuando sentí gratitud y humildemente se la manifesté a “Dios, tal como lo concebía yo”.
2. “Asistí a una sesión de A.A. en la que me impresionó la plática de un miembro de seis meses de serlo, el cual solo se conformaba con una abstinencia satisfactoria”. “Su buena voluntad para confesar de plano me puso a pensar. Había yo estado sin beber durante dos años pero esto no me hacía feliz. Al día siguiente puse en práctica el Quinto Paso con un clérigo comprensivo. Eso fue el comienzo de mi despertar espiritual”.
3. “Mi facultad de comprender permitió que me diera yo cuenta de que tenía que haber en mí un poder operante, aparte de mi ser físico, que me había dado la sobriedad y la tranquilidad mental, ambas cosas a la misma vez”.
4. “La primera vez que me di cuenta de las cosas que tenía yo, que ameritaban gratitud, y que me preocupaban lo suficiente por las necesidades de los demás, fue cuando mediante la dependencia de un Poder Superior, permanecí sobrio y volví a sentir confianza en mí mismo”.
5. “Voluntariamente acepte mi propio concepto de Dios; no las ideas de otro, sino que mi propio concepto”.
6. “Acudí a A.A. en busca de ayuda y se me trató con amistad y comprensión por parte de mis nuevos amigos”.

7. “Admití cabalmente mi impotencia como alcohólico y me di cuenta de que sería necesario un poder ajeno al mío para salvarme de la locura o de morir a consecuencia del alcoholismo. Mi despertar fue progresivo, habiendo contribuido a él con su parte cada uno de los “Pasos”.

8. “Al terminar mi primer mes de estar en A.A. se apodero de mi una tremenda compulsión por beber. Estando ya en una cantina, le pedí ayuda a Dios. La recibí inmediatamente. Me Salí de aquel lugar sin haber bebido ni una copa y con agradecimiento en el corazón”.

9. “Después de haber tratado de vivir de acuerdo con los principios espirituales de los Doce Pasos, me convencí de que había yo cumplido mi primer día de trabajo honrado y de que realmente había tratado de que fuera un día que valiera la pena, fue entonces cuando me di cuenta que no había estado yo solo”.

10. “Después de la decisión que tome en el Tercer Paso, empecé a hacer mi inventario para darme cuenta de que era lo que me mantenía distanciado del Dios de mi niñez. Mi despertar ha de haber tenido lugar cuando descubrí mi conciencia cuando la oí y la use como factor de decisión para juzgar entre lo debido y lo indebido”.

11. “Pude ver el punto de vista de otros y tener en cuenta sus faltas, así como admitir las mías; cuando empecé a rezar por su bienestar así como por el mío”.

12. “Comencé a hacer reparaciones. Mi primer esfuerzo fue bien recibido y me produjo una maravillosa sensación de satisfacción y bienestar. Sospeche que el origen de esto era espiritual. Pero cuando estuve a punto de que me echaran de la oficina de un individuo y cuando en la siguiente ocasión no perdí los estribos, supe que era la voluntad de Dios y no la mía la me estaba guiando”.

Los resultados de esta encuesta no revelaron que el factor tiempo fuese la esencia de un despertar espiritual, ni la rapidez con que se llevaran a cabo tuviese alguna conexión con su profundidad o su calidad.

Algunos miembros lo experimentaron pronto. Para otros fueron necesarias semanas hasta meses de esfuerzos y de asociación en A.A. antes de despertar a una sensación interior de la presencia de Dios. Pero, sin importar el tiempo para que se lleven a cabo estos despertares ni su profundidad, los tuvieron todos los alcohólicos a medias que se dieron cuenta de sus defectos de carácter y de que estuvieron dispuestos a que “Dios tal como lo concibieron” los liberase de ellos.

¿Fueron puras fantasías estas experiencias? Difícilmente puede ser así. La sobriedad y la tranquilidad mental solo llegaron después de la fe y la dependencia en la voluntad de Dios.

El recién llegado tarda en distinguir un despertar espiritual en su manera de vivir de acuerdo con A.A. Por eso nuestros fundadores aconsejaron que “usted y el hombre nuevo deben caminar, día a día, por el camino del progreso espiritual”.

Véase el Capítulo 7 del Libro Grande

Pocos miembros se dan cuenta de la necesidad o conocen la importancia, del Programa espiritual de A.A. para el diario mantenimiento de su sobriedad. Perdidos en el desorientador laberinto de su dilema alcohólico, solo piensan en escapar de la agonía física y mental de su manera de beber. La calidad de su sobriedad no les parece importante al principio.

Al entrar en A.A., era difícil representarse en la mente una meta más allá de una abstinencia miserable. La manera compulsiva de beber nos tenía en un aprieto. No podíamos vivir con el alcohol y sin embargo, la vida parecía imposible sin él. A.A. nos brindaba sobriedad, pero había condiciones para ello. Venía en un “Paquete Espiritual” que algunos de nosotros nos negábamos a aceptar.

Esto no era sorprendente, ya que durante muchos años habíamos estado en pugna con la voluntad de Dios. Hablando con los miembros más antiguos se nos aconsejó dejar de tomarnos tan en serio y familiarizarnos con el Programa antes de empezar a redactarlo de nuevo.

Se nos dijo que las personalidades no se cambiaban de la noche a la mañana y que debíamos mantener la mente más abierta y tener más paciencia en la resolución de los muchos detalles de nuestra recuperación.

Más adelante, comprendimos que los Doce Pasos nos ayudaban progresivamente a lograr esa finalidad. A medida que empezamos a vivir de acuerdo con ellos con regularidad, fueron echando abajo las barreras mentales del prejuicio y la obstinación que habíamos erigido entre Dios y nosotros mismos. Con el tiempo, esta manera de vivir trajo consigo un despertar que nos abrió los ojos y nos dio un punto de vista enteramente nuevo de los verdaderos valores de la vida.

Debemos esforzarnos por alcanzar esta vivificante experiencia y poder ordenar nuestra existencia en torno de ella. El perder esa ayuda da más fuerza a los problemas que nos tienen derrotados. Los alcohólicos que en vez de servir a Dios solo lo hacen a sí mismos, tienen toda clase de dificultades. Fácilmente son presa de la borrachera mental o física y generalmente de las dos.

Ocasionalmente los miembros se arrogan un sentido de falsa seguridad a causa de periodos de sobriedad obtenidos por medio de la asociación de grupo, pero sin la ayuda espiritual.

Para nosotros, este es un paso en falso. Parece que es lo que se necesita, pero falla cuando se trata de hacer frente resueltamente a la adversidad, al resentimiento o al deseo físico vehemente del alcohol.

El desarrollo espiritual diario impulsado por una desesperada necesidad de ayuda es la protección más segura contra estos impulsos. La ayuda de Dios, mas la asociación de grupo, son auxiliares de este necesario desarrollo. Son los requisitos para una vida de alcohólico anónimo que sea venturosa. Tienden a hacer que estemos satisfechos de vivir sin alcohol.

No se necesita una mente privilegiada para determinar el origen del poder de que nos valemos para arrestar nuestro alcoholismo. La prueba del cambio espiritual en nuestras vidas se echa de ver en casi cada una de nuestros pensamientos y actos. ¿Qué

otra cosa que no sea un despertar espiritual podría sublimar nuestro miedo, resentimiento y falta de honradez? ¿Qué más podría reprimir nuestra obsesión mental y nuestro vehemente anhelo físico de beber?

No debe haber dificultad para reconocer la esencia de un despertar espiritual en la sobriedad de que disfrutamos, en la responsabilidad que asumimos a diario, en actitudes de perdón, en las restituciones que hacemos, en la buena voluntad para admitir nuestros errores, en la abnegación de nuestro interés, por ayudar a otros alcohólicos y a otras personas menos afortunadas que nosotros.

Los aspectos espirituales de nuestras vidas se vuelven más convincentes aun, cuando encontramos que se hacen estas cosas sin pensar en el prestigio personal o en ganancias materiales.

Pero el resultado de una manera de vivir espiritual nunca está exenta de recompensa. Dios reparte dividendos, no en moneda mundana, sino que en la serenidad de un cuño divino.

Los beneficios de vivir de acuerdo con el Decimo Primer Paso aumentan cuando los compartimos con otros. Somos sensatos cuando los compartimos porque no podemos eliminar los dones espirituales de A.A. y tener a la vez sobriedad.

Cada pensamiento valioso que llevamos a la práctica nos acerca un paso más a Dios. Todos los Doce Pasos conducen en tener conciencia de la presencia de Dios. Son los medios por los que logramos un contacto consciente con EL.

Se levantan como baluartes entre nosotros y las vidas de desesperación y de borracheras. Practicándolos adquirimos la inapreciable joya de la sobriedad. Esta es nuestra para retenerla, siempre que estemos dispuestos a compartirla con otros alcohólicos que busquen ayuda sinceramente.

SEGUNDA PARTE:

“Tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos”.

Tratar de llevar el mensaje de A.A. a alcohólicos que buscan nuestra ayuda parece algo como un mandato de un Poder Superior a los miembros de nuestra agrupación. Es la premisa sobre la que se fundó A.A.

Prestando este servicio nos inmunizamos contra beber esa primera copa. Ayudamos a recuperar la fe en Dios y la salud física a los bebedores que han perdido toda esperanza de recuperarse de su condición alcohólica. Esta dadiva espiritual no tiene por qué ser negada.

Dios nos ha confiado, a nosotros, este don especial de recuperación para los alcohólicos enfermos, que han rehusado a todas las demás personas. Este don no se le ha concedido al educador, ni al médico, ni al clérigo, pero ha sido otorgado a nosotros para que pudiéramos justificar nuestro derecho a llevar vidas normales y sobrias ayudando a otros alcohólicos a recuperarse de su enfermedad.

Asumiendo esta responsabilidad de llevar el mensaje, no consideramos que sea presuntuoso sugerir un plan general para el apadrinamiento de recién llegados a A.A.

Las siguientes sugerencias están basadas en las indicaciones que se encuentran en el Capítulo 7 del Libro “Alcohólicos Anónimos” y en la experiencia de miembros de A.A. que han tenido éxito siguiendo esas indicaciones.

Hemos aprendido de su experiencia que un concepto verídico de la obligación que tenemos en lo que respecta al Decimo Paso, tiene que ser muy amplio para abarcar el propósito que tiene este. Para fines de identificación, resulta conveniente distinguir entre los actos diarios encaminados a llevar el mensaje y las más complejas obligaciones del apadrinamiento a que se refiere el Libro Grande bajo el título de “Trabajando con Otros”. Esto último concierne a la vida y la felicidad humana, y son los miembros capacitados para hacerlo quienes mejor pueden encargarse de ello.

Viendo esta cuestión desde este punto de vista, podemos ver enseguida que el miembro que apadrina lleva el mensaje, pero que un miembro puede llevar el mensaje sin estar apadrinando en realidad a otro alcohólico. De hecho, se emplea mucho más tiempo en esta clase de actividades de A.A. que el que se dedica al apadrinamiento.

Esto resulta en bien de nuestra agrupación. Proporciona algo que hacer a todos incluyendo al recién llegado que puede sentirse muy falto de experiencia para ser de alguna utilidad.

Hay muchas otras maneras de llevar el mensaje, además de apadrinamiento. La siguiente relación contiene algunas de estas actividades.

1. El mensaje más convincente que podemos llevar al alcohólico es nuestro ejemplo de sobriedad.
2. Acompañar a miembros más antiguos en sus visitas al nuevo que están apadrinando.
3. El ejemplo de asistir con regularidad a las sesiones de A.A. (Asistir a las sesiones de otros Grupos de A.A.)
4. Visitar en el Hospital a miembros que estén allí.
5. Hablarles por teléfono a recién llegados.
6. Pláticas amigables con los miembros después de las sesiones, especialmente con recién llegados y con quienes tengan dificultad en seguir el programa.
7. Siendo dueño de un ejemplar del Libro “Alcohólicos Anónimos”. Animando a otros a que se compren el suyo y lo estudien para adquirir mejor conocimiento de A.A.
8. Facilitándole a otros nuestro ejemplar y repartiendo nuestra literatura entre personas que se interesen.

9. Asumiendo los deberes y las obligaciones que ayuden a nuestra agrupación.
10. Hablando con parientes o con otras personas relacionadas con alcohólicos que están bebiendo. Explicándoles que el alcoholismo es una enfermedad y cómo podemos frenarlo en A.A.
11. Hablándoles de A.A., a los médicos, clérigos, educadores, patrones y autoridades civiles, si los conocemos bien, para ampliar la causa de AA., o para ayudar a otro alcohólico.
12. Haciendo uso de la palabra en otros grupos, o llevando la sesión en el nuestro.
13. Dedicándoles a nuestra agrupación una parte razonable de nuestro tiempo, de nuestra energía y de nuestro dinero.
14. Con nuestro obvio convencimiento de que hemos recibido ayuda de un Poder Superior.
15. Viviendo de acuerdo con A.A.

APADRINAMIENTO:

“Trabajando con otros alcohólicos”.

El apadrinamiento representa en A.A. lo esencial de dar mediante esta acción fraternal, a las personas que disfrutan de una suspensión temporal del peligro de locura o de muerte por alcoholismo; comparten su recuperación con otras que están dispuestas a evitar esa misma penalidad. Esta acción no es del todo caritativa, porque retener la ayuda significa perder su propia suspensión temporal.

El apadrinamiento, factor dinámico del crecimiento de A.A., llena tres requisitos definidos:

1. Nos ayuda a sostener nuestra sobriedad.

2. Ayuda a otros a frenar su alcoholismo.

3. Destruye la complacencia y progresivamente renueva las filas de nuestra agrupación

El principio de trabajar con otros es sólido, tal como se encuentra en el sempiterno axioma: “DA Y RECIBIRAS”.

El trabajo del “Paso Doce” integra nuestras personalidades y ayuda al desarrollo espiritual. No podemos desempeñar diariamente el papel de buen consejero, escondiendo nuestros actos en el anonimato, sin llegar a ser finalmente mejores personas debido a ello.

En la misma forma, adquirimos muchas bendiciones espirituales a medida que damos desinteresadamente nuestro tiempo y nuestra experiencia a alcohólicos que sufren. Estas recompensas son intangibles pero de un valor inestimable cuando nos traen tranquilidad mental, estimación propia y sobriedad.

El Libro Grande pone verdadero énfasis en nuestra necesidad de llevar el mensaje cuando dice, “Esta es una experiencia que no debe usted perderse”. El apadrinamiento llena nuestra necesidad de servicio activo y nos ayuda a conservarnos sobrios.

Los miembros que tratan de prestar este servicio se enfrentan a esta compleja pregunta:

¿Qué hacemos para poder apadrinar lo mejor que nos sea posible? A.A. no tiene una respuesta definida. Cada quien tiene que planear su propio sistema. El resultado es que hay indecisión y a menudo puntos de vista contradictorios acerca del procedimiento adecuado.

Hay muchos procedimientos, tanto buenos como malos, entre los que podemos discernir el debido curso a seguir. Algunos padrinos llevan su tolerancia hasta un grado de indulgencia perjudicial. Algunos son evangelizadores. Los hay del tipo de

“Poco a Poco” que se sienten satisfechos limitándose a llevar sus candidatos a una sesión. Otros son más exigentes. Solo trabajan con “Verdaderos Alcohólicos” e insisten que sus candidatos cooperen del todo con ellos tratando de comprender y de practicar los Doce Pasos de A.A.

Esta evidente falta de reglas fijas, o de plan unificado para trabajar con otros sería sumamente desalentador para un miembro que nunca hubiere apadrinado sin una buena fuente de conocimiento del modo de hacerlo y de experiencia práctica a la cual recurrir.

Afortunadamente, ningún miembro tiene por qué estar desorientado acerca de la mecánica del apadrinamiento ni por qué desconocerla, si estudia el Libro Grande. Este contiene todas las respuestas. Pueden encontrarse en los capítulos titulados “Trabajando con Otros”, “La Opinión del Medico”, “Una Visión para Usted”, “Hay una Solución”, “La Familia Después”.

No resulta difícil establecer un procedimiento venturoso de apadrinamiento si seguimos las indicaciones que se dan en estos capítulos. No necesitamos aceptarlo solamente a base de fe. Podemos recurrir sin ningún peligro a la experiencia de nuestros Fundadores que tienen en la Agrupación de A.A. una prueba de que el plan resulta.

Siguiendo sus indicaciones sin reservas y recurriendo bastante a su experiencia, presentamos esta guía para el apadrinamiento diseñado que pueda serle útil a quienes trabajan con alcohólicos.

El Padrino: Una interpretación honrada del Duodécimo Paso no permite ninguna alteración de sus principios. La fraseología sencilla de este Paso denota su intención. Delinea los requisitos que deben llenar un padrino. Identifica a las personas con quienes trabajamos y luego indica un modo de vivir que nos tenga en condiciones para un futuro apadrinamiento.

Los primeros requisitos para el apadrinamiento son: Sobriedad y un Cambio de personalidad basado en algún concepto operante de la voluntad de Dios. Llenamos

estos requisitos viviendo de acuerdo con los Doce Pasos. Luego se requiere un conocimiento del Programa de Alcohólicos Anónimos, y del propósito del Duodécimo Paso. Esto se logra trabajando con un grupo especial de personas, es decir, de Alcohólicos.

El seguimiento de este plan trae consigo buen éxito con nuestros candidatos. Desviándonos de él provocamos el fracaso y dolores de cabeza en A.A. Algunos dicen que nos sometemos a prueba cada vez que apadrinamos. La vida del recién llegado y su futuro en A.A. fácilmente podrían depender de nuestra sobriedad y de la manera en que compartimos con otros alcohólicos.

Trabajar con otros siempre es un asunto serio para nuestra Sociedad como para el candidato. Primero, esperan de nosotros consejos para ayudarlos a resolver sus problemas de la bebida y después, del Programa de A.A. para la rehabilitación de sus vidas.

Los miembros más jóvenes pueden prepararse para apadrinar mediante un estudio detenido del séptimo y de otros de los capítulos del Libro Grande de A.A.

Bill tuvo poco éxito con alcohólicos hasta que no empezaron el y el Dr. Bob a trabajar juntos. Es igualmente importante en la actualidad el apadrinamiento doble.

Entre sus ventajas están las siguientes: Preparación, Seguridad Doble, Eficiencia, Buena Presentación y mejor continuación del esfuerzo inicial.

Desde el punto de vista de preparación, dos miembros pueden planear y seguir un curso de acción mejor que uno. Por parejas, disminuimos el elemento del peligro y le proporcionamos trabajo a un miembro más joven. El candidato recibe dos puntos de vista de A.A. La continuación del esfuerzo inicial es más completa.

Cierto miembro, de los más antiguos y con una historia de éxitos en su trabajo con otros alcohólicos, nunca apadrina solo. Siempre llama a uno más nuevo e insiste en que ambos lean el Capítulo Séptimo antes de hacer una visita, excepto en casos de emergencia. El resultado ha sido provechoso para el candidato y para el miembro

nuevo, el cual a su vez norma su futuro procedimiento de apadrinar según esta práctica.

Literalmente, Padrino es que voluntariamente se compromete a hacerse responsable de la falta de otro. La interpretación de A.A.

difiere en que nosotros nos comprometamos a ayudar al alcohólico recién llegado, por medio de la inducturización a un nuevo modo de vivir, a hacerse responsable de su propia falta.

Entre nosotros, los que apadrinamos mejoramos el patrón de nuestro procedimiento con cada nueva experiencia. Hay muchas cosas que aprender acerca de ayudar al “Alcohólico que aun Sufre”. Esta en primer lugar la de conocer la calidad de nuestra propia sobriedad.

Debemos ser escrupuloso acerca de nuestro propio desarrollo en este sentido, ya que es imposible compartir con otro algo que no poseemos.

Por el contrario, aunque estemos suficientemente capacitados, no podemos compartir con alcohólicos que rechazan nuestra ayuda. No tiene objeto tratar de hacerlo. Los dejamos por un tiempo, pero dejamos abierta la puerta de A.A. para que puedan regresar, si es que cambian de sentir.

Considerando este aspecto del apadrinamiento, parecería que los presuntos miembros tienen que llenar determinados requisitos para poder ingresar a nuestra agrupación. Tal es el caso, pero los requisitos son muy limitados. Para el alcohólico “el único requisito indispensable para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar de beber”. Hay otros requisitos para ser miembro de ciertos grupos, pero el principal requisito es el mismo en todos.

Otro aspecto significativo del apadrinamiento, en el que varios miembros pueden llevar el mensaje, es el de formar grupos nuevos a trabajar con otro (grupos) que estén más débiles. Necesitamos esta clase de servicio el cual, a su vez,

nos fortalece al proporcionar a nuestros miembros una salida constructiva para sus energías latentes de A.A.

Aunque los beneficios de trabajar con otro son mutuamente compartidos por el padrino y por el candidato (ya sea un individuo o un grupo), rara vez pensamos en nosotros mismos cuando hacemos una visita para “llevar el Mensaje”.

Frecuentemente se le dice al recién llegado que es de vital importancia para nosotros ayudarlo, pero en realidad, su bienestar es en ese momento, nuestra principal preocupación.

En esto, esta una virtud cardinal del apadrinamiento. Es la pérdida momentánea del egocentrismo. Esta actitud, engendrada por el deseo de compartir nuestra recuperación con otros alcohólicos, es una señal de saludable desarrollo en A.A. A medida que compartimos, crecemos en estatura según A.A., y acrecentamos nuestras probabilidades de una vida feliz, sobria.

Cada miembro de A.A. es un padrino potencial y la mayoría de los miembros aspiran a apadrinar con buen éxito.

Nuestra gran ambición es ayudar a alcohólicos a recuperarse de su enfermedad. El buen éxito premia muchas veces nuestros esfuerzos, pero nunca nos desalentamos cuando el candidato no coopera. Hay que hacer muchas visitas antes de encontrar a un alcohólico que este lo bastante desesperado para aceptar a A.A. Nuestro deber es encontrarlos. ¿Cómo se logra esto? ¿Dónde pueden ser localizados?

Localizando a los presuntos miembros. Cualquier grupo progresivo de A.A. puede fácilmente establecer un plan armónico que sea satisfactorio para localizar candidatos a A.A. y para trabajar constructivamente con ellos en lo futuro. En el capítulo Siete del Libro Grande se delinea explícitamente un plan de esta clase. Son sensatos los miembros que de común acuerdo lo aceptan como guía autorizada para el apadrinamiento. En esta forma trabajan al unirse con cada miembro, teniendo a su disposición la misma fuente de experiencia de nuestro fundador. Hay muchos medios a través de los cuales puede encontrarse nuevos miembros. La difusión amplia de lo

que es A.A. nos proporciona contactos por teléfono y por escrito. Este importante servicio ha contribuido a que crezca considerablemente nuestra agrupación. El valor que tiene esta establecido, pero van para atrás los miembros que dependen de este exclusivamente.

Cada miembro tiene que llevar el mensaje para el crecimiento de A.A. y para adquirir experiencia personal, si es que tratamos de continuar la serie de referencias que se inicio con nuestros Fundadores.

¿Cómo se logra esto? Puede usted encontrar la respuesta en el Libro Grande. Busque en el Capítulo titulado “Trabajando con Otros” la parte que dice: “Tal vez no conozca usted a bebedores que quieran recuperarse. Puede encontrar fácilmente a algunos preguntado a médicos y clérigos, o a un hospital”.

Se establecen buenas relaciones públicas a consecuencia de una gestión como esa y con el tiempo empiezan las solicitudes de ayuda para verdaderos alcohólicos que necesitan de A.A.

Nosotros somos los que más aprovechamos estas llamadas porque hemos contribuido a que se lleguen a hacer.

Informando a médicos, clérigos, jueces, autoridades policías y directivos de industrias acerca del tipo de personas a quienes puede ayudar a A.A. evitaremos inundar nuestras filas con la incómoda preponderancia de no-alcohólicos.

Frecuentemente no se les hace caso, como medios para localizar a nuevos candidatos, a las indagaciones que hacen los familiares de alcohólicos. El hecho de que el alcohólico no quiere tener nada que ver con A.A. no nos impide llevar el mensaje a los familiares que están indagando. Aquellos que lo piden, tienen derecho a una explicación de lo que es la enfermedad alcohólica. Debemos hablarles acerca de los Doce Pasos y de cómo el Programa dará resultados satisfactorios al miembro de su familia que esté enfermo, si este lo acepta.

Ellos encontraran la manera de aclararle a él las cosas. Déjeles alguna literatura de A.A. y habrá depositado en sus mentes una semilla que pueda dar por resultado un futuro buen candidato.

Otros de los medios para encontrar candidatos a Alcohólicos Anónimos son la radio y la televisión.

Debe tenerse tacto y buen juicio en esta cuestión porque es mejor que no se haga ninguna publicidad a que se haga una que puede ser perjudicial para A.A. o restarle dignidad y atracción.

En todos los contactos que se hagan dentro del terreno de las relaciones públicas debe haber un cabal entendimiento de nuestro principio de anonimato. Es obligación nuestra, velar porque se respete.

Todos los grupos deben considerar sus objetivos y motivos antes de hacer público un programa de publicidad.

Debemos proteger nuestro anonimato individual. Los motivos que estén impulsados por un deseo de ensalzar a A.A. o a sus miembros son erróneos. Nuestra Meta es Servir. Mediante el principio de la atracción debemos ayudar a los que padecen de alcoholismo a encontrar su camino en A.A.

Requisitos para el Recién Llegado. Dado que el Libro Grande dice “El único requisito para ser miembro de Alcohólicos Anónimos es el deseo de dejar de beber”, el padrino ocasionalmente esta propenso a pasar por alto un requisito preliminar del candidato a miembro. Este requisito puede ser identificado en la parte del Duodécimo Paso que dice “tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos”. Tal es el propósito del apadrinamiento. Lo logramos cuando traemos alcohólicos receptivos a A.A., y cuando trabajamos con ellos y con sus familiares hasta que se hayan recuperado suficientemente para pararse por sus propios pies.

Las exigencias que se tienen con el candidato son pocas para ser exactos, tres por todas. Sin embargo, son definitivas si es que espera recuperarse del alcoholismo a través de A.A. Es imperativo que el candidato:

1. Sea Alcohólico
2. Quiera dejar de beber
3. Que acuda a A.A. en busca de ayuda

Aborrecible como puede ser la palabra “requisito” para el alcohólico, los padrinos que obtienen resultados satisfactorios en su labor exigen que el recién llegado llene estos requisitos. Así ahorran tiempo y esfuerzo, y evitan involucrarse a A.A en situaciones embarazosas.

Esto no es más que el principio de los requisitos que tiene que llenar el candidato, porque una vez en A.A. tendrá que hacer un resuelto esfuerzo para vivir de acuerdo con el Programa con el objeto de alcanzar una sobriedad duradera y desarrollar sus cualidades espirituales para el futuro apadrinamiento.

Sugerencias Útiles para los Padrinos: Las siguientes sugerencias están tomadas de datos que encuentran en el Capítulo Siete del Libro Grande. Confiamos en que resultaran útiles como guía suplementaria para el estudio de ese capítulo.

Ciertamente que lo más impresionante que tenemos que ofrecerle al candidato es el ejemplo de una vida sobria, feliz y con un propósito determinado.

Tenga presente el hecho de que el candidato está enfermo física, mental y espiritualmente y que solo nosotros podemos ayudarlo a recuperarse. Los alcohólicos menosprecian su manera de beber cuando nos hablan de ello delante de sus familiares. Trate de hablar con ellos a solas, si es posible. Los familiares pueden proporcionar después los datos adicionales. Para ayudarlo, tenemos que conocer su forma de beber, sus hábitos aficiones, religión, negocio, situación económica y qué clase de cooperación puede esperarse de su familia.

Si requiere hospitalización, ayúdele a internarse haciendo los trámites necesarios.

Debemos contar nuestros historiales y excitarlo a que cuente el suyo. Evitando evangelizar, le explicaremos como opera A.A. como nos ha dado resultado a nosotros y como puede darle resultado a él. Ponga énfasis en el anonimato. Diga que el alcoholismo es una enfermedad. Déjele literatura de A.A. si es que se interesa en ella. Sugiera que le llame a usted después de leerla. Si cree que es alcohólico y quiere ingresar a nuestra agrupación procure que lea el Libro Grande. No debemos empujarlo a que entre a A.A., hay que dejar que el sea quien lo decida.

El recién llegado debe enterarse del aspecto espiritual de A.A. y especialmente, de que no es una religión sino su propia noción de “Dios tal como él lo conciba”.

Cuando la actitud del recién llegado indique que su buena voluntad de ingresar en A.A. solamente está impulsada por su idea de ayudar a su familia, desaliente de él ese móvil. Explíquelo porque no le dará resultado. Indíquelo que él está enfermo de alcoholismo y no sus familiares.

Los familiares del alcohólico no deben ser ignorados. Dígales porque este Programa de A.A., llegara a ser parte de la vida diaria del candidato. Invítelos a cooperar. Muchas veces su cooperación motiva la indiferencia entre el éxito y el fracaso.

Los problemas relativos a dar dinero prestado, hospedar a alcohólicos en nuestra casa, divorcio, desarrollo espiritual, desavenencias familiares y evitar los lugares donde se bebe son tratados en el Capítulo Siete del Libro Grande. Es conveniente estudiarlos para estar preparados para estas contingencias.

Reconozca usted la condición enferma y solitaria del alcohólico. Sea amigable con él, pero no lo mime. Trate su caso usando la razón. Podemos llevarlo a la primera sesión, pero no debemos dejar que esto se vuelva un hábito. Ponga usted énfasis en la necesidad

que tiene el de asistir a las sesiones. Describa la oportunidad que se presenta como un privilegio único en la vida que nada debe hacer que lo pierda. Sea usted digno de la confianza del candidato. Dele consejos juiciosos. Aconséjele que compre el Libro Grande. Vea usted que lo estudie para que pueda el comprender mejor su nuevo modo de vivir.

Consejos al Recién Llegado: Para obtener los mejores resultados, considere como un paciente que está en A.A. para frenar su enfermedad incurable. Decida qué es lo que va a obtener; lo mas que pueda de su tratamiento. Siga la teoría de que A.A. Evite exigirle a su padrino lo que sea irrazonable. Nunca tenga la idea de que recayendo va usted a hacer que el quede mal. Usted será el que sufra. Con Dios quedara usted mal, no su padrino.

Compre su Libro Grande y siga sus instrucciones. Es una tontería pretender recuperarse del alcoholismo sin un texto de las instrucciones para poder lograrlo.

Absténgase de debilitar el Programa de A.A con substituciones del Duodécimo Paso o lo diluirá hasta el grado de la borrachera. No tome a A.A a la ligera. Puede ser la última oportunidad que tenga usted de tener cordura y sobriedad. Su decisión de vivir de acuerdo con el Programa de A.A es importante. No anteponga nada. Abórdelo con honradez, humildad, tolerancia, buena voluntad y agradecimiento.

TERCERA PARTE:

“Y de practicar estos principios en todos los actos de nuestra vida”.

Véase el Capitulo Cinco del Libro “Alcohólicos Anónimos”

Los principios de los Doce Pasos resumen un modo de vivir factible y lógico que devolverá la salud, la sobriedad y la felicidad a los enfermos alcohólicos desesperados. Los miles de miembros que se han recuperado del alcoholismo son una prueba viviente de que el Programa de A.A. da resultado mediante la acción diaria, que es todo lo que debemos esperar. La experiencia nos enseña que no podemos volver a beber normalmente. Nuestro legado de vida cuerda nos es negado hasta que

empezamos a tratar nuestro alcoholismo como algo que es físico, mental y espiritual. Recibimos nuestro legado cuando:

1. Reconocemos nuestra enfermedad física, mental y espiritual, y trabajamos para recuperarnos.
2. Buscamos la ayuda de Dios, tal como lo concebimos, para frenar nuestra enfermedad espiritual.
3. Estudiamos y asilamos nuestros defectos de carácter con miras a corregirlos.
4. Admitimos estos defectos ante Dios y nosotros mismos y hablamos de ellos con otra persona.
5. Dependemos de los Doce Pasos para que nos inspiren motivos dignos.
6. Conocemos el daño que nuestra adicción ha infligido a otros.
7. Pedimos perdón a Dios por estos actos y hacemos reparaciones a las personas dañadas.
8. Adquirimos la costumbre de admitir nuestros errores y de corregir nuestros defectos de carácter.
9. Cultivamos mejores relaciones con Dios y tratamos de cumplir con Su Voluntad.
10. Compartimos la experiencia de nuestra recuperación con alcohólicos que piden ayuda.
11. Continuamente llevamos el modo de vivir dentro de A.A. “practicando estos principios en todos