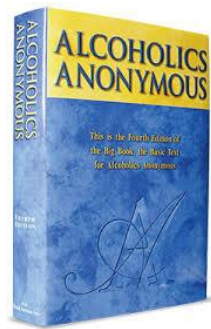


ESQUEMAS DE
LOS DOCE PASOS
Y EL
TEXTO BÁSICO

2021.4



TALLER DE PASOS

Reunión de Estudio



Sugerencia; Lleva tu **T**exto **B**ásico.

INTRODUCCIÓN

Esta cartilla contiene los esquemas de cada uno de los doce pasos del programa de recuperación basados en el texto básico.

Cada esquema contiene: un resumen del paso, llamados a contenidos complementarios, citas, palabras claves e indicación de las paginas o al capítulo donde ampliar las citas y el contexto.

Se sugiere tener estos diagramas a la mano cuando este estudiando el texto básico y hacer al margen las complementaciones que considere necesario.

Muchos estamos de acuerdo que para una mejor eficacia del programa de recuperación necesitamos saber como funciona cada paso del programa. Y así practicar el programa lo mas **ajustado posible** a como esta escrito en el texto básico. Es más, si no lo sugiere el texto básico, simplemente: “**no la haga**”.

Creando un circulo virtuoso de aprendizaje: lo estudio, lo práctico, lo aprendo; vuelvo y lo estudio, vuelvo y lo practico, aprendo algo nuevo... trascendiendo así a todos los pasos de manera natural.

Comentarios, consultas o aportes al correo tareastextobasico@gmail.com, o consultas y acceso a esta cartilla en la página: <https://sites.google.com/view/tareas-texto-basico>.

LA OPINIÓN DEL MÉDICO

Páginas xix-xxv

Así encontramos descrita la enfermedad del alcoholismo en la **Opinión del médico**:

<p>1. El alcoholismo es Irremediable.</p> <p>A este tipo de alcohólico, fallan otros métodos. (Métodos Científicos)</p>	<p>2. Cuerpo y mente: Anormales.</p>	<p>3. Mente anormal:</p> <p>Mas que: desadaptados de la vida, plena fuga de la realidad, franca deficiencia mental.</p>	<p>4. Alergia Física: Fenómeno del deseo imperioso.</p>	<p>5. Nunca podrá usar cualquier forma de alcohol sin peligro.</p>	<p>6. Pierde la confianza en las cosas humanas.</p>
<p>7. Problemas sorprendentemente e difíciles de resolver.</p>	<p>8. Los consejos bien intencionados no le sirven.</p>	<p>9. Frente del alcohólico:</p> <ul style="list-style-type: none">- Tragedia.- Esposas e hijos desesperados	<p>10. Porque bebemos:</p> <p>Efecto. Poco discernimiento verdadero o falso. Beber es la único. . Inquietos, irritables y descontentos. Produce bienestar y tranquilidad. Otros lo hacen sin peligro. Cree que no le volverá a pasar.</p>	<p>11. No es un problema de control mental:</p> <p>Idea del alcohol prevalece, bebe para aplacar impulso. Después del primero, se consume la voluntad.</p>	<p>12. La enfermedad es progresiva.</p>

Así encontramos descrita las soluciones del alcoholismo en la **Opinión del médico:**

<p>1. Método de recuperación:</p> <p>Hablar con otro. Conformar una comunidad. Confianza en A.A.</p>	<p>2. Plano espiritual:</p> <p>Altruista. Aplicar los poderes del bien.</p>	<p>3. Hospitalización :</p> <p>A Favor</p>	<p>4. Se debe hablar con el alcohólico cuando tenga la mente despejada.</p>	<p>5. Contar a otros la solución: Abnegación. Falta total de afán de lucro. Crear en ellos mismos. Creer en un Poder Superior.</p>	<p>6. Alguna forma de Psicología moral.</p>
<p>7. Liberación del deseo imperioso: Medidas psicológicas.</p>	<p>8. Mensaje profundo y de peso: Poder Superior.</p>	<p>9. La solución forma parte del trabajo cotidiano y de los momentos de reposo.</p>	<p>10. La persona debe experimentar un Cambio Psíquico Completo.</p> <p>Se convierte en otra; siguiendo unas sencillas normas.</p>	<p>11. “Despertar Espiritual”.</p> <p>Necesita algo mas que lo humano para que se produzca el Cambio Psíquico Esencial.</p>	<p>12. La abstinencia completa.</p>

LA HISTORIA DE BILL

Capitulo 1. Página 1-15

¿Quién era?

1. Iniciación o descubrimiento.
1916

2. Etapa temprana.
1918

3. Etapa avanzada.
1929

4. Negación.
1932

5. Etapa crítica
(Crónica). *1934.*

6. Fondo
(Percibe la locura).
Nov-1934.

¿Qué me pasó?

7. Recibe el mensajero.
(*Visita Ebbie. 1934*)

8. Recibe el Mensaje.

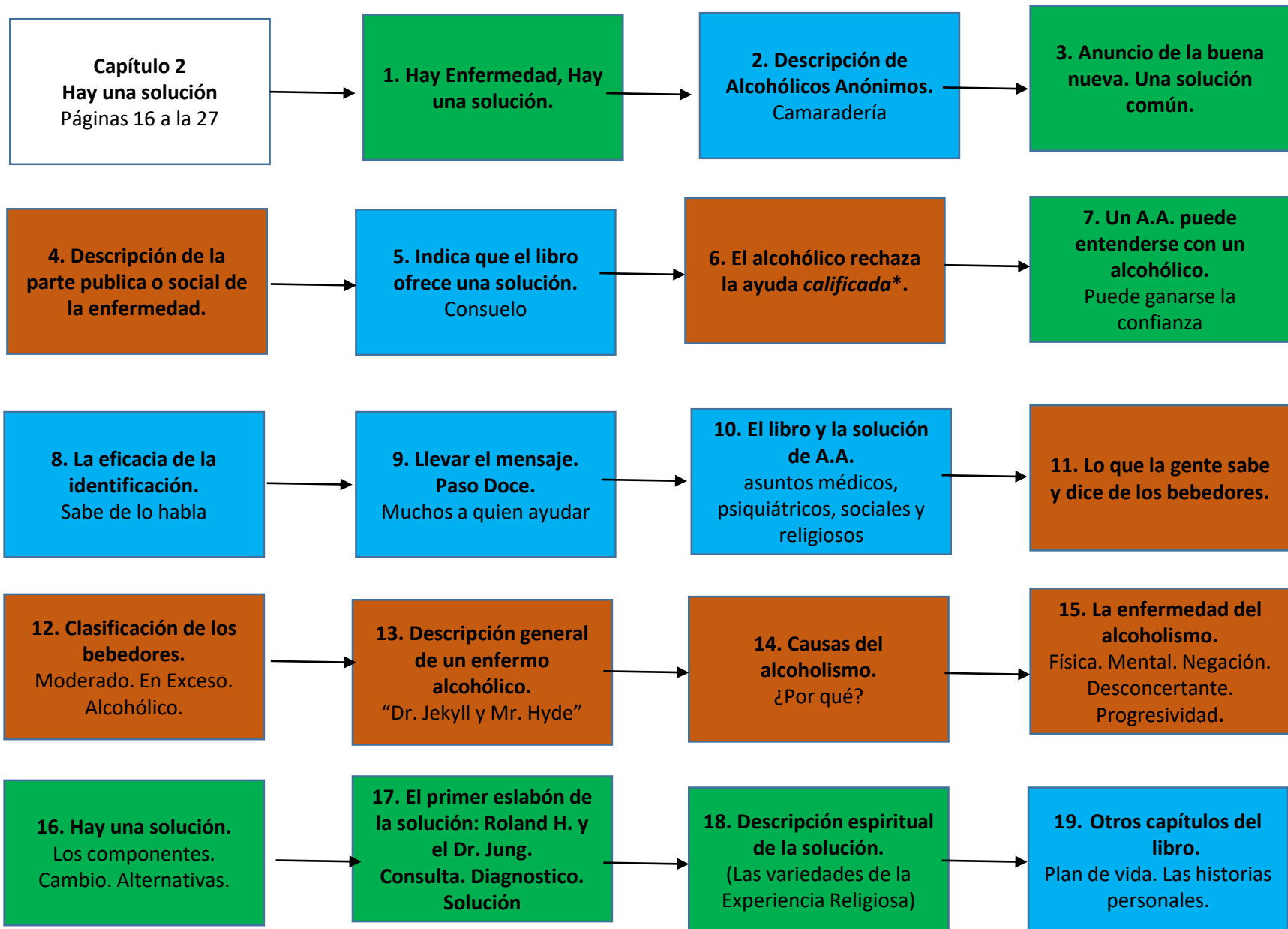
9. El trabajo con los pasos.

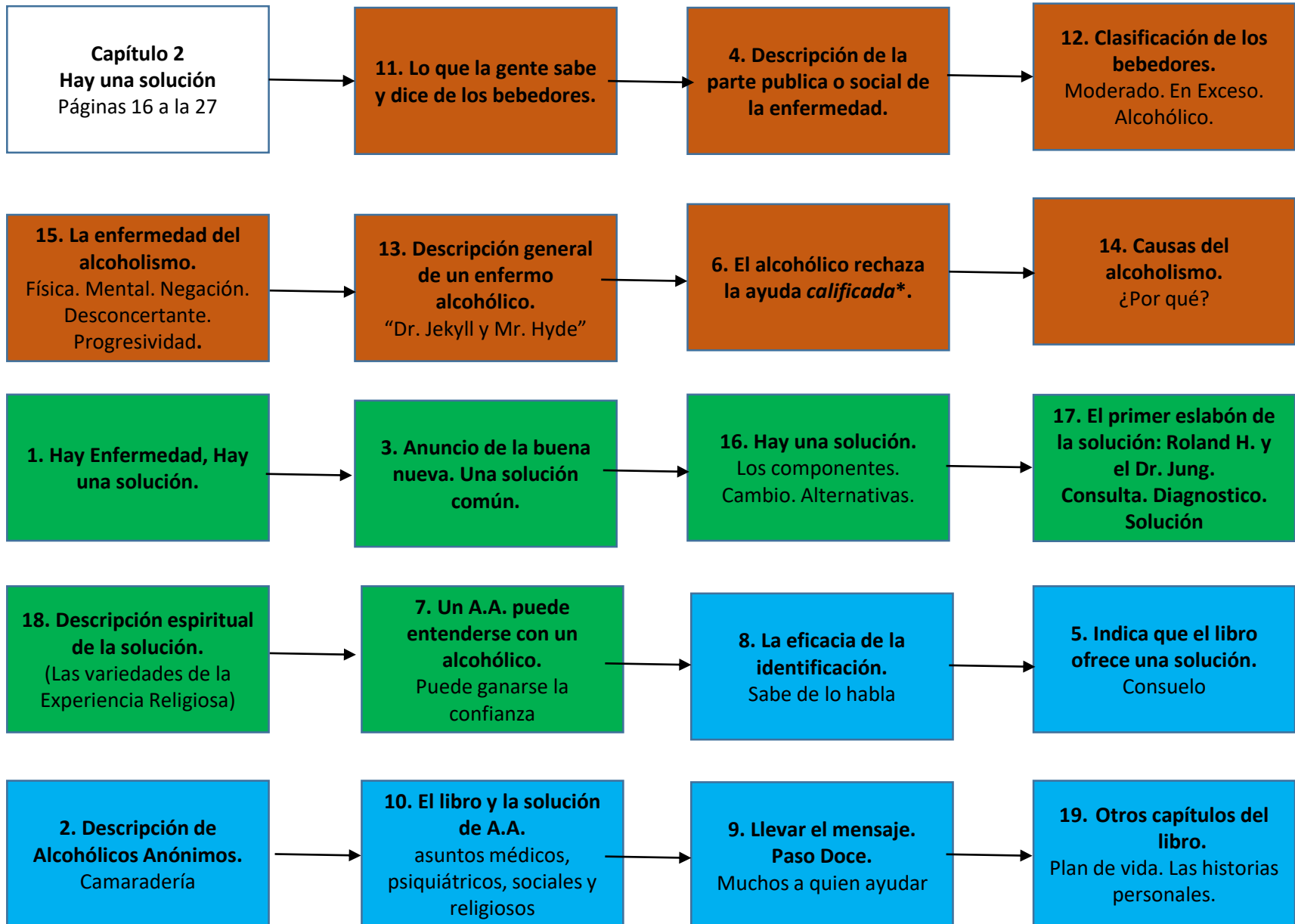
¿Quien soy ahora?

10. Despertar espiritual.

11. Trabajando con otros.

12. Una visión para ti.





Paso 1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

La Opinión del médico:

- **Mental.** “estábamos desadaptados a la vida; porque estábamos en plena fuga de la realidad; o porque teníamos una franca deficiencia mental”. Pág. XX.
- **Emocional.** “Están inquietos, irritables y descontentos”. Pag. XXII:
- **Física.** “un síntoma en común; no pueden empezar a beber sin que se presente en ellos el fenómeno del deseo imperioso”. Pág. XXIV.

Capítulo 1. La historia de Bill.

- La progresividad de la enfermedad.
- Fondo. “**No hay palabras para describir la Soledad y desesperación que encontré en ese cenagal de autoconmiseración**”. Pág. 7.

Capítulo 2. Hay una solución.

- **Social.** “aniquila lo que vale la pena en la vida, involucra todas las vidas alrededor del alcohólico, acarrea malentendidos, resentimiento feroz, inseguridad económica, tuerce la vida de los niños, apesadumbra esposas y padres, amigos y patrones descontentos”. (pág 17).
- **Tipos de alcohólico:** Bebedor moderado, en exceso y el alcohólico. Pág. 19.
- **Ejemplos de literatura Universal.** El hombre y el monstruo (pág.20). Variedades de experiencia religiosa (pág. 26). Carl G. Jung y Roland H (pág. 24).

Inicio

Capítulo 3. Más a cerca del alcoholismo: “**Llegamos a comprender que teníamos que admitir plenamente, en lo más profundo de nuestro ser, que éramos alcohólicos. Este es el primer paso hacia la recuperación. Hay que acabar con la ilusión de que somos como la demás gente, o de que pronto lo seremos**”. Pág. 28.

Pregunta:
¿Acepta en lo más profundo de su ser, que es alcohólico?

Promesa:
“**Más importante fue el descubrimiento de que serían los principios espirituales los que resolverían mis problemas**”. Pág. 39.

Paso 2

Capítulo 3. Síntomas (pág. 28-30): Resumen:

- 1) Irremediabilidad.
- 2) Incredulidad.
- 3) La abstención no importa genero, edad, clase, etc.
- 4) Afectación a todos sin importar genero, edad, clase, etc.
- 5) Ni cantidad, ni la calidad.
- 6) Progresividad, Etc.

Capítulo 3. El estado mental que precede la primera copa:

- **Casual o trivial.** Jim. Pág. 33
- **Deliberada.** calmar los nervios, irá, preocupaciones, depresión, celos, etc. Pág 35.
- **Descuido.** Fred. Pág. 37.

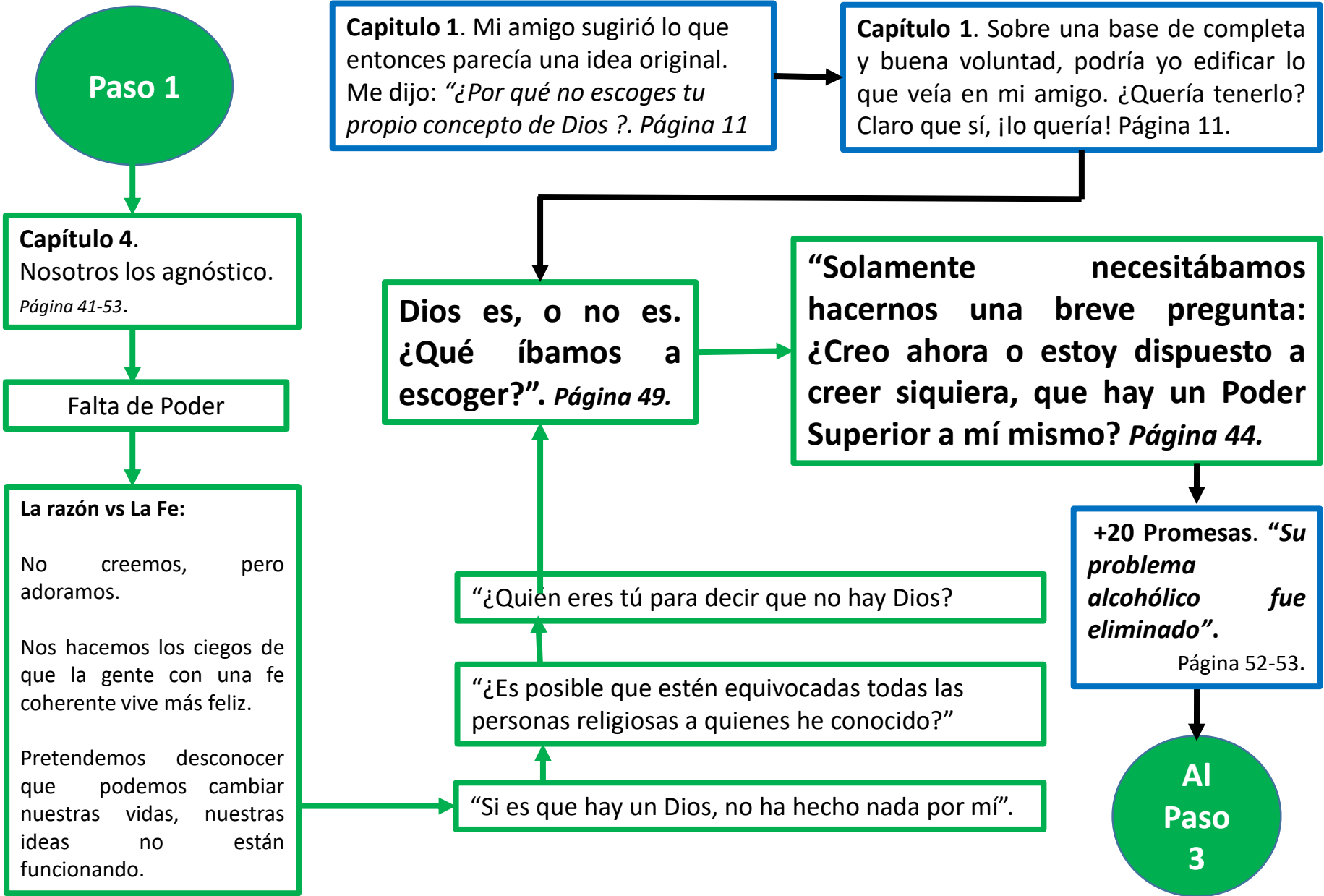
Capítulo 3. Pruebas ácidas para saber si se es alcohólico:

- Ir a un bar, pedir un trago, y parar antes de emborracharse. La temblorina que vale la pena. Pág. 31
- Prometer no beber por un año. La mayoría estará bebiendo antes de dos meses. Pág. 32..

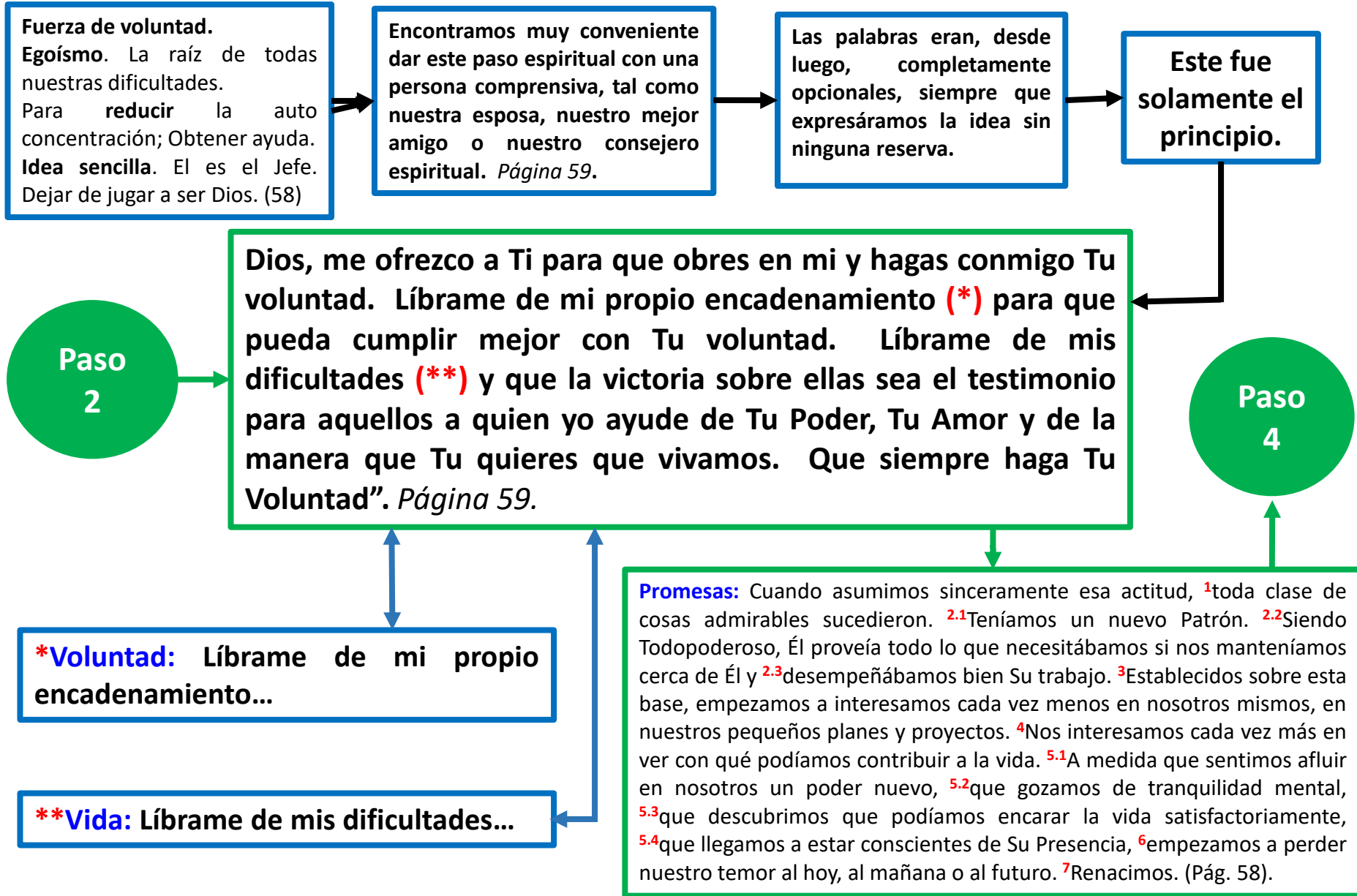
Otros Aportes:

- **¿A quien le gusta admitir la derrota total?.**12Py12T. Pág. 3.
- **Otras Descripciones** de la enfermedad. Cada capítulo del texto básico.
- **Capítulo 4.** Ya lo piensa, no tiene control. Pág. 41,
- **Las Doce preguntas.**

Paso 2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.



Paso 3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.



Paso 4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

1. INVENTARIO MORAL DE RESENTIMIENTOS. Pág. 61.

Aplico este análisis a cada resentimiento

Estoy resentido con:	La causa	¿Que me afecta?	Análisis	Soluciones
1. Persona Principio. Institución.	2. Celos a la esposa. Chismes. Celo profesionales. Abuso. Desaires. Persona: Maniática. Irrazonable. Injusta. Amenaza. Dominante. Amenazas. Malinterpreta. Regaña. No me cae bien.	3. ¿Eran nuestro amor propio, nuestra seguridad, nuestras ambiciones, nuestras relaciones personales o sexuales, las que habían sido molestadas?	4. La gente esta equivocada. Pág. 61	5. Aceptar: Resentido y liberarse de la ira
			6. La gente esta enferma. Pág. 62	7. Pedir Tolerancia
			8. Yo tengo responsabilidad. ¿Cuándo habíamos sido egoístas, interesados, faltos de sinceridad y habíamos tenido miedo? Pág. 63	9. Disponerse/Hacer reparaciones

2. INVENTARIO MORAL DEL TEMOR. Pág. 63.

Aplico este análisis a cada temor

Le tengo miedo a:	Analizar el ¿Por qué?	Soluciones
1.	2. ¿Circunstancias que acarrear desgracias? ¿Falló nuestra confianza?	3. Aceptar el temor (Miedo)
		4. Nos basamos y confiamos en Dios.
		5. Pedimos a Dios que nos libere del temor.

3. INVENTARIO MORAL DE LA CONDUCTA SEXUAL. Pág. 64.

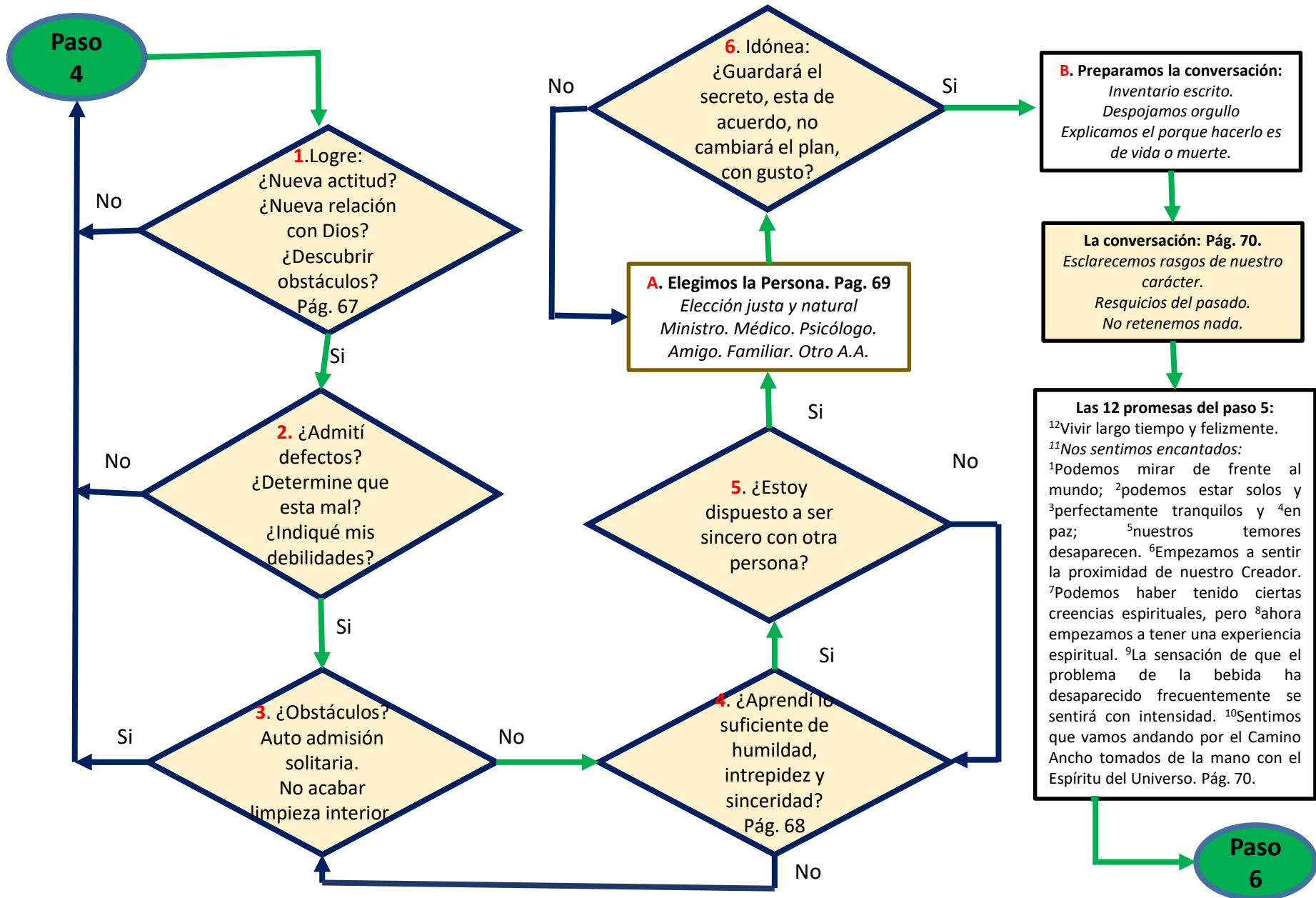
Aplico este análisis a cada relación

He Herido a:	Realizar el Análisis:			Soluciones
1.	2. Fui: ¿Egoísta?, ¿Deshonesto?, ¿Desconsiderado?	3. Desperté: ¿Celos?, ¿Sospechas?, ¿Resentimientos?	4. En: ¿Que fui Culpable? ¿Pude evitarlo?	5. Aceptar que todos tenemos problema sexuales.
				6. Elegir un ideal recto y cuerdo de nuestra futura vida sexual.
				7. Pedimos en oración, guía para cada situación dudosa.
				8. Trabajamos intensamente con otros.

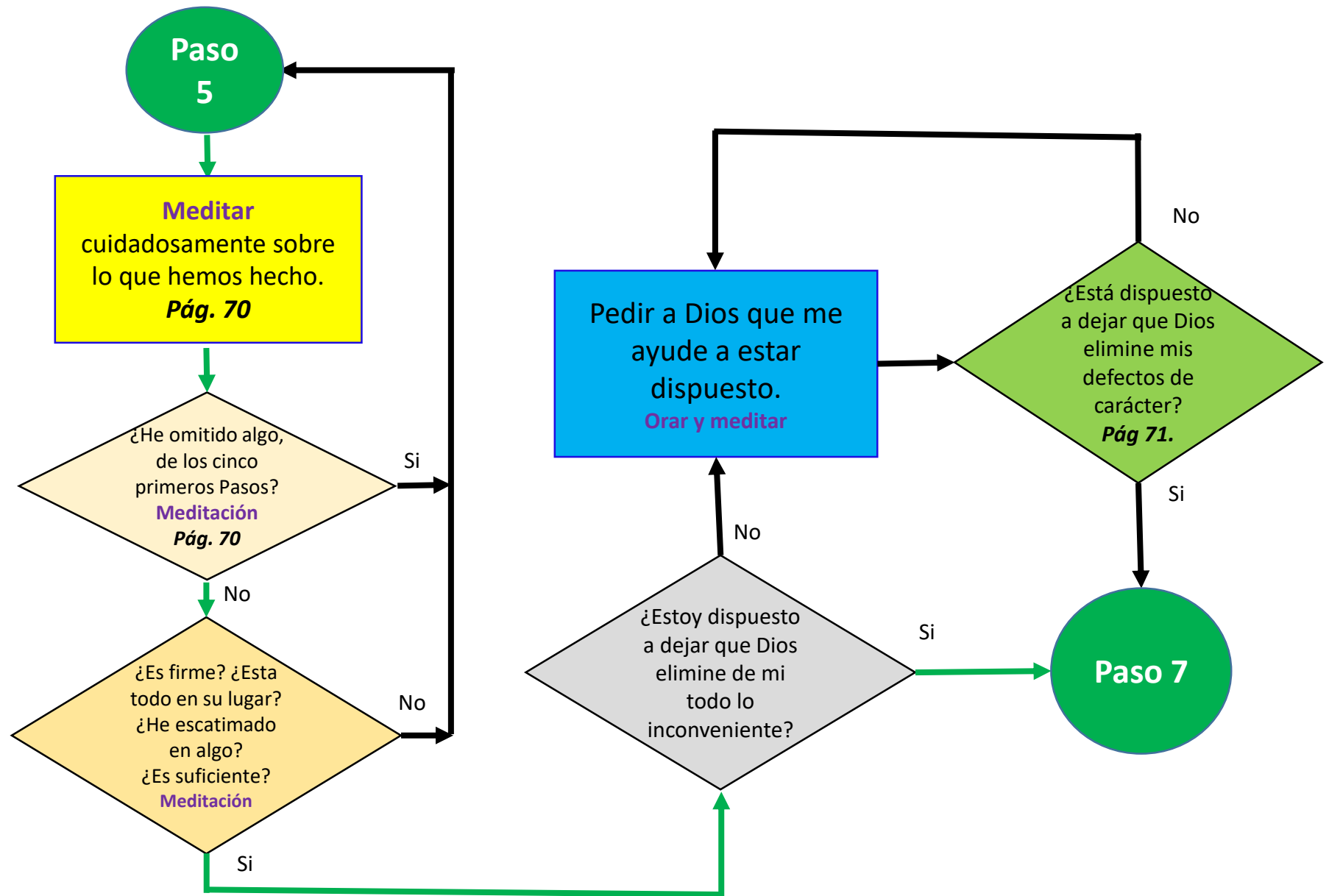
Paso 3

Paso 5

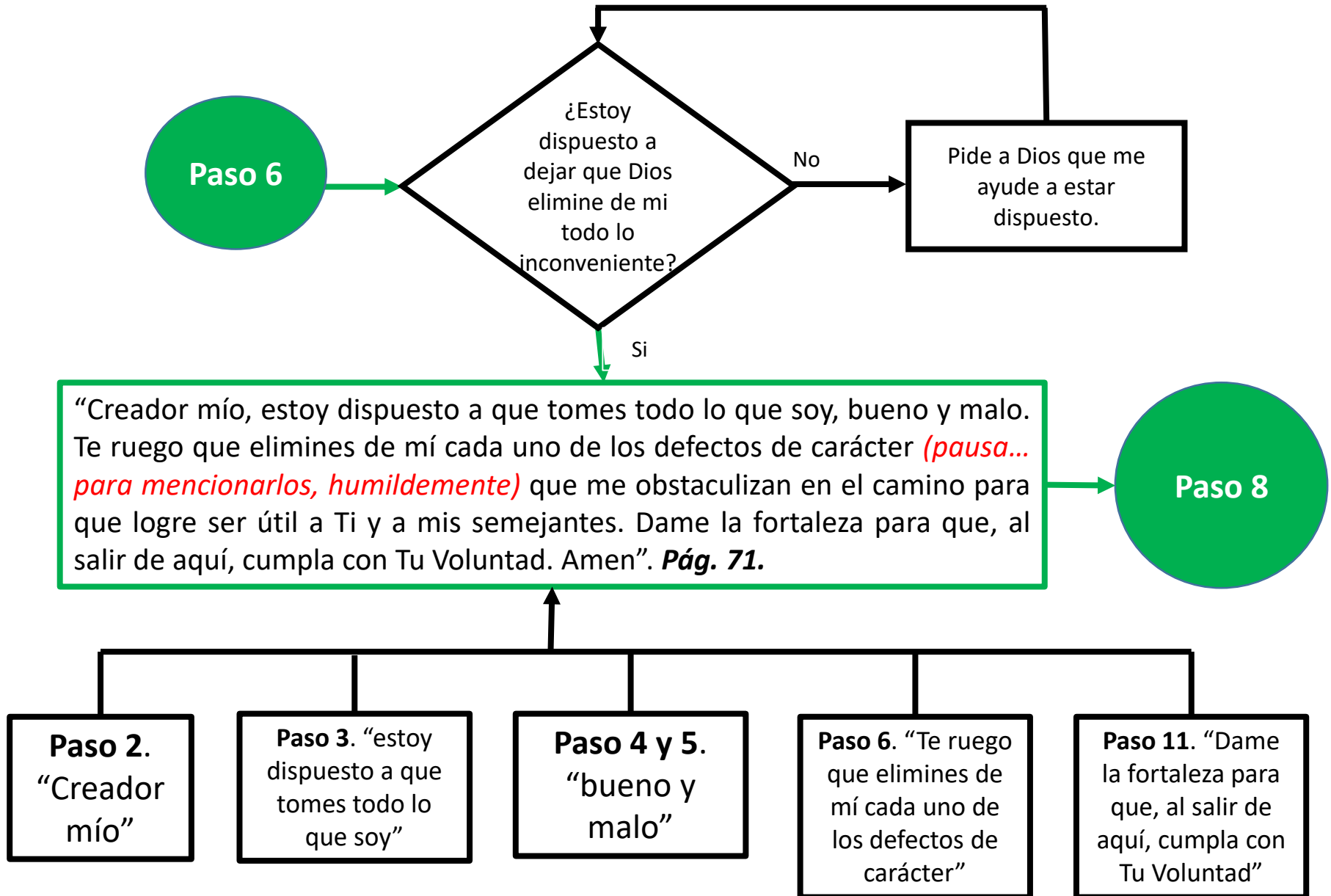
Paso 5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.



Paso 6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.



Paso 7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.



MEDITACIÓN PARA PRACTICAR EL PASO SEIS Y SIETE

ESQUEMA

MEDITACIÓN	ORACIÓN
Paso Seis	Paso Siete
Tomamos este libro y lo abrimos en la página en que están los Doce Pasos. Leyendo cuidadosamente las cinco primeras proposiciones, nos preguntamos si hemos omitido algo, porque estamos construyendo un arco por el que pasaremos para llegar a ser, por fin, hombres libres ¿Es firme lo que hemos construido hasta ahora? ¿Están las piedras en su lugar? (Página 70)	Quando estamos dispuestos, decimos algo como esto (Página 71):
<ul style="list-style-type: none">↓ Primer Paso. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables. <i>(90 segundos de meditación).</i>↓ Segundo Paso. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio. <i>(90 segundos de meditación).</i>↓ Tercer Paso. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos. <i>(90 segundos de meditación).</i>↓ Cuarto Paso. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.. <i>(90 segundos de meditación).</i>↓ Quinto Paso. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos. <i>(90 segundos de meditación).</i>↓ Sexto Paso. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter. <i>(90 segundos de meditación).</i>↓ Séptimo Paso. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos. <i>(90 segundos de meditación).</i>↓ Octavo Paso. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos. <i>(90 segundos de meditación).</i>↓ Noveno Paso. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros. <i>(90 segundos de meditación).</i>↓ Decimo Paso. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente. <i>(90 segundos de meditación).</i>↓ Undécimo Paso. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla. <i>(90 segundos de meditación).</i>↓ Duodécimo Paso. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos. <i>(90 segundos de meditación).</i>	<p>“Creador mío, estoy dispuesto a que tomes todo lo que soy, bueno y malo. Te ruego que elimines de mí cada uno de los defectos de carácter <i>(pausa... para mencionarlos humildemente)</i> que me obstaculizan en el camino para que logre ser útil a Ti y a mis semejantes. Dame la fortaleza para que, al salir de aquí, cumpla con Tu Voluntad. Amen”.</p>

Paso 8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

Paso 9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

PRELIMINARES

Paso 8. *pág. 71*

La fe sin obras, es fe muerta.

Tenemos una lista.

Autoevaluación drástica.

Pedir buena voluntad para las reparaciones

Si implica otros, pedimos consentimiento.

Haríamos lo que fuera necesario.

Tranquilicémonos

Tratamos de poner nuestras vidas en orden.

Sentido común y tacto. Considerado y Humilde. Llevar la frente el alto.

Definición de daño: 12Py12T Pág. 78.

SUGERENCIAS DE REPARACIONES

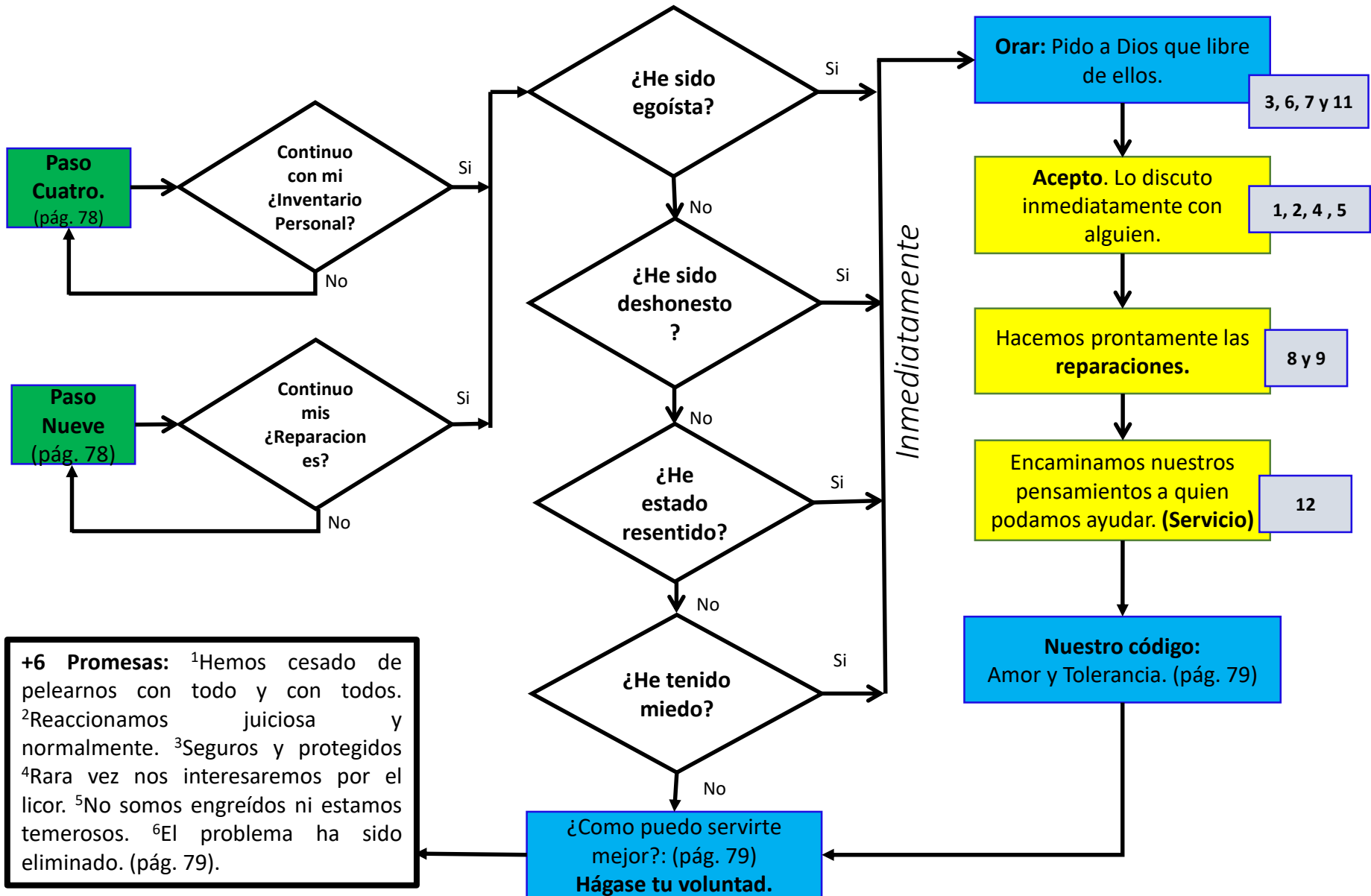
Paso 9. *Pág. 72-78*

Personas dolidas.	Demostración de buena voluntad. Tacto y sentido común.
Personas que odiamos.	Empeño en hacerlo. Ser servicial, perdonar, confesar rencor, expresar pesar por el rencor.
Deudas de dinero.	Concertar arreglo de pagos.
Delitos.	Experiencia Espiritual; Pedir conocer la voluntad de Dios y fortaleza por cumplirla.
Cuota alimentaria.	Admitir falta y corregir.
Robo y dañar reputación.	Consultar. Explicar lo sucedido.
Infidelidad.	Admitir nuestra falta sin dar detalles. Olvidar. Orar por el otro.
Situaciones domésticas.	Mantenerse sobrio. Tomar la iniciativa. Analizar francamente. Pedir paciencia, tolerancia, bondad y amor.
Agravios a personas que no podemos ver.	Carta sincera.

PROMESAS. *Pág. 78.*

Si nos esmeramos en esta fase de nuestro desarrollo, nos sorprenderemos de los resultados antes de llegar a la mitad del camino. Vamos a conocer una libertad y una felicidad nuevas. No nos lamentaremos por el pasado ni desearemos cerrar la puerta que nos lleva a él. Comprenderemos el significado de la palabra serenidad y conoceremos la paz. Sin importar lo bajo que hayamos llegado, percibiremos cómo nuestra experiencia puede beneficiar a otros. Desaparecerá ese sentimiento de inutilidad y lástima de nosotros mismos. Perderemos el interés en cosas egoístas y nos interesaremos en nuestros compañeros. Se desvanecerá la ambición personal. Nuestra actitud y nuestro punto de vista sobre la vida cambiarán. Se nos quitará el miedo a la gente y a la inseguridad económica. Intuitivamente sabremos manejar situaciones que antes nos desconcertaban. De pronto comprenderemos que Dios está haciendo por nosotros lo que por nosotros mismos no podíamos hacer.

Paso 10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.



Paso 11. Buscamos a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

BÚSQUEDA	+ MEDITACIÓN	+ ORACIÓN	= ORIENTACIÓN
<p>Por la noche <i>Pág. 80</i></p>	<p>¿Estuvimos resentidos, fuimos egoístas, faltos de sinceridad o tuvimos miedo? *</p>	<p>Pedimos perdón.</p>	<p>averiguamos qué medidas correctivas deben tomarse.</p>
<p>Al despertar <i>Pág. 80</i></p>	<p> pensemos en las veinticuatro horas que tenemos por delante. Consideremos nuestros planes para el día.</p>	<p>pedimos a Dios que dirija nuestro pensamiento, pidiendo especialmente que esté libre de autoconmiseración y de motivos falsos y egoístas.</p>	<p>podemos usar nuestras facultades mentales confiadamente. nuestra manera de pensar esté libre de motivos falsos.</p>
<p>Indecisión <i>Pág. 81</i></p>	<p>Procuramos estar tranquilos y tomamos las cosas con calma, no batallamos.</p>	<p>pedimos a Dios inspiración, una idea intuitiva o una decisión.</p>	<p>acuden las respuestas acertadas. nuestra manera de pensar está más y más al nivel de la inspiración.</p>
<p>Inquietos o en duda <i>Pág. 82</i></p>	<p>Nos recordamos constantemente que ya no somos quienes dirigen el espectáculo, diciéndonos humildemente a nosotros mismos muchas veces al día: “Hágase Tu Voluntad”.</p>	<p>pedimos que se nos conceda la idea justa o la debida manera de actuar.</p>	<p>menos peligro de excitarnos, de tener miedo, ira, preocupación, o de tomar disparatadas decisiones. *</p>

ORACIÓN PERSONAL

Sugerencia

Paso 1	Paso 2	Paso 3	Paso 4	Paso 5	Paso 6 y 7	Paso 8 y 9	Paso 11
Yo acepto...	Yo me rindo...	Yo te entrego...	Yo reconozco...	Yo admito...	Estoy dispuesto a que elimines...	Estoy dispuesto a reparar...	Te pido conocer su voluntad y fortaleza para cumplirla.

Formula sugerida para presentar a Dios una oración personal que contiene los pasos de A.A.
Pensada, hablada y/o escrita.

Paso 12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

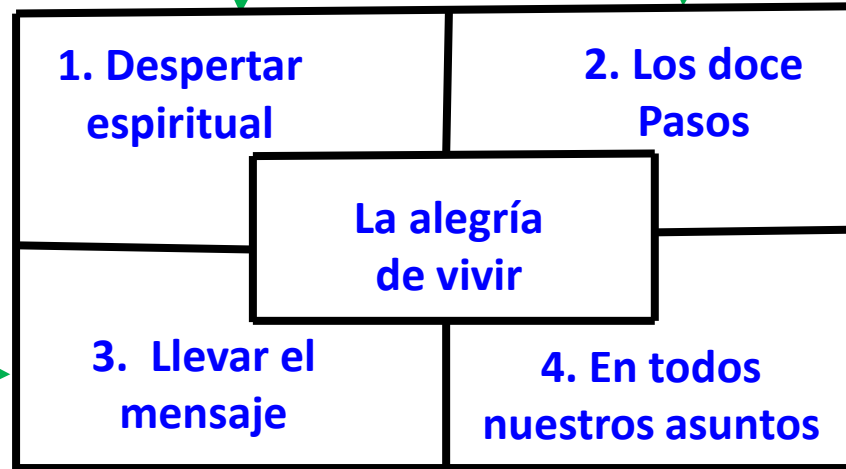
Apéndice 2 (Página 268):

- Experiencia vs Despertar.
- Cambio Psíquico Esencial.
- Cuatro elementos esenciales: Buena Voluntad, Honestidad, Mente Abierta y Disposición a creer en un poder superior.

Elementos de la experiencia espiritual de Bill W. (Página 13).

Resultados de los Pasos:

1. Aceptar.
2. Rendirse.
3. Entregar.
4. Resolver.
5. Compartir.
6. Disposición.
7. Cooperar.
8. Planear reparación.
9. Reparar.
10. Continuar.
11. Pedir Orientación.
12. Llevar el mensaje.



Capítulo 7. Trabajando con los demás. Puerta del servicio. *Pág. 83-96*

- Conversación inicial.
- Las conversaciones siguientes.
- La importancia del libro.
- Más sugerencias.

Capítulo finales del Texto Básico:

- **Capítulo 8. A las esposas.** ¿La pareja? Un Aliado.
- **Capítulo 9. La familia después.** Conversaciones constructivas. Aceptar y reconocer errores. 4 SIN (Discusiones, conmisericordia, justificación, crítica). Página. 118.
- **Capítulo 10. A los empleados.** Enemigos de la sobriedad. Aliados del empleador.
- **Capítulo 11. Una visión para ti.** De la Infelicidad (4 jinetes) al un Propósito de vida.

TRABAJANDO CON LOS DEMÁS

Capítulo 7. páginas 83-96

INTRODUCCIÓN	PRIMERA ENTREVISTA	ENTREVISTAS POSTERIORES	PROBLEMAS DOMÉSTICOS	TRABAJO DE PASO DOCE
<p>a. Paso doce: Este capítulo se trata sobre las sugerencias para llevar el Mensaje a otros alcohólicos.</p> <p>b. Y de las gratificaciones de ver a otro recuperarse.</p> <p>c. Ser útiles es único propósito.</p> <p>d. Doce veces la palabra “<i>espiritual</i>”.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Averiguar lo más que puedas de él. 2. Abordarlo cuando el este solo. 3. Dejar que el cuente su historia. 4. <i>Descíbete a ti mismo como un alcohólico.</i> 5. Recalca la irremediabilidad de la enfermedad. 6. Explica cómo enfrentar esa condición mental que impulsa esa primera copa (fuerza voluntad). 7. <i>Ofrécele el libro.</i> 8. Háblale de la solución espiritual, que puede escoger su propio concepto de Dios. 9. Delinéale el programa de acción (doce pasos; aceptación, inventarios, reparaciones, etc.). 10. <i>No presiones a tu candidato de seguir la conversación o de seguir nuestra solución.</i> 11. No te desanimes. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Háblele del libro.</i> 2. Que estas dispuesto a ayudarlo (paradoja de que en realidad el me ayuda). Esta ayuda puede ser con trabajo a alguna ayuda económica. 3. Dale indicaciones de cómo se hacen los pasos. 4. <i>Darle el teléfono y estar disponible las 24 horas, puede sonar en cualquier momento.</i> 5. Siembra en su mente que debe ayudar a otros, para mantener su situación. 	<ol style="list-style-type: none"> a. El programa se aplica en todos nuestros asuntos. Familia. Casa. b. Concentrarse en su recuperación. c. Evitar las discusiones. d. Si hay divorcios, no deben apresurarse las decisiones; separarse o unirse. e. Evitar las manipulaciones y amenazas; si no vuelve, bebo. 	<ol style="list-style-type: none"> a. Vamos donde haya que ir, para llevar el mensaje. Hasta ir al más sórdido, donde vayamos encontramos el alcohol. b. <i>Haz conocer a tus amigos con el ejemplo, tu tarea consiste en estar donde te necesiten.</i> c. Podemos ir lugares donde se bebe, tener licor en casa, no somos intolerantes. d. Tu tarea consiste en estar donde puedas ser de máxima ayuda a otros.

A LAS ESPOSAS

Capítulo 8. páginas 97-112

INTRODUCCIÓN	TIPOS y CARACTERÍSTICAS	SUGERENCIAS TIPO	CONCLUSIONES EXPERIENCIAS
<p>a) Es un capítulo dirigido a las esposas de los alcohólicos.</p> <p>Como la pareja colabora y se convierte en un aliado en la recuperación del alcohólico.</p>	<p>-Tipo uno. (pág 108). El que bebe mucho. Gasta de mas, cree no hace daño.</p>	<p>(pág 110). No enojarse, no aguar fiestas, no regañar, no decirle nunca que debe hacer con su manera de beber, no intentar reformar, cuando su marido pregunte háblele del alcoholismo como una enfermedad y que busquemos aprender mas)</p>	<p>e) Invitación a las esposas a buscar ayuda espiritual (otras esposas de A.A.).</p>
<p>b) (pág 105). Muestras otra cara de la enfermedad del alcoholismo, la de los contagiados; también con resentimiento, aislamiento, desesperanza, violencia, afujías económicas, vergüenzas, infidelidad, lucha por mantener la unidad y el cariño familiar, depresión, neurosis, sentimiento de inferioridad, impotencia, mentiras, etc., creando familias disfuncionales con hijos sin autoestima.</p>	<p>-Tipo dos. (pág 109). Evidencia falta de control. No puede dejarlo. Se auto engaña, aprenderá a beber. Empieza a perder negocios y a amigos.</p>	<p>(pág 112). Si bebe, pregúntele si realmente quiere dejar de beber, ofrezca información sobre el alcoholismo –libro-, si su actitud es tibio; no insista déjelo solo).</p>	<p>f) Una advertencia: Si el marido deja de beber no se resolverán todos los problemas; obstáculos, ira, resentimiento, amor propio lastimado, comportamiento irrazonable, critica, celos de que este con otros alcohólicos. (comunicación, no tomarlo personal, hablarlo en otro momento, reconocer el esfuerzo).</p>
<p>c) Hemos... (28)</p>	<p>-Tipo tres. (pág 109). Peor que el dos. Sus amigos han huido. Nervios, inicia visitas a médicos, sanatorios. Desesperadamente busca aprender a beber.</p>	<p>(pág 113). estos son los que desean dejar de beber, refuerce las actitudes del tipos tres; evitar ser hostiles, buscar información, hable sobre la ayuda espiritual del programa, etc).</p>	<p>g) Si recae, no lo critique, el ya sabe que fue por su deficiencia espiritual. Ofrézcase a ayudarlo. No desconozca que Dios puede orientar como ayudar.</p>
<p>d) Consejo; no condenar al enfermo. Es un Irracional.</p>	<p>-Tipo cuatro. (pág 110). Violencia, loco cuando esta borracho, delirium tremens, médicos no dan esperanzas, pero estos también se pueden recuperar.</p>	<p>(pág 113). Toda acción debiera coordinarse con médicos o psiquiatras, presentan otros desordenes, explicar a los cercanos que es un enfermo, prepararse para que pierda el trabajo y otras cosas).</p>	<p>h) Al final del capítulo se hace mención a los grupos de familia Alanon. Creada en 1942. Utiliza los mismos principios de A.A.</p>

LA FAMILIA DESPUÉS

Capítulo 9. Páginas 113 -125

INTRODUCCIÓN	c) OBSTÁCULOS EN EL CAMINO	d) SUGERENCIAS	CONCLUSIÓN
<p>a) En la introducción se habla de que toda la familia está enferma, resentimientos, ideas conflictivas de cómo deben ser las cosas.</p>	1. Expectativas de toda la familia.	Se necesita tiempo. No hacer reproches. Reconocer el esfuerzo por transformar su vida.	<p>e) Testimonio: el ejemplo del esposo que fumaba y tomaba tinto, ante la cantaleta bebió. Las discusiones se dan dando la razón y no obligando a cambiar al marido.</p>
	2. Pasado.	Lleno de aventuras jocosas, humillantes, vergonzosas o trágicas, es el principal recurso para ayudar a otros.	
	3. Destapar intrigas amorosas.	Separarse por un tiempo. No debemos de hablar del pasado. Conversaciones con espíritu de tolerancia y afecto.	
	4. Chismes.	Hablar de nosotros y no de los demás.	
	5. Recuperación: espiritual o económica.	Económicamente , Buscar un equilibrios, tiempo a la familia. Llevar al extremo su despertar espiritual ; esperar, pronto se dará cuenta de esta distorsión.	
	6. Retomar los roles normales en el hogar.	Buscar ambas partes un entendimiento amistoso. Conversaciones constructivas.	
	7. Las actividades sociales.	Equilibrio: A.A, no A.A, lo religioso. Seremos motivo de alegría donde vallamos.	
	8. La vida misma.	Dios quiere que seamos felices.	
<p>b) Dejar de beber es el comienzo para solucionar una situación tensa y anormal.</p>	9. Altibajos de salud.	Depresión. Comer bien y Visitar al médico.	<p><i>“Lo primero primero”,</i> <i>“Vivir y deje vivir”,</i> <i>“Poco a poca se llega lejos”.</i></p>
	10. Problemas sexuales	Son transitorios, si persisten buscar ayuda profesional.	
	11. Relaciones con los hijos.	Respetuoso cinismo. Tiempo con coherencia, invitarlos a tomar decisiones y Oración.	
	12. Conclusión: la Vida espiritual.	Debe ser la base del alcohólico, así no sea la de la familia.	

La familia después

Capítulo 9. Página 118

CONVERSACIONES CONSTRUCTIVAS

EN LA FAMILIA DE UN ALCOHÓLICO ANÓNIMO

Los cuatro “SIN”:

- Sin discusiones acaloradas.
- Sin auto conmisericordia.
- Sin auto justificación.
- Sin crítica resentida.

Ver los defectos propios

Aceptar los defectos
antes otros

A LOS PATRONOS

Capítulo 10. Páginas 126-138

INTRODUCCIÓN	¿POR QUÉ AYUDAR AL EMPLEADO ALCOHOLICO?	¿CÓMO AYUDAR AL EMPLEADO ALCOHOLICO?	ALGUNAS CONSECUENCIAS	CONCLUSIONES
<p>1. ¿QUIÉN ESCRIBE ESTE CAPÍTULO?; Un miembro con tres años en la comunidad de AA.</p> <p>2. ANECDOTAS PREVIAS SOBRE EL PROBLEMA. Inicia con tres anécdotas que además del alcoholismo, presentan en común el suicidio: Características: (1) Tres casos de personas excepcionales, buenas en todo, pero no para manejar el licor. (2) El autor se culpa, por no haber sabido antes sobre alcoholismo. (3) Ejecutivos costosos para la organización, muy buenos trabajadores. (4) La empresa debió haber hecho algo por ellos.</p> <p>3.¿COMO ENFRENTAN LAS EMPRESAS EL ALCOHOLISMO? No se considera problema para la empresa, es un problema del empleado. No se considera como una enfermedad, con solución.</p>	<p>Evaluación De Intereses:</p> <p>a. Balance: Razones Vs Perdonar. Al hacer este balance se puede decidir si (1) Ayudarlo, o (2) Despedirlo. Esta forma parte de una solución para la empresa, pero no para la persona.</p> <p>b. Razones: Talentoso, ágil, imaginativo, agradable, trabaja duro, don para hacer las cosas, Motivos económicos y motivos humanitarios.</p> <p>c. Perdonar; líos, problemas repugnantes, escándalos, extravagancias, manipulador... porque no es culpable, es una víctima, extrañamente irracional.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Enterarlo de que se conoce de su manera de beber. 2. Enterarle de que es buen ser humano buen trabajador. 3. No se trata de moralizarlo, sentimentalismos o condenarlo. 4. Exprésele que la decisión que tome no causará represalias o resentimientos. 5. Explíquese que el alcoholismo es una enfermedad, su estado puede ser grave. 6. Pregúntele si ¿Quiere dejar de beber? 7. Si dice que sí, delinéele el plan de acción. (1) Licencia, (2) Atención médica, (3) Patrocinio, (4) objetivo final; un cambio de sentimientos, transformación de su manera de pensar, de actitud. 8. Garantice la privacidad, que no habrá discusión de sus asuntos, solo de los resultados. 9. Hablarle de la existencia de un tratamiento (Libro) y de la comunidad de Alcohólicos Anónimos. 10. Una intervención complementaria, es colocar a los mandos medios de la empresa el libro AA. Puede ayudar a eliminar encubrimientos y a mejorar la comprensión del problema (excusas). 	<ol style="list-style-type: none"> a. No estar de acuerdo con la solución. Entonces se de deja a que la enfermedad decida por él. b. Que le cuentes cosas horribles relacionadas con los negocios a las relaciones con compañeros. c. Que traiga situaciones hogareñas al trabajo. d. Tener presente los enemigos de la recuperación del alcohólico: resentimientos, celos, envidia, frustración y miedo. e. Empujarlo o halarlo. Animarlo a la diversión, a equilibrar su vida personal y laboral. f. Puede requerir libertad de horarios para que trabaje con otros dentro y fuera de la organización. g. Si bebe. Considera la situación con honestidad. Para seguir ayudándolo o despedirlo. 	<ol style="list-style-type: none"> a. Se debe brindar “una oportunidad real” al empleado alcohólico. b. Considerar el alcoholismo como una enfermedad que tiene solución. c. Considerar los costos del alcoholismo para una organización. ¿Si se calculan todos los costos? (¿seguros, recreación, bien estar social, ¿cuánto vale el alcoholismo? d. Las medidas represivas pueden funcionar para “bebedores sociales”, pero no para los “bebedores problema”. e. Anécdotas finales: ha recuperado varios, los cuales trabajan eficiente el programa de A.A. y para sus las empresas.

UNA VISIÓN PARA TÍ

Capítulo 11. Páginas 139 - 151

INTRODUCCIÓN

1. El problema: La enfermedad. (pág 151).

Describe los famosos cuatro jinetes Terror, Aturdimiento, Frustración y Desesperación, en medio de la búsqueda equivocada de la felicidad.

2. La solución: A.A. (pág 151).

a) Presenta a A.A. como es sustituto del licor; “allí encontrará liberación de las inquietudes, del aburrimiento y de la desesperación. Tu imaginación encontrará estímulos. Tu vida tendrá un nuevo significado...”

b) Conformar una comunidad con esos borrachos que hay en la comunidad, convertirlos en personas respetadas, felices y útiles.

3. La Misión de A.A: El mensaje. (pág 153).

Nuestra esperanza de que este libro y su contenido sea una solución para el problema del alcoholismo, que muchos quieran ponerse de pie siguiendo sus indicaciones.

COMO NACE COMO CRECE

4. Amplio relato de cómo nace A.A. (pág 153).

a) Relato de cómo Bill W. se encuentra con el Dr. Bob.

b) Una nueva necesidad: La decisión de compartir el despertar.

c) El trabajo con el alcohólico No 3. Todo un ícono. Inteligente, beligerante, violento, les compro la idea de la sobriedad, se identificó; se encontró así mismo, “ese soy yo”.

d) También menciona otros casos: el cuarto A.A. un joven hijo de un clérigo y un “ateo”. En medio de muchos fracasos.

5. El primer inventario de miembros: (pág 159).

Al año y medio ya eran siete. Que junto con sus familias compartían sus casas y su tiempo.

6. Los A.A.A. y un refugio para los alcohólicos. (pág 160).

a) Se suscitó la primera reunión para dar información.

b) Personas amigas no alcohólicas pusieron a disposición una casa.

VISIÓN DEL GRUPO

7. “Embrión de las Tradiciones”: (pág 161).

a) Enfoque práctico de sus problemas, ausencia de intolerancia, falta de ceremonia, genuina democracia, maravillosa comprensión, eran irresistibles.

b) Recalca que ser A.A. es más que asistir a reuniones y hacer visitas de paso doce. Es limar viejas rencillas, arreglar desavenencias familiares, abogar por los hijos, prestar socorro económico, conseguir trabajo a miembros en desgracias, y muchos otros cometidos.

VISIÓN DE A.A.

8. La visión de A.A. (pág 162).

a) El sueño de que en cada caserío exista un grupo. Todo inicia con conocer este mensaje y saber que no se está solo, que hay alguien que necesito y me necesita.





b) Teniendo en cuenta a los profesionales y a Dios, que te orientará para conformar la comunidad que anhelas.

c) “Cuando unos cuantos individuos de esa ciudad se hayan descubierto a sí mismos y hayan descubierto la alegría de ayudar a otros a encarar la vida de nuevo, no se darán tregua hasta que todos los de dicha población hayan tenido su propia oportunidad para recuperarse, si pueden y quieren hacerlo”.

d) Los últimos párrafos son la despedida de muchas reuniones con sugerencias para los veteranos (lo poco que sabemos...) y para los nuevos (entregarte a Dios...).

PROCESO PROGRESIVO

DEL CONTACTO COHERENTE CONSIENTE CON DIOS

Paso 2		Llego a creer que me puede devolver el sano juicio	Poder Superior
Paso 3		Entrego mi voluntad y mi vida	Dios
Paso 7		Permito que me libere de mis defectos	Dios
Paso 11		Pido conocer Su Voluntad y Pido Valor para cumplirla	Dios

Un apunte final...

Paso 10

“Continuamos vigilando el egoísmo, la deshonestidad, el resentimiento y el miedo. Cuando estos surgen” (Página 78). Pasos.

Paso 12

“... un despertar espiritual como resultado de estos pasos”. Página 59.

Paso 6

**¿Que he omitido en la realización de mis Pasos?
Página 70.**



Meditar....