



Los 5 Cinco Puntos Básicos de Alcohólicos Anónimos®



Alcohólicos Anónimos® ofrece un programa de recuperación basado en Doce Pasos sugeridos y sintetizados en Cinco Conceptos Básicos para la Recuperación.

1. ADMISIÓN DE ALCOHOLISMO

(Aceptación, Honestidad, mente abierta, buena voluntad, humildad)

PRIMER PASO: ADMITIMOS QUE ERAMOS IMPOTENTES ANTE EL ALCOHOL, QUE NUESTRAS VIDAS SE HABIAN VUELTO INGOBERNABLES

En términos generales, al ser humano no le gusta perder o aceptar que está equivocado. En el caso del alcohólico, por lo regular, siempre trata de justificar su forma anormal de ver y argumenta que no tiene problemas al respecto. Sin embargo, puede darse cuenta de su situación real si analiza cuidadosamente y con honestidad su manera excesiva de beber y los daños que esto le ocasionó tanto a él como a los demás.

En virtud de que la ciencia médica dictaminó que el alcoholismo es una enfermedad, la persona deberá tomar en cuenta que nadie puede rehabilitar, o tratarse, si no se acepta la enfermedad. Entonces la persona, que con sinceridad quiere dejar de beber, debe aceptar su incapacidad por controlar la bebida; de lo contrario le podrá causar la locura o la muerte prematura.

Es muy difícil para un ser humano, cualquiera que éste sea, el aceptar que está equivocado. En el caso del alcohólico esto es más difícil. Ha tratado de justificar su manera desordenada de beber, argumentando que no tiene problemas al respecto, y que cuando lo desee puede dejar de beber. Sin embargo, creemos que en el fondo de sí mismo, el alcohólico típico, en el momento de analizar su alcoholismo, si lo hace con honestidad, se dará cuenta del daño que esto ocasiona a él y a los que le rodean. Por lo tanto, al enterarse que el alcoholismo es una enfermedad, puede aceptar que está enfermo y manifestar la idea de hacer algo al respecto. Esa admisión es necesaria para poder empezar a hacer algo por sí mismo.

¿Qué es la derrota?

Es la práctica diaria, continua y perseverante de la obediencia a principios espirituales, de SERVICIO y entrega absoluta. Para la práctica de la derrota definitiva es necesario olvidarse de sí mismo, para servir a Dios a través de los compañeros. Se debe entender que el razonamiento no se lleva con la parte espiritual.



Los 5 Cinco Puntos Básicos de Alcohólicos Anónimos®



¿Cómo es la derrota?

La derrota es humillante, porque en ese instante los instintos naturales se revelan y exigen su satisfacción y, al no existir una derrota definitiva, el razonamiento nos lleva a seguir bebiendo (drogándose, ingobernables). La derrota debe ser TOTAL Y ABSOLUTA, convencidos de que se está incapacitado para volver a beber (drogarse, hacer lo que quiera), ya que esto provocaría primero la muerte espiritual y posteriormente la muerte física.

¿Dónde está la derrota?

Está en la aplicación estricta y rigurosa del proceso de recuperación, mediante la práctica de principios espirituales fundamentales establecidos en el salón de juntas, tales como “no tienes nada”, “deja todo y sálvate”, “siéntate y escucha”, etc., y esto es por considerar que la parte espiritual del grupo se encuentra en el salón de juntas.

2. ANÁLISIS DE LA PERSONALIDAD Y CATARSIS

(Catarsis: Liberación del subconsciente de recuerdos traumatizantes, Valor, Confianza, Fe, Buena voluntad, Integridad, Honestidad)

CUARTO PASO: Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

QUINTO PASO: Admitimos ante dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos

A través de un análisis de la personalidad, o un examen de conciencia, el enfermo podrá descubrir las causas que lo llevaron a beber en forma destructiva; un síntoma de problemas más profundos como son: carencia de control de las emociones, falta de aceptación de la realidad. Esto es, un individuo inadaptado, desorientado, que casi siempre estuvo en desacuerdo con todo y con todos, lo llevó a crearse hondos resentimientos, que siempre tuvo infinidad de pretextos para beber; ahora se da cuenta de las fallas en su personalidad: pudo ser demasiado orgulloso, envidioso, vanidoso, iracundo, etc. se conocerá, se aceptará a sí mismo y sabrá cuáles son sus alcances, cuáles sus limitaciones, disponiéndose a cambiar de juicios y actitudes.

Después de lo anterior, deberá darse la oportunidad de hacer una catarsis o saneamiento mental, expulsando todo aquello que mantuvo en secreto y que le ocasionaba intranquilidad, es conveniente que esto lo lleve a cabo o con un psiquiatra, un consejero espiritual o un miembro experimentado de **Alcohólicos Anónimos** que haya practicado este concepto.



Los 5 Cinco Puntos Básicos de Alcohólicos Anónimos®



Una vez aceptada la impotencia ante el alcohol, por medio de un análisis de la personalidad o un examen de conciencia, el alcohólico podrá descubrir las causas que lo llevaron a beber, y que su forma de hacerlo, generalmente progresiva, fue sólo un síntoma de problemas más profundos. Entre éstos, podríamos mencionar: falta de control de las emociones (exaltación del ánimo): falta de aceptación: de la realidad, de las cosas, de las personas, incluso de sí mismo; esto es, inadaptación y desorientación que inevitablemente crearon hondos resentimientos; una negación a la comunicación; (alejamiento del rebaño humano). Descubre que siempre tuvo infinidad de pretextos para beber, pero que, en realidad, nunca tuvo una buena razón para hacerlo.

Se dará cuenta de grandes fallas en su personalidad, que probablemente nunca antes había visto. Al conocerse y aceptarse con sus alcances y limitaciones, lo dispondrá a un cambio de actitudes ante la vida; son metas que alcanzará por medio de la comunicación y la catarsis. Expulsando todo aquello que mantuvo en secreto y que le ocasionaba intranquilidad, propiciará un saneamiento mental. Podrá efectuarlo ante un psiquiatra, un consejero espiritual o un miembro experimentado de AA que lo haya practicado.

Todo esto le ayudará a poder orientar su vida de una mejor forma.

El inventario moral y catarsis

“Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos; Además admitimos ante Dios y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos”

¿Qué es la catarsis?

Es la purificación de las pasiones mediante la liberación de las emociones. También se define como la psicoterapia destinada a liberar el inconsciente de recuerdos traumáticos. En pocas palabras es “Balconear la mente”

¿Cómo empieza a trabajar en el alcohólico (drogadicto-neurótico) la catarsis?

Cuando empieza a hablar en la tribuna de lo que le causa sufrimiento, escozor y dolor.

¿Qué es el Cuarto Paso?

Es un esfuerzo por descubrir cuáles son las deformaciones de nuestros instintos naturales y buscar a través de la catarsis el origen o el momento en que se transformaron en defectos.



Los 5 Cinco Puntos Básicos de Alcohólicos Anónimos®



¿Cuándo es el momento de practicarlo?

Cuando a través de un despertar espiritual nace la necesidad de liberarse de la tiranía o el sufrimiento que nos han causado nuestros instintos desbocados.

¿Por qué es necesario el Cuarto Paso?

Para conocerse mejor interiormente y poder lograr un progreso espiritual.

¿Cómo va a lograr el cuarto paso?

Haciendo un inventario personal de los principales defectos y buscar el asesoramiento del padrino.

3. RESTABLECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES

(Autodisciplina, Buena voluntad, Amor, Perdón, Compasión, Perseverancia, Honestidad)

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

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

DECIMO PASO: Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

El enfermo, dada su incontrolable forma de beber y conducta equivocada, deterioró sus relaciones personales y, para reintegrarse a la sociedad, deberá hacer un reajuste de sus relaciones. Para lograr lo anterior tendrá que descubrir los daños que ocasionó a los demás, física y moralmente. Después, en la medida que le sea posible, habrá de reparar esos daños; así logrará la tranquilidad que necesita para poder mantenerse sin beber.

En virtud de que el enfermo alcohólico, debido a su incontrolable forma de beber y conducta equivocada, deterioró sus relaciones interpersonales, buscará, de acuerdo a sus propias necesidades, reintegrarse a los núcleos sociales que le rodean, reajustándose poco a poco en los mismos y apoyándose en el análisis de la personalidad; descubrirá los daños que causó a los demás: moral, física y económicamente. Después, de alguna manera, buscará la posibilidad de reparar esos daños.

El resultado de la práctica de este concepto producirá tranquilidad y confianza en sí mismo.



Los 5 Cinco Puntos Básicos de Alcohólicos Anónimos®



LAS RELACIONES INTERPERSONALES

“Conscientes del daño que les causamos a otras personas, estamos dispuestos a reparar daños hasta dónde es posible”

Las dependencias emocionales, mentales y afectivas son las partes centrales de la enfermedad, provocando que con el paso del tiempo tuviéramos una muerte espiritual.

El camino es una verdadera búsqueda a una dependencia a un Poder Superior a nosotros mismos y, eso lo encontramos en el programa de Alcohólicos Anónimos.

4. DEPENDENCIA DE UN PODER SUPERIOR O UN FACTOR X

(Factor X: Espíritu Supremo, Inteligencia Creadora, Señor de los Cielos, Espíritu del universo, grupo, agente 007 y Esperanza, Fe, Buena Voluntad, Humildad, Despertar Espiritual).

SEGUNDO PASO: Llegamos al convencimiento de que un poder superior podría devolvernos el sano juicio

TERCERO PASO: Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de dios, como nosotros lo concebimos

SEXTO PASO: Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que dios nos liberase de todos estos defectos de carácter

SEPTIMO PASO: Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos

ONCEAVO 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.

Para obtener un cambio de juicios y actitudes positivas, aspirando a una nueva vida, el enfermo necesita depender de un Poder Superior o de algo más fuerte que él; debido a que el enfermo siempre trató de hacerlo todo por sus propios impulsos, lo que originó que constantemente fracasara, se frustrara y luego se resintiera con los demás. Necesita reducir su ego para aceptar la ayuda de algo o de alguien. No es conveniente depender de las personas o cosas, pues en algún momento nos pueden fallar. Inicialmente se puede depender del Grupo de **Alcohólicos Anónimos** y después si así lo prefiere, puede depender de un Dios, tal como él lo entienda, ya que en Alcohólicos Anónimos se respeta la libertad de creencias.



Los 5 Cinco Puntos Básicos de Alcohólicos Anónimos®



Para llevar a cabo un cambio de juicios y actitudes ante la vida, de lo negativo a lo positivo y para aspirar a una nueva y mejor forma de vida, el enfermo alcohólico necesitará depender de algo más fuerte que él: un Poder Superior a sí mismo. Esta necesidad obedece a que, un alcohólico activo desarrolla una personalidad desafiante que lo impulsa a creer que puede hacerlo todo por sí mismo, sin aceptar la ayuda de los demás. Generalmente, sus continuos fracasos y frustraciones los atribuye a las personas y circunstancias que le rodean creándole resentimientos hacia todo y hacia todos. Llega a creer que el mundo en su totalidad está en su contra y que por esta razón no ha podido alcanzar sus metas.

Por lo tanto, sin darse cuenta, depende de las personas y de las cosas, de sus actitudes y de las circunstancias manteniendo en su intimidad la idea de que él puede solo y no necesita de nadie. Ha desarrollado su egocentrismo al máximo; no puede aceptar la ayuda de algo o de alguien. Alcohólicos Anónimos sugiere al principiante depender del Grupo, que de alguna manera está compuesto por personas que han logrado lo que él no ha podido lograr: mantenerse sobrias. Si por otra parte cree en Dios, cualquiera que éste sea, puede depender de Él; respetando su libertad de creencias, pues la Comunidad de AA no apoya ninguna secta o religión específica, simplemente, la búsqueda de un Dios, como cada quien lo conciba.

Un alto porcentaje de los miembros de AA, dicen al inicio ser ateos o agnósticos; el factor X puede ser la solución, creando su propio concepto de Dios. Al enfermo que inicialmente rechaza el concepto espiritual del Programa, se le recomienda que mantenga su mente libre de prejuicios y mientras tanto, considere a su Grupo como un poder más grande que él mismo. Esto, generalmente, da resultado.

DEPENDENCIA A UN PODER SUPERIOR, de un Factor X

“DECIDIMOS PONER NUESTRAS VOLUNTADES Y NUESTRAS VIDAS AL CUIDADO DE DIOS, COMO NOSOTROS LO CONCEBIMOS”

La búsqueda de un poder superior es un ejercicio diario, es la sustitución de todas las dependencias, es una experiencia espiritual, es darle vida a lo vivido, la adquisición de la fe, el poder ser útil y servir a los demás. Empieza ver que necesita anteponer un poder Superior a todos sus problemas, porque no puede solucionar sus conflictos emocionales y mentales, cuando no puede librarse de sus dependencias y obsesiones, cuando se debate en un estado entre la vida y la muerte, cuando siente que pierde algo que hizo suyo y se ha Adueñado de él, cuando ve la realidad. Y cuando esto pasa ahí la necesidad de apadrinarse, el padrino le hace ver el defecto y da una sugerencia para que el alcohólico (drogadicto, ingobernable, etc.) llegue a una aceptación de las cosas, pueda ubicarse y ponga los pies sobre la tierra.



Los 5 Cinco Puntos Básicos de Alcohólicos Anónimos®



5. TRABAJAR DIRECTA O INDIRECTAMENTE CON OTROS

(La alegría de vivir, Amor incondicional, Abnegación, Perseverancia)

DOCEAVO PASO: Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos

Al dejar de beber, el alcohólico necesitará de algo en que canalizar la energía que lleva dentro de sí, necesita dedicar el tiempo que ocupaba en emborracharse en algo que le ayude en su recuperación, esto lo encuentra a través de ayudar a otros alcohólicos de la misma manera que lo hicieron con él. El objetivo es reforzar su sobriedad, manifestar su gratitud hacia **Alcohólicos Anónimos**

La práctica de estos conceptos es sugerida, de modo que no son obligatorios para nadie, ni representan un requisito para integrarse a **Alcohólicos Anónimos**

Este concepto es de vital importancia para el alcohólico en recuperación, pues la gran energía que lleva en sí mismo le impulsa hacia la actividad; a llenar los huecos de tiempo y espacio que ocupaba en emborracharse. Esto lo logra ayudando a otros alcohólicos, de la misma forma en que lo hicieron con él. El hecho de comunicarse con otro alcohólico, le alivia y le genera una tranquilidad que antes nunca conoció. Así fortalece su sobriedad, manifiesta su gratitud, y las posibilidades de volver a beber son remotas.

PROGRAMA DE
RECUPERACIÓN

**Los 5 puntos básicos
de AA**

- 1.-Admision del alcoholismo
- 2.-Análisis de personalidad y catarsis
- 3.-Reajuste de relaciones personales
- 4.-Dependencia de un poder superior
- 5.-Trabajar con los demás

