



Resumen de los 5 puntos Básicos de A.A.



Alcohólicos Anónimos® ofrece un programa de recuperación que consta de Doce Pasos sugeridos que han sido sintetizados en cinco puntos básicos, y son los siguientes:

1. Admisión del alcoholismo

- 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.

2. Análisis de la personalidad y catarsis

- 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.

3. Reajuste de las relaciones personales

- 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.

4. Dependencia en un Poder Superior

- 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.



Resumen de los 5 puntos Básicos de A.A.



5. Trabajar con otros

- 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.

Los Doce Pasos

Las medidas parciales no nos sirvieron para nada. Estábamos en el punto de cambio. Entregándonos totalmente, le pedimos a Dios su protección y cuidado.

He aquí los pasos que dimos y que se sugieren como programa de recuperación:

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
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.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

